

■ फिशर के कारण, लक्षण और उपाय

■ सर्दियों में टैन से पाएं राहत

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

जनवरी 2023 | वर्ष-12 | अंक-02

मूल्य
₹ 40

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

पाइल्स, फिशर,
फिस्टूला विशेषांक

बवासीर
एक गंभीर समस्या



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड सिंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा

लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत

फायदेमंद है

Mob.: 9893519287

Ph.: 0731-4989287

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

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

सेहत एवं सूरत

जनवरी 2023 | वर्ष-12 | अंक-02

प्रेरणास्रोत

पं. रमेशंकर 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

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

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

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...



12

पुरानी कब्ज की
समस्या से होता है
फिस्टुला



15

फिस्टुला में
कारगर है
होम्योपैथिक
ट्रीटमेंट



17 पाइल्स, फिशर और
फिस्टुला में क्या अंतर है

29

सर्दियों में दवा
से भी
फायदेमंद है
गर्म पानी



32

सिर की
खुजली कैसे
दूर करे



34

अंजीर के
फायदे अनेक

38

मावा-तिल के
मीठे पैटिज

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

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज



होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से

किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं माँगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिशर, फिशचुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाइफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉईड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को ठीक करने में सहायक है। होम्योपैथिक



दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती हैं।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाल मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कहीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुल न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिशर, फिशचुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937 00880

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर
समय: शाम 4 से 6. फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

SUNDAY
CLOSED

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](https://www.youtube.com) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,
इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस्ड योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पैरा मेडिकल साइंस,
इंदौर

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

जीवनशैली में परिवर्तन

आपने भी कमी ना कमी ये जरूर सोचा होगा कि पहले के लोगों की तुलना में आज के लोगों की उम्र और स्वास्थ्य कितना कमजोर हो चुका है. इसके अलावा पहले के लोगों की सोच, व्यवहार और आचरण की तुलना आज के लोगों से करें तो आपको वहाँ भी काफी अंतर को महसूस कर सकते हो. किन्तु ऐसा हुआ क्यों? इसका सीधा सा जवाब है - जीवनशैली. हमारे पूर्वज बचपन से ही अच्छा और संतुलित आहार लेते थे, वे हर रोज सुबह सैर पर जाते थे, योग - व्यायाम करते थे. जिससे शरीर को शुद्ध हवा मिलती थी जो स्वास्थ्य और सोच दोनों पर अपना प्रभाव छोड़ती थी.

किन्तु आज की तुलना में बच्चे पैदा बाद में होते हैं पहले उन्हें पैकेट का खाना खिलाना शुरू कर दिया जाता है, थोड़ा बड़ा होते ही वे बाजार से ऐसे खाद्य पदार्थ खाने आरम्भ कर देते हैं जो उनके शरीर को हानि पहुंचाते हैं और जहाँ तक सैर की बात है तो जब तक वे उठते हैं तब तक तो सूरज के छिपने का समय हो जाता है. तो यही है जीवनशैली में परिवर्तन. अगर आप अच्छी और सही जीवनशैली को अपनाते हैं तो आपके मन को भी शांति और सुकून मिलेगा और अगर आप खुद का ध्यान ही नहीं रखते तो आप खुश भी नहीं रह सकते. आपके स्वस्थ और खुशहाल जीवन की शुभकामना के साथ...

AS



पाइल्स या हेमोराइड्स (बवासीर) सूजे हुए ब्लड वेसल्स यानी रक्त वाहिकाएं (नसें) और ऊतक (टिशू) होते हैं जो मलाशय (रेक्टम) के अंदर या गुदा (एनस) के आसपास की त्वचा के नीचे पाए जाते हैं। पाइल्स को हिन्दी में बवासीर कहा जाता है। पाइल्स एक बहुत ही सामान्य एनोरेक्टल स्थिति है जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है और एक प्रमुख चिकित्सा और सामाजिक आर्थिक समस्या का प्रतिनिधित्व करती है। यह स्थिति 50- 60 वर्ष के आयु वर्ग के लोगों में अत्यधिक प्रचलित है। गांठ के स्थान के आधार पर, बवासीर आंतरिक या बाहरी हो सकता है।

पा इल्स या बवासीर निचले गुदा या मलाशय में रक्त वाहिकाओं और ऊतक का संग्रह होता है जिससे सूजन हो जाती है। यह सबसे सामान्य एनोरेक्टल स्थिति है। पाइल्स मलाशय के अंदर या गुदा के आसपास की त्वचा के नीचे विकसित हो सकता है। पाइल्स को हिन्दी में बवासीर कहते हैं।

पाइल्स (बवासीर) के प्रकार

पाइल्स मलाशय के अंदर या बाहर विकसित हो सकता है। पाइल्स के प्रकार इस बात पर निर्भर करते हैं कि सूजी हुई नस कहाँ विकसित होती है। पाइल्स के प्रकार हैं-

बाहरी पाइल्स: गुदा के आसपास की त्वचा के नीचे छोटी-छोटी गांठें बन जाती हैं। उनमें बहुत खुजली और दर्द होता है। आमतौर पर इस मामले में रक्तस्राव मौजूद होता है। कुछ मामलों में, वे रक्त से भर सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप थक्का बनता है जो दर्द और सूजन को बढ़ा सकता है।

आंतरिक पाइल्स: गांठ मलाशय के भीतर विकसित होती है और आमतौर पर बाहरी जांच करते समय दिखाई नहीं देती है। मल त्याग के दौरान थोड़ी मात्रा में रक्तस्राव देखा जा सकता है। जिससे शायद दर्द या परेशानी भी हो सकती है।

बवासीर एक गंभीर समस्या



प्रोलैप्सड पाइल्स: आंतरिक और बाहरी दोनों पाइल्स बढ़ सकते हैं, मतलब वह खिंचाव से गुदा के बाहर उभर सकते हैं। जिसके कारण खून बह सकता है या गंभीर दर्द पैदा हो सकता है।

पाइल्स (बवासीर) के लक्षण

ज्यादातर मामलों में, पाइल्स के लक्षण गंभीर नहीं होते हैं और अपने आप ठीक हो जाते हैं। हालांकि, निम्नलिखित लक्षणों में से पाइल्स के एक या

उससे ज्यादा लक्षण हो सकते हैं जैसे की-

- गुदा क्षेत्र के आसपास दर्दनाक गांठ
- खुजली, लालपन, सूजन और बेचैनी
- गुदा के पास पतली तरल (स्लीमी फ्लूइड) की उपस्थिति
- मल त्याग करने के बाद गाढ़ा लाल रंग का रक्त
- मल त्याग करने के बाद भी मल त्याग का अस्पष्ट महसूस होना

पाइल्स एक बहुत ही सामान्य एनोरेक्टल स्थिति है जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है



पाइल्स (बवासीर) के कारण

पाइल्स का सही कारण अभी अज्ञात है, लेकिन वे गुदा क्षेत्र के आसपास रक्त वाहिकाओं और ऊतक में बढ़ते दबाव से जुड़े होते हैं जिसके परिणामस्वरूप सूजन होती है। निचले मलाशय में बढ़े हुए दबाव के कारण स्थिति विकसित हो सकती है जिसकी वजह-

- मल त्याग के दौरान तनाव

- लंबे समय तक शौचालय पर बैठे रहना
- स्थायी दस्त या कब्ज होना
- उम्र बढ़ना
- मोटा होना
- गर्भवती होना
- एनल इंटरकोर्स (गुदा मैथुन) करना
- कम फाइबर वाला आहार खाना
- नियमित रूप से भार उठाना

पाइल्स (बवासीर) के जोखिम से जुड़े कारण

हालांकि किसी में भी पाइल्स की स्थिति विकसित हो सकती है क्योंकि इसका निर्माण स्पष्ट नहीं है। निम्नलिखित पाइल्स के जोखिम कारक हैं जो रोग विकसित करने की अधिक संभावना में किसी व्यक्ति को डाल सकते हैं-

- मोटा होना या अधिक वजन होना
- कम फाइबर का सेवन
- गर्भावस्था
- स्थायी (लंबे समय तक चलने वाला) कब्ज या दस्त
- ऐसे काम करना जिनसे अधिक तनाव हो, जैसे कि भारी सामान उठाना
- आसान जीवन शैली

बवासीर का पारिवारिक इतिहास होना

आयु 45-65 वर्ष के बीच (सभी आयु समूहों में हो सकती है, हालांकि, इस अवधि के दौरान यह अधिक आम होता है)

पाइल्स (बवासीर) की रोकथाम

पाइल्स को रोकने का कोई निश्चित तरीका नहीं है। फिर भी, पाइल्स के विकास या स्थिति के बिगड़ने के जोखिम को कम करने के उपाय हैं। नीचे दिए गए पाइल्स से बचाव के कुछ उपाय हैं-

- शौचालय पर बैठने के समय को सीमित करें
- कब्ज को प्रबंधित करने और तनाव को रोकने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ काम करें
- मध्यम वजन बनाए रखें
- स्वस्थ आहार खाएं
- भारी वजन उठाने से बचें
- रोज व्यायाम करके शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

पाइल्स (बवासीर) का इलाज

ज्यादातर मामलों में, पाइल्स बिना किसी उपचार के अपने आप ठीक हो जाता है। हालांकि, अगर किसी व्यक्ति को लंबे समय तक पाइल्स है, तो गांठ आकार में बढ़ सकती है और लक्षण भी खराब हो सकते हैं जिससे दर्द, बेचैनी और जीवन स्तर कम हो जाता है। यदि घरेलू उपचार और नुस्खे वाली दवाओं से पाइल्स में सुधार नहीं होता है, तो पाइल्स के लिए निम्नलिखित गैर-सर्जिकल उपचार किया जा सकता है-

रबर बैंड लिगेशन: इस प्रक्रिया में, सर्जन पाइल्स के चारों ओर एक रबर बैंड लगाता है। यह बवासीर के परिगलन (नेक्रोसिस) (ऊतक को खत्म करने) का कारण बनता है, और वे निकल

जाते हैं।

स्क्लेरोथेरेपी: सर्जन बवासीर में स्क्लेरोसेंट नामक एक तरल इंजेक्ट करता है, जो रक्त की आपूर्ति को कम कर देता है और बवासीर के सिकोड़ने का कारण बनता है।

इलेक्ट्रोथेरेपी: सर्जन बवासीर के लिए एक हल्का बिजली प्रवाह लागू करता है, जो बवासीर को कम करने में मदद करता है।

इन्फ्रारेड जमावट (इन्फ्रारेड कोएगुलेशन): यह विधि स्क्लेरोथेरेपी की तरह ही काम करती है। बवासीर को सिकोड़ने के लिए तरल की जगह अवरक्त रौशनी (इन्फ्रारेड लाइट) का इस्तेमाल किया जाता है।

सर्जरी की मदद से पाइल्स (बवासीर) का इलाज

बवासीर के सर्जिकल उपचार की सिफारिश की जाती है यदि ऊपर दिए उपचारों में से कोई भी काम नहीं करता है। बवासीर के लिए विभिन्न शल्य चिकित्सा उपचार तरीकों में शामिल हैं-

हेमोराहोइडेक्टोमी: यह आंतरिक प्रोलैप्स (ऐसा बवासीर जिसमें मांस का एक हिस्सा गुदा के अंदर फैल जाता है) या बड़े बाहरी बवासीर को हटाने के लिए किया जाता है।

स्टेपल हेमोराहोइडोपेक्सी: सर्जन स्टेपलिंग साधन का उपयोग आंतरिक प्रोलैप्स बवासीर को आपके गुदा के अंदर वापस खींचने या आंतरिक बवासीर को हटाने के लिए करता है।

रक्तस्राव धमनी बंधाव (हेमोरायडल आर्टरी लिगेशन): सर्जन टांके का उपयोग करके बवासीर को रक्त की आपूर्ति से काटता है। रक्त की आपूर्ति को काटने से बवासीर सिकुड़ जाती है।

पाइल्स के लिए लेजर सर्जरी: सर्जन लेजर का उपयोग करके बवासीर को रक्त की आपूर्ति से काटता है। रक्त की आपूर्ति को काटने से बवासीर सिकुड़ जाती है।

पाइल्स (बवासीर) के लिए आहार

किसी भी बीमारी की स्थिति को विकसित करने में व्यक्ति की आहार संबंधी आदतें मुख्य भूमिका निभाती हैं। हाइड्रेटेड रहने और मिनरल्स और विटामिनों से भरपूर आहार खाने से किसी भी बीमारी की स्थिति के विकास के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। पाइल्स के लिए कुछ आहार हैं-

- गेहूं, ब्राउन राइस, दलिया, चोकर आदि जैसे आहार फाइबर में उच्च खाद्य पदार्थों का सेवन करने से मल को नरम रखने में मदद मिल सकती है और मलत्याग को आसान बना सकता है।
- आहार में ताजे फल और सब्जियां शामिल करें।
- ज्यादा पानी पीने से कब्ज की समस्या नहीं होती है जिससे मल त्याग करते समय तनाव कम हो जाती है।
- कैफीन (कॉफी और कोला में पाए जाने वाले), और चाय के सेवन से बचें।
- शराब के सेवन न करें।

जब आपकी गुदा या गुदा की नलिका में किसी प्रकार का कट या दरार बन जाती है, तो उसे एनल फिशर कहते हैं। एनल फिशर अक्सर तब होता है जब आप मल त्याग के दौरान कठोर और बड़े आकार का मल त्याग करते हैं। फिशर में मल त्याग के समय दर्द होना और मल के साथ खून आना एक सामान्य लक्षण है। फिशर के दौरान आपको अपनी गुदा के अंत में मांसपेशियों में ऐंठन महसूस हो सकती है।

फिशर क्या होता है?

प्रत्येक व्यक्ति का स्वास्थ्य वात, पित्त और कफ पर निर्भर करता है। मिथ्या आहार-विहार का सेवन करने से बहुत से रोगों की उत्पत्ति होती है। दिनचर्या और ऋतुचर्या का पालन न करने से मनुष्य को कई स्वास्थ्य सम्बन्धी कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। इनमें से फिशर एक है। रक्त और पित्त दोष की प्रधानता के कारण फिशर बनता है। यह बहुत ही दर्दनाक स्थिति है।

फिशर किसी भी वर्ग के लोगों में देखा जा सकता है। कई शिशुओं को उनके जीवन के पहले साल में ही एनल फिशर हो जाता है। वयस्कों में रक्त का आवागमन धीमा हो जाता है, जिससे उनके गुदा क्षेत्र में रक्त प्रवाह में कमी आ जाती है। जिस कारण से उनमें आंशिक रूप से फिशर की समस्या विकसित हो सकती है। गर्भावस्था और प्रसव के दौरान भी एनल फिशर होने की सम्भावना बनी रहती है।

एनल फिशर किसी गम्भीर रोग से जुड़ा नहीं होता। यह एक साधारण बीमारी है। हालांकि कभी-कभी एनल कैंसर कई बार एनल फिशर के रूप में उत्पन्न हो जाता है। एनल फिशर की कुछ जटिलताएँ हैं, जैसे-

क्रॉनिक एनल फिशर- एनल फिशर में गुदा क्षेत्र के आस-पास जो दरारें पड़ी होती हैं, वह और भी गम्भीर हो जाती हैं। समय के साथ-साथ इसमें फिशर के स्थान पर एक विस्तृत निशान वाले ऊतक या टिशु पैदा हो सकते हैं।

गुदा नासूर - इसमें आस-पास के अंगों से कुछ असामान्य नलिकाएँ गुदा नलिका में शामिल हो जाती हैं।

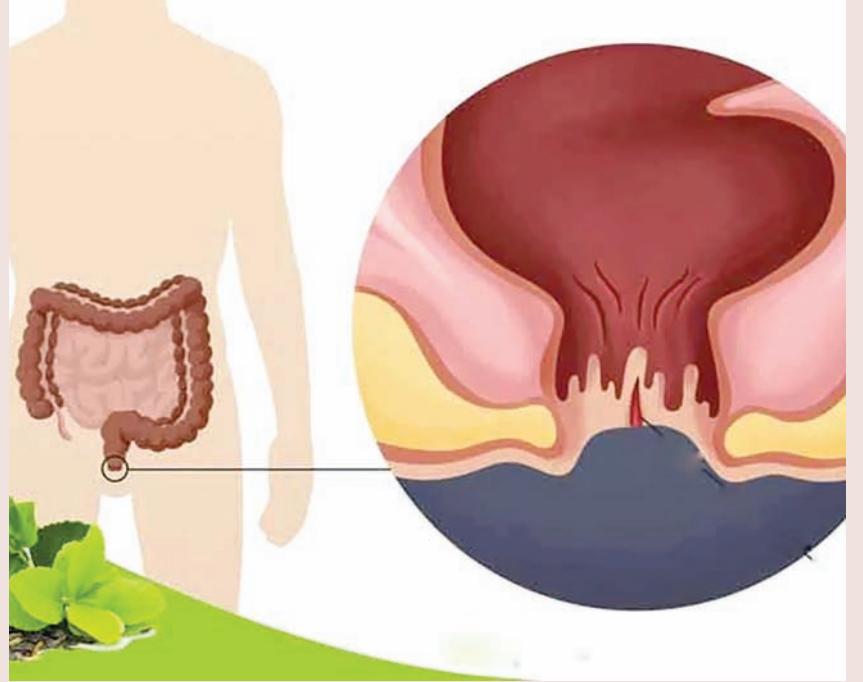
गुदा स्टेनोसिस- गुदा स्टेनोसिस में गुदा की नलिका असामान्य तरीके से संकुचित होने लगती है।

फिशर क्यों होता है?

फिशर होने के पीछे बहुत सारे कारण होते हैं जो मूल रूप से रहन-सहन और खान-पान पर निर्भर करता है।

- गुदा व गुदा नलिका की त्वचा में क्षति होना फिशर का सबसे सामान्य कारण होता है। ज्यादातर फिशर उन लोगों को होता है जिनको कब्ज की समस्या होती है। विशेष रूप से जब कठोर व बड़े आकार का मल गुदा के अंदर गुजरता है, तो वह गुदा नलिका की परतों को नुकसान पहुँचा देता है।
- लगातार दस्त रहना।
- इम्प्लेमेंटरी बाउल डिजीज जैसे क्रोहन रोग, अल्परेटिव कोलाइटिस।
- लम्बे समय तक कब्ज रहना।

फिशर के कारण, लक्षण और उपाय



- एनल स्फिंक्टर की मांसपेशियाँ असामान्य रूप से टाइट होना, जो आपकी गुदा नलिका में तनाव बढ़ा सकती है। जिसकी वजह से एनल फिशर होने की संभावना बढ़ सकती है।
- फाइबर युक्त आहार का सेवन कम करना।
- गुदा में किसी कारणवश खरोच लगना।
- गुदा और मलाशय में सूजन होना।
- मलाशय में कैंसर की उत्पत्ति के कारण भी फिशर होने की सम्भावना होती है।
- मलत्याग करने के बाद गुदा को कठोरता या अत्यधिक दबाव से पोंछना या साफ करना।

फिशर होने के लक्षण

गुदा में फिशर के निम्नलिखित लक्षण शामिल हैं-

- मल त्याग के दौरान दर्द या गंभीर दर्द की अनुभूति होना।
- मल त्याग के पश्चात भी दर्द होना जो कई घण्टों तक रह सकता है।
- मल त्याग के बाद मल पर गहरा लाल रंग दिखाई देना। मल त्याग के समय खून का आना सामान्य होता है।
- गुदा के आस-पास जलन या खुजली होना।
- गुदा के आस-पास के क्षेत्र में खुजली होना।
- गुदा के आस-पास के क्षेत्र में तीव्र जलन होना।
- फिशर के पास त्वचा पर स्किन टैग दिखाई देना।
- फिशर से ग्रस्त व्यक्ति को कब्ज रहती है।
- लगातार दस्त लगे रहना।

- लम्बे समय तक कब्ज रहना।
- कभी-कभी यौन संचारित संक्रमण जैसे कि सिफिलिस या हर्पीस, जो गुदा एवं गुदा नलिका को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- एनल स्फिंक्टर की मांसपेशियाँ असामान्य रूप से टाइट होना, जो आपकी गुदा नलिका को संक्रमित और नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- वृद्ध लोगों में रक्त संचार धीमा हो जाता है, जिससे उनके गुदा नलिका में तनाव बढ़ा सकती है। यह स्थिति एनल फिशर के लिए अति संवेदनशील बना सकती है।

फिशर से बचने के उपाय

आप कब्ज की रोकथाम करके एनल फिशर विकसित होने के जोखिमों को कम कर सकते हैं। कब्ज की रोकथाम निम्नलिखित तरीकों से कर सकते हैं-

आहार

- पर्याप्त में तरल पदार्थों का सेवन करें।
- एक संतुलित आहार का सेवन करें जिसमें अच्छी मात्रा में फाइबर, फल और सब्जियाँ शामिल होती हैं।
- कैफीन युक्त पदार्थ जैसे चाय और कॉफी का सेवन न करें।
- गेहूँ का चोकर
- दलिया
- साबुत अनाज, जिसमें ब्राउन राईज, ओटमील और ब्रेड आदि शामिल हैं।
- फाइबर वाले सप्लीमेंट्स लें।

फिशर में होने वाले रक्तश्राव और दर्द को दूर करते हैं ये 5 घरेलू नुस्खे

- बीज और नट्स।
- खट्टे फलों का सेवन करें।
- फिशर से ग्रसित रोगी को मांसाहारी भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि फिशर की स्थिति में मांस का सेवन किया जाए तो कब्ज होने की संभावना बढ़ सकती है, जिससे स्थिति गंभीर हो सकती है।
- अधिक मात्रा में जल का सेवन करें। इससे आपका मल नरम होगा और एनल फिशर होने की संभावना कम होगी।

जीवनशैली

- गर्म पानी से स्नान करें।
- धूम्रपान एवं शराब का सेवन करने से इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। इनसे बिमारियां होने की संभावना ज्यादा हो जाती है।
- जब शौचालय जाने की इच्छा महसूस हो तो उसे अनदेखा नहीं करना चाहिए। आंतों को समय में खाली कर देना चाहिए। यदि ऐसा न किया जाए तो आंतों में जमा मल कठोर बन जाता है, जो गुदा के अन्दर से गुजरने के दौरान दर्द व गुदा में दरार पैदा कर सकता है।
- शौचालय में अधिक देर तक न बैठें।
- शौचालय में बैठ कर अधिक जोर ना लगाएं।
- प्रतिदिन योगाभ्यास करें।

फिशर से राहत पाने के घरेलू

उपाय

ज्यादातर मामलों में फिशर ट्रीटमेंट सर्जरी के बिना किया जा सकता है। ज्यादातर फिशर कुछ घरेलू उपचार द्वारा ठीक किये जा सकते हैं। मल त्याग करने के दौरान होने वाला गुदा का दर्द भी इलाज शुरू होने के कुछ दिन बाद ठीक हो जाता है। कब्ज फिशर को उत्पन्न करने वाले कारणों में से एक मुख्य कारण है, इसलिए कब्ज को रोकने के लिए कुछ निम्नलिखित उपायों का पालन करना चाहिए।

- फाईबर युक्त आहार का सेवन करें।
- प्रतिदिन थोड़ा व्यायाम करें।
- खूब मात्रा में तरल पदार्थ पिएं।
- अपने आहार में फल, सब्जियां, सेम और साबुत अनाज आदि शामिल करें।
- मल त्याग के दौरान दर्द को कम करने के लिए मल को नरम करने वाले उत्पाद या लैक्सेटिव आदि का प्रयोग करें।
- एक टब में गर्म पानी डालें और उसमें 20 मिनट तक बैठें। ऐसा प्रतिदिन 2 से 3 बार करें। कुछ हफ्तों तक ऐसा करने से क्षतिग्रस्त ऊतकों के दर्द को कम करता है।
- मल त्याग करने से बचने की कोशिश न करें। लेकिन बिना इच्छा के मल त्याग करने की कोशिश न करें, क्योंकि ऐसा करना स्थिति को और बदतर बना सकता है और दर्दनाक स्थिति पैदा कर सकता है।
- फिशर के सभी मामले घरेलू इलाज से ठीक नहीं हो पाते। यदि एनल फिशर की समस्या 8 से 12 सप्ताह तक रहती है। घरेलू देखभाल के तरीकों से फिशर ठीक न होने पर, उपचार के लिए सर्जरी को शामिल करें।

कब्ज से पीड़ित लोगों को इस बीमारी के होने का खतरा अधिक होता है, क्योंकि कब्ज की स्थिति में कठोर मल गुदा के अस्तर में दरार का कारण बन सकता है। हालांकि सही तरह से साफ-सफाई कर व कुछ घरेलू उपचार की मदद से इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। तो चलिये जानें जानें कैसे करें एनल फिशर का घरेलू उपचार।

ऑलिव ऑयल



ऑलिव ऑयल अर्थात जैतून के तेल में स्वस्थ वसा काफी होती है, जोकि मल त्याग को आसान बनाती है। इसके साथ-साथ इसके सूजन व जलन कम करने वाले गुण एनल फिशर का कारण होने वाले दर्द को कम करते हैं। वर्ष 2006 में साइंटिफिक वर्ल्ड जर्नल में प्रकाशित एक शोध के अनुसार, एनल फिशर से पीड़ित रोगियों में ऑलिव ऑयल, शहद और मोम के मिश्रण के उपयोग से फिशर का कारण होने वाले दर्द, खून बहने व खुजली आदि लक्षणों में कमी आई।

कैसे करें इस्तेमाल - समान मात्रा में ऑलिव ऑयल, शहद और मोम को मिला लें। अब इसे माइक्रोवेव में तब तक गर्म करें, जब तक कि मोम पूरी तरह पिघल न जाए। इसके ठंडा हो जाने के बाद प्रभावित क्षेत्र पर इसे लगाएं। दिन में कई बार इसका उपयोग करें।

एलोवेरा



एलोवेरा में प्राकृतिक चिकित्सा शक्तियां और दर्द से राहत दिलाने वाले गुण होते हैं, जोकि एनल फिशर के लक्षणों को कम कर सकते हैं और क्षतिग्रस्त त्वचा ऊतकों की मरम्मत में सहायक होते हैं। साल 2014 में यूरोपियन रिव्यू फॉर मेडिकल एंड फार्माकोलॉजिकल साइंसेज प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि एलोवेरा जूस युक्त टॉपिकल क्रीम, क्रोनिक

एनल फिशर के उपचार में लाभदायक थी। **कैसे करें इस्तेमाल** - एक एलोवेरा के पत्ते को काटें और इसके आड़े टुकड़े कर, एक चम्मच की मदद से इसका जेल निकाल लें। प्रभावित क्षेत्र पर इस जेल को लगाएं। दिन में कई बार इसका उपयोग करें।

नारियल तेल



नारियल तेल भी एनल फिशर के लिये एक असरदार घरेलू उपाय है। मध्यम श्रृंखला ट्राइग्लिसराइड्स युक्त नारियल तेल आसानी से त्वचा में प्रवेश कर जाता है, और प्रभावित क्षेत्र को चिकनाई प्रदान कर घाव भरने की प्रक्रिया शुरू कर देता है। गुदा को दबाने वाला अंग पर दिन में 2 से 3 बार नारियल तेल लगाएं। क्रोनिक फिशर होने पर इसे दिन में कई बार प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं। अगर आप कब्ज या किसी प्रकार की पाचन समस्याओं से पीड़ित हैं, तो अपने आहार के में नारियल तेल शामिल करने की कोशिश करें।

हॉट बाथ



एनल फिशर के कारण होने वाली असुविधा को कम करने और चिकित्सा को बढ़ावा देने के लिये, हॉट बाथ ली जा सकती है। इससे गुदा क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को सुचारू करने में मदद मिलती है, जिससे मामूली दरारों और ऊतक के विभाजन को ठीक करने में सहायता होती है। यह दर्द, सूजन और खुजली को भी कम करने में मदद करता है।

कैसे करें इस्तेमाल- एक बड़े बाथ टब को कुनकुने पानी से भर लें। इसमें लैवेंडर तेल की कुछ बूंदें डालें और अच्छी तरह से मिला लें। अब 15 से 20 मिनट के लिए कमर के बल बाथटब में बैठें। इसे दिन में 2 से 3 बार लें। **नोट:** आप चाहें तो साधारण गर्म पानी से भी मल त्याग के बाद सेक ले सकते हैं।

बिना दवा और ऑपरेशन खत्म कर सकते हैं बवासीर



खूब पानी पियें

अगर आप फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो खूब पानी पिएं। साथ ही हाइड्रेटेड रहें, खूब पानी पिएं। रोजाना छह से आठ गिलास पानी पीना जरूरी है।

बॉल्स पर लगाकर सीधे प्रभावित जगह पर लगाया जाता है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण बवासीर के कारण मलाशय और गुदा में खुजली, लालिमा, दर्द और सूजन के इलाज में मदद करते हैं।

टॉयलेट में ज्यादा देर न बैठें

कोशिश करें कि टॉयलेट में ज्यादा देर न बैठें। इससे स्थिति और बिगड़ सकती है। बैठते समय अपने पैर हमेशा स्टूल पर रखें। यह दर्द से राहत देता है और मल त्याग को आसान बनाता है।

एक्सरसाइज जरूर करें

चिकित्सकों का कहना है कि बवासीर कब्ज का मूल कारण है। दोनों हाथों का रोजाना व्यायाम करने की जरूरत है। सप्ताह में लगभग 150 मिनट व्यायाम करें।

बवासीर यानि पाइल्स एक गंभीर समस्या है। यह बीमारी गलत लाइफस्टाइल, गलत खान-पान के कारण होती है। यदि आप हमेशा तैलीय भोजन, मसालेदार भोजन, मैदा और गरिष्ठ भोजन करते हैं, तो यह रोग होना बहुत आसान है। साथ ही आप उन लोगों में से हैं जिनका काम सिर्फ बैठना है। इन्हें सबसे ज्यादा बवासीर की समस्या होती है। जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं होते उन्हें यह रोग हो जाता है। बवासीर कब्ज की तरह शुरू हो जाती है। इसके शुरुआती लक्षणों में पर्याप्त पानी नहीं पीना और खराब पाचन शामिल है। कब्ज का समय रहते इलाज न किया जाए तो यह बवासीर में बदल जाती है। बवासीर दो प्रकार की होती है। पहली बादी बवासीर, जिसमें गुदा के बाहर दर्दनाक मस्से होते हैं लेकिन उनमें से खून नहीं निकलता। दूसरा खूनी बवासीर है, जिसमें मस्से गुदा के अंदर होते हैं और दर्द के साथ खून बहता है। बवासीर जानलेवा नहीं है, लेकिन इसका इलाज करने की आवश्यकता है। बवासीर के कई

चिकित्सीय उपचार हैं, लेकिन कुछ घरेलू उपचार भी आपको इस दर्दनाक बीमारी से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं कुछ घरेलू उपचार-

फाइबर सप्लीमेंट लें

बवासीर या कब्ज से पीड़ित रोगियों को अपने आहार में फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। ये आपके लिए मल त्याग करना आसान बनाते हैं, जो खून के बहने और बवासीर की सूजन को कम करने में मदद करता है।

यह क्रीम राहत देती है

आप एक ओवर-द-काउंटर क्रीम का उपयोग कर सकते हैं। यह सूजन और खुजली को दूर करता है। एक क्रीम है जिनमें लिडोकेन, हाइड्रोकार्टिसोन या फिनाइलफ्रान होता है। यह क्रीम आराम देता है। आमतौर पर इस क्रीम को सूती कपड़े या

बवासीर में दर्द से तुरंत राहत दिलाए ये नुस्खे

ब पाइल्स या बवासीर में मलद्वार की नसें सूज जाती हैं जिससे अंदर या बाहर सूजन के कारण असहनीय दर्द होता है। अधिकांश लोगों में पाइल्स की समस्या होती है लेकिन कुछ ही लोगों में इसके लक्षण दिखते हैं या लक्षण से परेशानी होती है। जिन लोगों में पाइल्स की समस्या है उनके मलद्वार के आसपास मस्सा जैसा निकल आता है। इसमें खुजलाहट, दर्द और कई अन्य तरह की परेशानियां हो जाती हैं। कमर के निचले हिस्से पर जब किसी कारणवश बहुत ज्यादा जोर लगता है तो इससे पाइल्स के लक्षण सामने आने लगते हैं। इसके कारण कब्ज की बराबर शिकायत रहती है। इसके अलावा क्रोनिक डायरिया और बहुत अधिक वजन उठाने से भी बवासीर हो सकती है। कई अन्य कारण भी इसके लिए जिम्मेदार होते हैं। जिस व्यक्ति को पाइल्स की शिकायत है, उन्हें दर्द से सबसे ज्यादा परेशानी होती है। इसी बात के मद्देनजर हम यहां पाइल्स के दर्द से राहत पाने के लिए पांच आसान घरेलू नुस्खे बता रहे हैं।

दर्द से राहत पाने के उपाय

वार्म बाथ

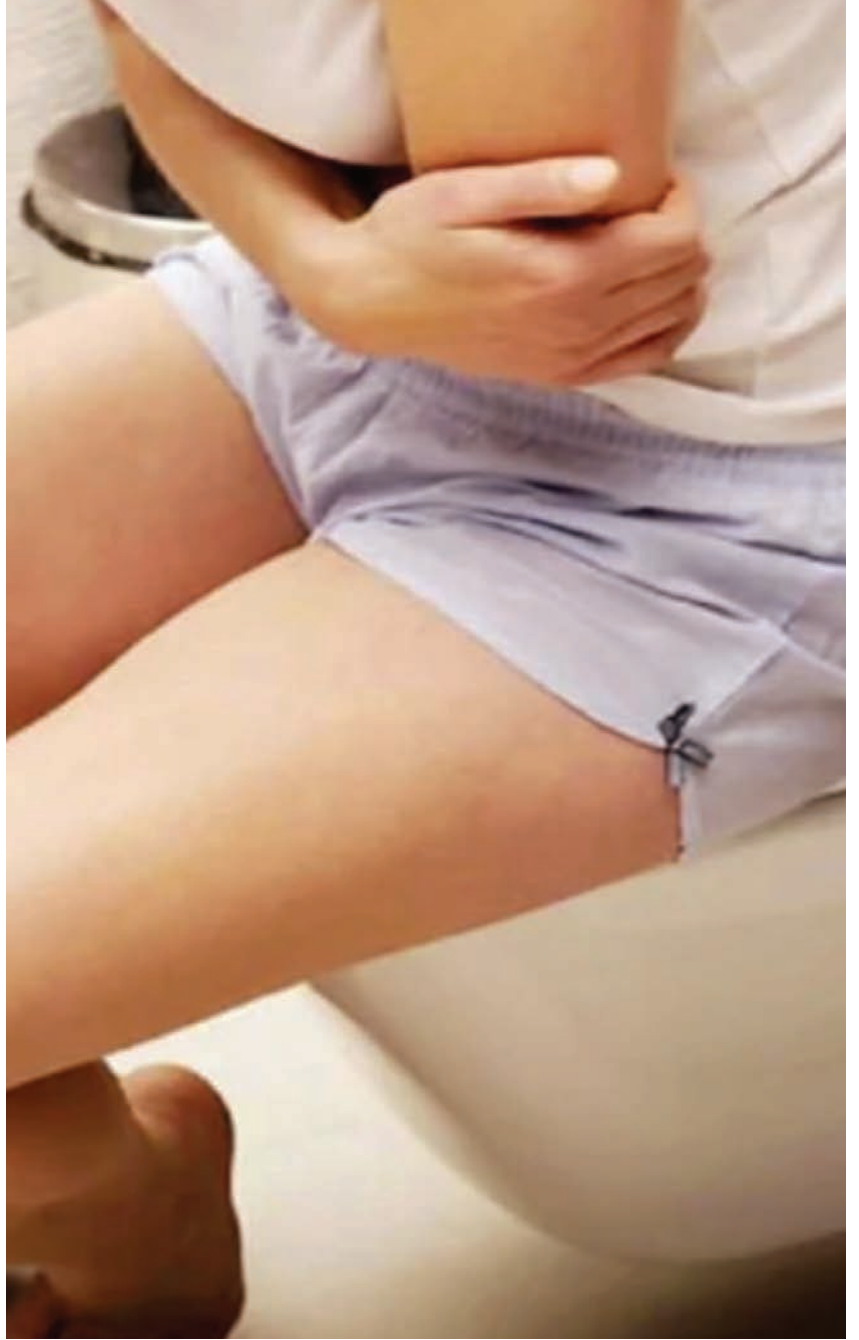
मेडिकल न्यूजटूडे के मुताबिक वार्म बाथ लेने से पाइल्स के दर्द से तुरंत राहत मिलती है। इसके लिए गर्म पानी को एक बाथ टब में रखें और उसके उपर बिना पानी को टच किए बैठ जाएं। इससे नसों की स्वेलिंग भी कम होती है और इरिटेशन या खुजलाहट से तुरंत आराम मिलता है।

नारियल का तेल

नारियल का तेल कुदरती मॉइश्चर का काम करता है। इसे मलद्वार के पास लगाने से पाइल्स के दर्द से आराम मिलता है। पाइल्स की शिकायत होने पर नियमित रूप से नारियल के तेल को लगाएं। इससे प्रभावित जगह पर स्क्रैच नहीं होगा जिससे नसों फटने के कारण जो दर्द होता है, वह नहीं होगा।

एलोवेरा

एलोवेरा तो पाइल्स के दर्द के लिए रामबाण है। बायोमेडिकल रिसर्च इंटरनेशनल के मुताबिक एलोवेरा में एंटी-इंफ्लामेटरी गुण होता है जो घाव या सूजन को कम करने में बहुत मददगार है। यह पाइल्स की जगह मुलायम रखता है। एलोवेरा बवासीर के कारण होने वाली जलन, खुजली और सूजन से राहत दिला सकता है। पाइल्स से राहत



पाने के लिए शुद्धता बहुत महत्वपूर्ण है। अगर प्रभावित जगह पर गंदगी पनपती है, तो इससे जोखिम कई गुना बढ़ जाता है।

आइस पैक

जब भी पाइल्स का दर्द बहुत परेशान करें तो तुरंत राहत के लिए प्रभावित जगह पर आइस

पैक लगाए, बैठने के दौरान या बवासीर के तेज होने पर आइस पैक लगाने से दर्द और अस्थायी रूप से सूजन को कम करने में मदद मिल सकती है। आइस पैक को छोटे तौलिए में लपेटकर लगाएं। इससे स्किन को कोई नुकसान नहीं होगा। आइस पैक को 15 मिनट तक लगा रहने दें।

पुरानी कब्ज की समस्या से होता है फिस्टुला

फि स्टुला ऐसा रोग है, जिसके इलाज में लापरवाही बरतने पर भविष्य में कई समस्याएं पैदा हो जाती हैं। जैसे गुदा में फोड़ा और सूजन, आंतों में विकार या कैंसर। इसमें मरीज को दर्द होता है, जो लंबे समय तक होता है।

इसके लक्षण क्या हैं?

मलत्याग के समय रक्तस्राव और मस्सों का बाहर निकलना, तेज दर्द होना व बैठने पर और बढ़ जाना। मरीज को गुदा के आसपास खुजली हो सकती है। इसके अलावा सूजन, त्वचा का लाल होना और मस्से के फटने से मवाद या खून भी निकल सकता है।

क्या परेशानी हो सकती है?

गुदा के मार्ग में एक से अधिक पिंडिकाएं बन जाती हैं। इसमें रोगी उठ-बैठ नहीं पाता। सही समय पर इलाज नहीं मिलने पर ये पिंडिकाएं नासूर बन कर गुदा के दूसरी तरफ मार्ग बना लेती हैं। धीरे-धीरे ये बढ़कर नितंब या जांघों तक भी बढ़ जाती है। इन मार्गों से लगातार खून और स्टूल निकलता रहता है।

इसका कारण क्या है?

तेज मिर्च-मसालों का अधिक प्रयोग। चाय-कॉफी ज्यादा पीना और पेट में हमेशा कब्ज की शिकायत रहना इसके प्रमुख कारण हैं।

इसका उपचार क्या है?

फिस्टुला की जांच के लिए डिजिटल एनस टैस्ट किया जाता है, लेकिन कई रोगियों को इसके अलावा अन्य परीक्षणों की जरूरत पड़ सकती है, जैसे फिस्टुलोग्राम और फिस्टुला के मार्ग को देखने के लिए एमआरआई जांच की जाती है। सर्जरी इस रोग के उपचार का एकमात्र उपाय है।



नई तकनीक का फायदा?

नवीनतम उपचार वीडियो असिस्टेड एनल फिस्टुला ट्रीटमेंट सुरक्षित और दर्दरहित माना जाता है। यह डे केयर प्रक्रिया है और फिस्टुला का कारगर उपचार है। यह बीमारी को दोबारा होने से

रोकता है। इसमें पतली एंडोस्कोपी प्रोब का इस्तेमाल किया जाता है। एंडोस्कोप पूरे फिस्टुला के रास्ते से गुजरती है। इसके बाद मिलने वाले परिणाम के आधार पर सर्जन लेजर के जरिए फिस्टुला के मार्ग को बंद करते 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, वेरिजोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



बवासीर के उपचार में बेहद फायदेमंद है ये योगासन

पा इल्स या बवासीर में खानपान के अलावा योग भी काफी असरदार होता है। अगर आप रोजाना यहां बताए जा रहे इन खास योगासनों का अभ्यास करेंगे तो बवासीर और मल त्याग के दौरान होने वाले दर्द से काफी हद तक राहत पा सकते हैं।

पेट से जुड़ी ज्यादातर समस्याएं सही खानपान और नियमित योगाभ्यास से दूर हो सकती हैं फिर चाहे वो बवासीर जैसी दर्दनाक समस्या ही क्यों न हो। तो अगर आप भी इस खतरनाक बीमारी से जूझ रहे हैं तो घरेलू उपचार या दवाइयों के साथ नियमित रूप से योग को भी अपने रूटीन में शामिल कर लें। इससे बहुत फायदा मिलेगा। इन योग को सुबह में खाली पेट करने की कोशिश करें।

सर्वांगासन

यह बवासीर के दर्द को कम करने में बेहद असरदार है। इस आसन को करने के दौरान शरीर उलटा होता है मतलब सिर नीचे और पैर ऊपर की

ओर होते हैं। जिससे ब्लड का सर्कुलेशन लोअर बॉडी से अपर बॉडी को ओर होता है। पेट के सभी अंगों को फंक्शन के लिए जरूरी मात्रा में ब्लड की सप्लाई होती है। जिससे आंतों भी अपना काम सही तरीके से कर पाती हैं और बवासीर में फायदेमंद रहता है।

पादहस्तासन

पादहस्तासन पीठ और पैर दर्द दूर करने के साथ मोटापा कम करने के लिए भी असरदार आसन है। इसे करने से पेट की मांसपेशियों को आराम मिलता है जिससे मल त्याग के दौरान कम दर्द होता है।

पवनमुक्तासन

पवनमुक्तासन गैस, एसिडिटी, कब्ज, बवासीर जैसे कई समस्याओं में लाभकारी है। यह शरीर में मौजूद गंदगी को भी बाहर निकालता है। इससे करने से पेट की मसल्स रिलैक्स हो जाती हैं जिससे मल त्याग के दौरान जोर नहीं लगाना

पड़ता। इसके अलावा यह आसन कमर दर्द, पीठ दर्द भी दूर करता है।

बालासन

बालासन भी बहुत ही असरदार आसन है कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याओं को दूर रखने में। इसके अलावा इस आसन को करते वक्त चेहरे और सिर की ओर ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है जो सिरदर्द से राहत दिलाता है और चेहरे की चमक भी बढ़ता है।

वज्रासन

खाना खाने के बाद महज 5-10 मिनट भी अगर आप इस आसन को कर लेते हैं तो यकीन मानिए कई सारी समस्याओं से मुक्त हो सकते हैं। यह आसन को करने से पैर और लोअर बॉडी की ओर ब्लड सर्कुलेशन तेजी से होता है जिससे भोजन के पाचन में मदद मिलती है और बवासीर के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

फिस्टुला में सर्जरी होने के बाद जल्दी रिकवर करने के लिए योगासन



फि स्टुला की सर्जरी के बाद कब और कितनी देर करना चाहिए योग आदि प्रश्नों के विस्तार से जवाब दिए जा रहे हैं-

फिस्टुला को भगंदर भी कहते हैं। यह गुदा द्वार में होने वाली एक बीमारी है। फिस्टुला होने पर बेहद दर्द होता है। इसमें एनल कनाल के आपसाप छेद हो जाता है, जिसमें दर्द होने के साथ ही पस भी निकलता है। इसका इलाज ना किया जाए, तो पस लगातार निकलता रहता है और बाद में यह फोड़े का रूप ले लेता है। कब्ज की समस्या लगातार बनी रहे, तो फिस्टुला होने की संभावना बढ़ जाती है। फिस्टुला के लक्षणों की बात करें, तो इसमें गुदा द्वार के पास खुजली, दर्द, सूजन हो जाती है। पस निकलता है। मल त्याग करने में तकलीफ होती है। इसका इलाज सर्जरी, दवाओं के जरिए संभव है।

फिस्टुला को आप योग के जरिए भी ठीक कर सकते हैं। फिस्टुला की समस्या से बचने के लिए आप प्रतिदिन कुछ आसान से योग जैसे वज्रासन, मलासन, प्रपादासन का अभ्यास करें। इन योगासनों को नियमित करने से आप फिस्टुला जैसी बीमारी से बचे रह सकते हैं।

फिस्टुला के इलाज में यदि सर्जरी हुई है, तो व्यक्ति को कुछ बैठने वाले पोस्चर्स जैसे सुखासन, पद्मासन को देर तक करने से बचना चाहिए। इन परिस्थितियों में सिर्फ वज्रासन करना ही सुरक्षित होता है। इसके साथ ही आप चंद्र नमस्कार भी कर सकते हैं, जो फिस्टुला

को जल्द से जल्द ठीक करने में बेहद प्रभावी होता है।

सर्जरी के बाद कम से कम 15 से 20 दिनों तक योग न करें। लगभग 3 से 4 सप्ताह के अंतराल के बाद ही आप धीरे-धीरे प्राणायाम या भस्त्रिका प्राणायाम जैसे हल्के सांस लेने वाले एक्सरसाइज के साथ योग अभ्यास को फिर से शुरू कर सकते हैं। हलासन और सर्वांगासन फिस्टुला के इलाज में बेहद प्रभावी हो सकते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि इन पोज में रक्त आपके गुदा भाग की ओर उल्टा बहता है। यह फिस्टुला जैसी स्थिति को ठीक करने में बेहद फायदेमंद हो सकता है।

एक ही स्थान पर बहुत देर तक बैठने से बचें। अपनी डाइट पर ध्यान दें। जीवनशैली में आवश्यक परिवर्तन करें, जो फिस्टुला के उपचार और रोकथाम में आपकी सहायता कर सकें। फिस्टुला की सर्जरी होने के बाद खास सावधानी बरतें, क्योंकि लंबे समय तक बैठना बेहद जोखिम भरा साबित हो सकता है। ऐसा करने से गुदा क्षेत्र से रक्तस्राव भी हो सकता है। सख्त आहार को फॉलो करें, जिसमें घर का बना खाना शामिल हो। तेल-मसालेदार, प्रसंस्कृत भोजन और मांसाहारी भोजन से पूरी तरह से परहेज करें।

योग करने का सबसे बेहतर समय क्या है?

योग का अभ्यास करने का सबसे आदर्श समय सुबह होता है। जब तक आप पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाते, तब तक किसी भी प्रकार की

एडवांस पोजेज करने से बचें। आसान मुद्राओं का अभ्यास करना ही आपके लिए बेहतर होगा।

योगासन की मदद से फिस्टुला को कंट्रोल करने की संभावना कितनी होती है?

कुछ आयुर्वेदिक दवाएं हैं, जिन्हें बाहरी रूप से लगाने के साथ खाया भी जा सकता है। जिनकी फिस्टुला की सर्जरी हुई है, उन्हें जल्दी ठीक होने के लिए यह सुझाव दिया जाता है। मेडिकल टेक्नोलॉजी के एडवांस होने से आप बिना किसी जटिलताओं के फिस्टुला का सुरक्षित और सफल इलाज करवा सकते हैं।

क्या सर्जरी के बाद योग करने से फिस्टुला दोबारा नहीं होता है?

योग एक समग्र उपचार है। योग इस समस्या से पीड़ित लोगों को एक प्रभावी समाधान खोजने में मदद कर सकता है। साथ ही योग संपूर्ण स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने के साथ-साथ आप स्वस्थ आहार का भी सेवन करें। जहां तक संभव हो जल्दी रिकवर करने के लिए आयुर्वेदिक दवाएं भी लें।

किसी भी बीमारी से बचना है, तो इलाज से बेहतर रोकथाम होता है। यदि आपको फिस्टुला है, तो बेहद जरूरी है अपने खानपान और जीवनशैली की आदतों पर ध्यान देना। तनाव से बचने, पेट के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। योग के जरिए आप कब्ज जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से भी बचे रह सकते हैं।

फिस्टुला में कारगर है होम्योपैथिक ट्रीटमेंट

ए नल फिस्टुला एक छोटी सी सुरंग है जो गुदा के अंदर एक संक्रमित ग्रंथि को गुदा के आसपास की त्वचा के एक छिद्र से जोड़ती है। फिस्टुला आमतौर पर चोट या सर्जरी के कारण होते हैं, वे तब भी बन सकते हैं जब संक्रमण के कारण गंभीर सूजन हो गई हो। क्रोहन रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस जैसी सूजन आंत्र की स्थिति ऐसी स्थितियों के उदाहरण हैं जो फिस्टुला बनाने की ओर ले जाती हैं। फिस्टुला ट्रेक्ट का इलाज किया जाना चाहिए क्योंकि वे अपने आप ठीक नहीं होंगे। यदि लंबे समय तक इलाज न किया जाए तो फिस्टुला ट्रेक्ट में कैंसर होने का खतरा होता है। अधिकांश फिस्टुला का इलाज आसान है और होम्योपैथी जैसी प्राकृतिक दवाओं से ठीक किया जा सकता है

भगंदर के लक्षण

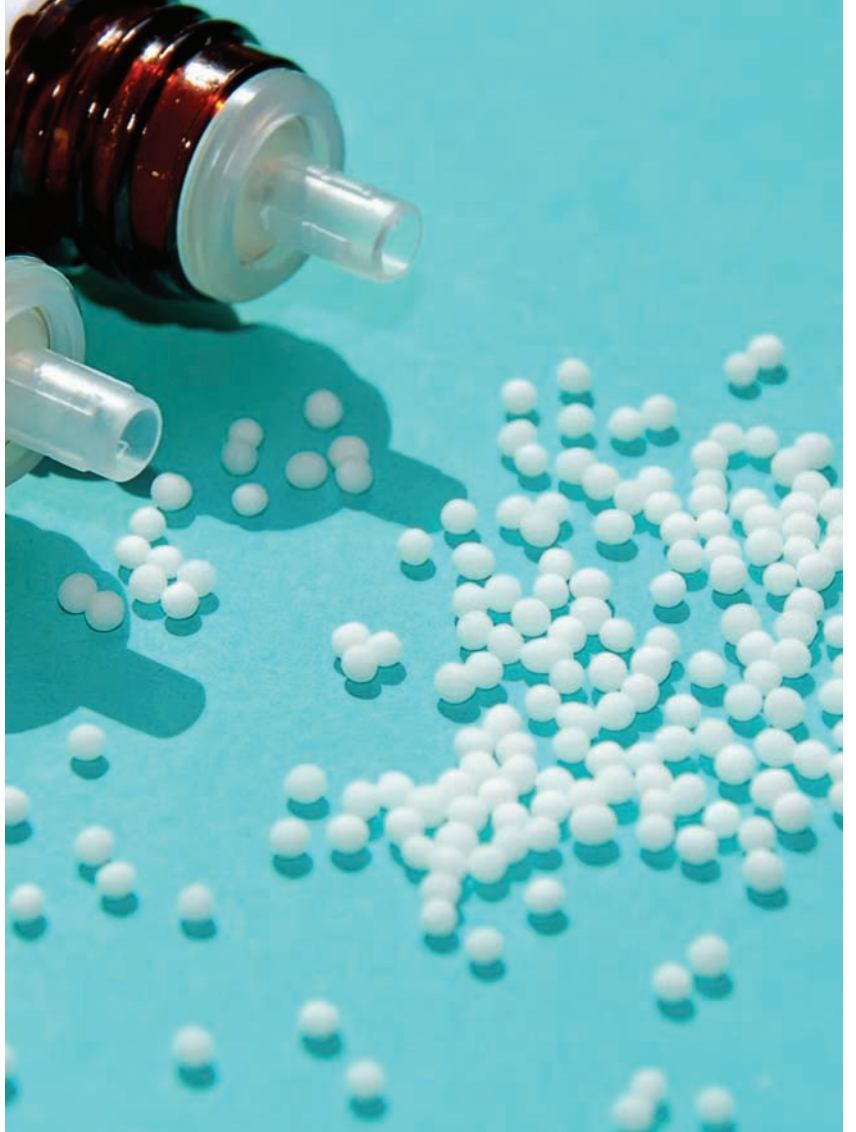
- गुदा के आसपास की त्वचा में जलन
- एक निरंतर, धड़कता हुआ दर्द जो आपके बैठने, हिलने-डुलने, मलत्याग करने या खांसने पर और भी बदतर हो सकता है
- आपके गुदा के पास से बदबूदार स्राव
- पेशाब करते समय मवाद या खून आना
- यदि आपके पास फोड़ा भी है तो आपके गुदा के आसपास सूजन और लाली और उच्च तापमान (बुखार)
- सीटी स्कैन फिस्टुला का पता लगाने और उसके कारण का पता लगाने में मदद कर सकता है। चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (एमआरआई)। यह परीक्षण आपके शरीर में कोमल ऊतकों की छवियां बनाता है

क्या खाना चाहिए?

आप अपना सामान्य आहार खा सकते हैं। यदि आपका पेट खराब है, तो सादा चावल, भुना हुआ चिकन, टोस्ट और दही जैसे कम वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें। खूब सारे तरल पदार्थ पिएं हर दिन अपने आहार में उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ, जैसे फल, सब्जियां, बीन्स और साबुत अनाज शामिल करें।

फिस्टुला होम्योपैथिक ट्रीटमेंट

होम्योपैथी, गुदा फिस्टुला सहित कई सर्जिकल रोगों के इलाज के लिए उत्कृष्ट विकल्प प्रदान करती है। डॉक्टर विशिष्ट उपायों की सलाह देते हैं जिनके उपयोग से यह सुनिश्चित होता है कि गुदा नालव्रण से जुड़ा स्राव धीरे-धीरे कम हो जाता है और दर्द, सूजन और खुजली के लक्षण भी प्रबंधित हो जाते हैं। प्राकृतिक दवाएं मल त्याग को नियमित करने और कठोर मल का इलाज करने में सहायता करती हैं, जिससे अन्यथा लक्षणों की



पुनरावृत्ति हो सकती है।

भगंदर का होम्योपैथिक इलाज

Ratanhia Q – मलत्याग के पहले और बाद बहुत देर तक मलद्वार में जलन महसूस होना, गुदा से पानी जैसा तरल गिरता है, ठंडा पानी डालने से आराम मिलता है।

Acid nit 200 – निर्वहन के दौरान और बाद में बहुत जलन होती है, गुदा फट जाता है और संक्रमण होता है।

Paeonia Q – गुदा से सदैव पानी जैसा तरल गिरता है, गुदा हमेशा गीला रहता है, मवाद होता है, बहुत दर्द होता है।

Graphites 200 – गुदा में संक्रमण, रक्तस्र निकलता है, गुदा के अंदर कांटे चुभने जैसे

महसूस होता है।

Aurum Mur 200 – फिस्टुला के लक्षण के लिए सबसे अच्छी दवा है।

Silicea 200 – कब्ज है, मवाद पानी जैसे पतला और बदबूदार होता है।

Hepar sulph 200 – 1/2 हप्ता के बाद बाद में गुदा में सूजन और दर्द महसूस होता है, थोड़ा सा मवाद निकलने के बाद आराम मिलता है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

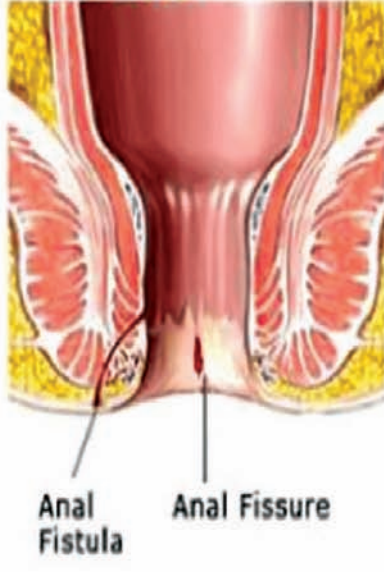
एमडी (होम्यो), पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,
आर्युष मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मैडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मैडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

पाइल्स, फिशर और फिस्टुला में क्या अंतर है

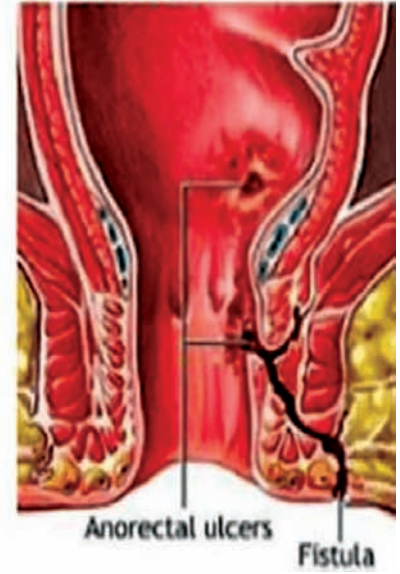
PILES



FISSURE



FISTULA



ज्या दातर लोग शरीर के निचले हिस्से में दर्द या परेशानी का कारण पहचान नहीं पाते हैं। वह नहीं समझ पाते हैं कि उन्हें पाइल्स है फिशर है या फिस्टुला है। पाइल्स, फिशर और फिस्टुला में क्या अंतर है, तीनों में से कौन सबसे ज्यादा तकलीफदेह होती है?

पाइल्स जिसे हम आम भाषा में बवासीर कहते हैं। अमूमन इसके बारे में सभी को पता है, लेकिन इसी से जुड़ी दो और बीमारियां हैं जिनका नाम फिशर और फिस्टुला है, इसके बारे में लोग बहुत कम जानते हैं, हालांकि जिन्हें पता है वह पाइल्स फिशर और फिस्टुला को लेकर संशय में रहते हैं, क्योंकि इन तीनों के लक्षण सामान्य है। यह तीनों ही बीमारियां बहुत तकलीफ भरी होती है। इसकी वजह से लोगों को कई तरह की असुविधा का भी सामना करना पड़ता है। ज्यादातर लोग शरीर के निचले हिस्से में दर्द या परेशानी का कारण पहचान नहीं पाते हैं। वह नहीं समझ पाते हैं कि उन्हें पाइल्स है फिशर है या फिस्टुला है। तो आज हम इस आर्टिकल के जरिए जानेंगे कि आखिर इन तीनों बीमारियों में क्या अंतर है?

फिस्टुला क्या होता है?

फिस्टुला एक बहुत ही पीड़ादाई बीमारी है। आम भाषा में इसे भगंदर कहा जाता है। इस बीमारी में व्यक्ति के गुदा में फोड़े आने लग जाते हैं। यह फोड़े उठने बैठने चलने में भी तकलीफ देने लगते हैं। मल त्यागने में बहुत ज्यादा समस्या आती है। कई बार तो यही वजह होती है कि वह टॉयलेट जाना नामंजूर करते हैं।

इस समस्या में मल त्यागने वाले रास्ते से रक्तस्राव हो जाता है। अगर वक्त पर इसका इलाज न किया जाए तो यह कैंसर का भी रूप ले सकता है। यह समस्या ज्यादा शराब, सिगरेट और पुरानी कब्ज के चलते भी हो सकता। कुछ लोगों में यह समस्या बैक्टीरिया संक्रमण के कारण भी हो सकता है। ऐसे लोगों को फाइबर युक्त आहार लेने की सलाह दी जाती है। कई बार तो ये ज्यादा बढ़ जाने पर सर्जरी की भी आवश्यकता होती है।

फिस्टुला के लक्षण

फिस्टुला होने की निशानी है कि इसमें सबसे पहले गुदा में फोड़े होने लगते हैं। लंबे समय तक पेट साफ नहीं हो पाता है, गुदा मार्ग में दर्द सूजन या जलन जैसी कई समस्या हो सकती है। कई लोगों का गुदा मार्ग से मवाद भी निकल सकता है, जो बहुत बदबूदार होता है। इन लक्षणों को नजरअंदाज करना आपके लिए गंभीर समस्या पैदा कर सकता है।

फिशर क्या होता है?

फिशर भी फिस्टुला जैसी बीमारी है। इसमें मल त्यागने वाली जगह पर एक प्रकार की दरार आ जाती है, जिन्हें कब्ज होता है या कठोर मल निकलता है उन्हें यह दरार आ जाती है, इसमें भी मल त्यागने में बहुत कठिनाई होती है, क्योंकि दर्द खूब बढ़ जाता है। ज्यादा ऑइली फूड, फास्ट फूड और मैदे से बनी चीजें खाने पर हो सकता है।

फिशर के लक्षण

फिशर होने पर वैसे तो कई लक्षण दिखाई देते हैं इनमें से एक है गुदा मार्ग में दर्द होना खून आना मल त्यागने में समस्याएं होना, गुदा से पस आना शामिल है। अगर शुरुआत में ही ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं तो आपको पानी का ज्यादा से ज्यादा सेवन कर देना चाहिए। मसालेदार और मैदे से बनी चीजों को अर्वाइड करना चाहिए।

पाइल्स क्या होता है

पाइल्स एक ऐसी बीमारी है जिसमें अनस के अंदर और बाहरी हिस्से की शिराओं में सूजन आ जाती है। इसकी वजह से गुदा के अंदरूनी हिस्से में या बाहर के हिस्से में कुछ मस्से जैसे बन जाते हैं, जिनमें से कई बार खून निकलना और दर्द भी होता है। कभी-कभी मल त्यागने के दौरान जोर लगाने पर ये मस्से बाहर की ओर आ जाते हैं। कब्ज पाइल्स की सबसे बड़ी वजह है। कब्ज के होने की वजह से कई बार मल त्याग करते समय दम लगाना पड़ता है और इसी वजह से पाइल्स की शिकायत हो जाती है।

पाइल्स के लक्षण

पाइल्स के लक्षणों में गुदा के क्षेत्र में खुजली होने लगता है। अंडरवियर या टॉयलेट पेपर में चिपचिपा म्यूकस आना, गुदा द्वार के आसपास सूजन या रक्त स्राव शामिल है। शुरुआती चरण में पाइल्स दवाई, सेहतमंद उच्च फाइबर वाले आहार और पूरा दिन पानी पीने से ठीक हो सकता है।

शिक्षा द होम्योपैथिक अकादमी द्वारा आयोजित राष्ट्रीय होम्योपैथिक सेमिनार, इंदौर

कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि मध्यप्रदेश सरकार ने कैबिनेट मंत्री सुश्री उषा ठाकुर एवं विशेष अतिथि डॉ. ए.के. द्विवेदी सदस्य केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार एवं प्रमुख वक्ता डॉ. दिनेश चौहान, वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एस.एल. पारिख, डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. यामिनी एवं डॉ. वैभव जैन तथा अन्य गणमान्य उपस्थित थे।



सुश्री उषा ठाकुर

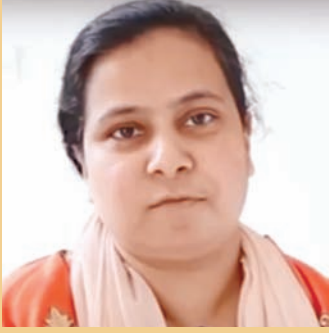


डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. दिनेश चौहान





ईशिका चिश्ती

इंदौर, मध्यप्रदेश

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



प्रियंका पवन मेश्राम

नागपुर, महाराष्ट्र

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



आशीष चौधरी

नेपाल

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



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

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

सेज यूनिवर्सिटी इंदौर में कन्वोकेशन पश्चात डॉ. द्विवेदी सम्मानित

कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि भारत सरकार के कैबिनेट मंत्री ज्यार्तिदित्य सिधिया, विशेष अतिथि मध्यप्रदेश सरकार ने कैबिनेट मंत्री तुलसी सिलावट, इंदौर महापौर पुष्पमित्र भार्गव एवं सेज यूनिवर्सिटी से श्री संजीव अग्रवाल एवं साक्षी अग्रवाल उपस्थित थे। उक्त अवसर पर डॉ. ए.के. द्विवेदी सदस्य केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार को मुख्य अतिथि भारत सरकार के कैबिनेट मंत्री ज्यार्तिदित्य सिधिया जी ने 'टाइम्स एचिवर्स अवॉर्ड-2022' से सम्मानित किया।





NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

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



Admission Open



98935-19287
0731-4989287



CCH
(Certificate in
Community Health)

Eligibility : 10th
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287



YOGA TEACHER
Training Course

Eligibility : 12th
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287



AYURVEDIC
Therapy

Eligibility : 12th (Science)
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287



HOMEOPATHIC
Dispensing

Eligibility : 12th (Science)
Duration : One Year
Medium : Hindi / English

98935 19287

एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेयर सोसायटी

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

☎ 0731-4989287 • 98935 19287 • 98260 14865



अंडरआर्म्स और इनर थाईज का कालापन भगाएं

अंडरआर्म्स का कालापन हमें परेशान तो करता है, लेकिन इसे दूर करने के तरीकों से हम अक्सर वाकिफ नहीं होते। यहां हम आपको बता रहे हैं ऐसे उपाय जो बगल के साथ-साथ इनरथाईज का कालापन दूर करने में भी मदद करेंगे।

पूरा शरीर तो चमका लिया, लेकिन अंडरआर्म्स और जांघों का अंदरूनी हिस्सा अक्सर अनदेखा ही रह जाता है। इसलिए इन हिस्सों की रंगत त्वचा के अन्य हिस्सों की अपेक्षा अधिक सांवली होती है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे तरीके जिनका इस्तेमाल कर आप इन परेशानियों से बच सकते हैं।

न हो खिंचाव

सबसे पहले इस बात का ध्यान रखें कि जांघों का अंदरूनी हिस्सा और बगल में किसी तरह का खिंचाव न हो। लगातार रगड़ते रहने से इन हिस्सों में पपड़ी जम जाती है और कालिमा उत्पन्न होती है। इसके लिए जरूरी है कि आप आरामदेह कपड़े पहनें। ताकि ये हिस्से सही रहें। जरूरी है कि आप ज्यादा टाइट कपड़े न पहनें। खासतौर पर रात को सोते समय आपको खुले कपड़े पहनने चाहिये।

कपड़े हों सही

सिंथेटिक या नायलॉन के कपड़े न

पहनें। इनके स्थान पर सूती कपड़ों को तरजीह दें। सिंथेटिक कपड़ों से आपको अधिक पसीना आता है और पसीने से कालेपन में इजाफा ही होता है।

एरिया रहे साफ

जांघों के अंदरूनी हिस्से और अंडरआर्म्स को अच्छी तरह साफ किया जाना जरूरी होता है। लेकिन इन हिस्सों में अधिक तीव्रता वाले स्क्रबिंग उत्पादों से इस्तेमाल न करें। इन हिस्सों की सफाई के लिए क्रीम आधारित स्क्रब का इस्तेमाल करना बेहतर रहेगा। आपको चाहिये कि एप्रिकोट स्क्रब से धूल मिट्टी और गंदगी साफ करें।

खूब पानी पियें

अपने शरीर में पानी की कमी न होने दें। पर्याप्त मात्रा में पानी और फ्रूट जूस पीने से आपके सिस्टम में पानी की कमी नहीं होती। इससे आपका सिस्टम हाइड्रेटेड रहा। इससे आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और त्वचा चमकने लगती है।

पसीना पोंछते रहें

अंडरआर्म्स और अंडर थाई के हिस्सों पर पसीना इकट्ठा न होने दें। इन्हें साफ करने के लिए सूखे सूती तौलिये से पसीना पोंछते रहें। नमी का ज्यादा देर तक जमा होना अच्छा नहीं है।

स्क्रब करें

मृत त्वचा कोशिकाओं के कारण भी त्वचा पर कालिमा आ जाती है। इसे दूर करने का तरीका यह है कि आप सप्ताह में कम से कम एक बार जरूर स्क्रब करें। इससे मृत कोशिकाएं हटती हैं और त्वचा निखरने लगती है।

माश्वराइजर लगायें

अपनी त्वचा को नरम बनाये रखने के लिए जरूरी है कि आप उस पर रोजाना अच्छी क्वालिटी का माश्वराइजर लगायें। एलोवेरा बहुत अच्छा माश्वराइजर माना जाता है। माश्वराइजर को आप त्वचा के प्रभावित हिस्से पर लगाइये और इससे आपको काफी फायदा होगा।

2023 संहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

एड
होम्योपै



January

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |



February

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |



May

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |



June

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |



September

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |



October

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

वार्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं थेक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

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
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com



March

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



April

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



July

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



August

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |



November

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |



December

| M | T | W | T | F | S | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

डाबर इंडिया लिमिटेड द्वारा इंदौर में होम्योपैथिक प्रोडक्ट लांच किया गया

उक्त अवसर पर डॉ. ए.के. द्विवेदी सदस्य केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आरुष मंत्रालय भारत सरकार बतौर मुख्य अतिथि एवं वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एस.एल. पारिख, डॉ. नितिन त्रिवेदी, श्री सुभाष जैन, श्री राजेश डोसी एवं आर.डी. तलरेजा तथा अन्य गणमान्य उपस्थित थे।



डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. नीरज तिवारी



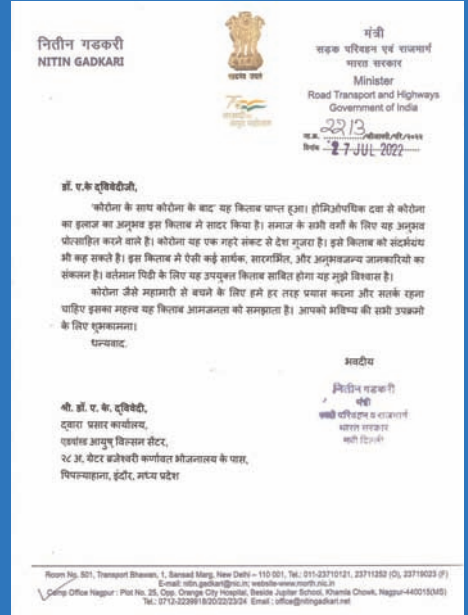
डॉ. श्रद्धा तिवारी



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



केंद्रीय मंत्री, भारत सरकार श्री नितिन गडकरी जी कोरोना के साथ एवं कोरोना के बाद पुस्तक का संघ कार्यालय नागपुर में अवलोकन करते हुए। साथ में लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



33%

छूट के साथ

amazon

पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

सेहत एवं सूत के 11 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित कार्यक्रम की झलकियां





ब वासीर या हैमरॉइड से अधिकतर लोग पीड़ित रहते हैं। इस बीमारी के होने का प्रमुख कारण अनियमित दिनचर्या और खान-पान है। बवासीर में होने वाला दर्द असहनीय होता है। बवासीर मलाशय के आसपास की नसों की सूजन के कारण विकसित होता है। बवासीर दो तरह की होती है, अंदरूनी और बाहरी। अंदरूनी बवासीर में नसों की सूजन दिखती नहीं पर महसूस होती है, जबकि बाहरी बवासीर में यह सूजन गुदा के बिलकुल बाहर दिखती है।

बवासीर को पहचानना बहुत ही आसान है। मलत्याग के समय मलाशय में अत्यधिक पीड़ा और इसके बाद रक्तस्राव, खुजली इसका लक्षण है। इसके कारण गुदे में सूजन हो जाती है। आयुर्वेदिक औषधियों को अपनाकर बवासीर से छुटकारा पाया जा सकता है।

नींबू

डेढ़-दो कागजी नींबू एनिमा के साधन से गुदा में लें। 10-15 मिनट के अंतराल के बाद थोड़ी देर में इसे लेते रहिए उसके बाद शौच जायें। यह प्रयोग 4-5 दिन में एक बार करें। इसे 3 बार प्रयोग करने से बवासीर में लाभ होता है।

किशमिश

रात को 100 ग्राम किशमिश पानी में भिगों दें और इसे सुबह के समय में उसी पानी में मसल दें। इस पानी को रोजाना सेवन करने से कुछ ही दिनों में बवासीर रोग ठीक हो जाता है।

जामुन

जामुन की गुठली और आम की गुठली के अंदर का भाग सुखाकर इसको मिलाकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को एक चम्मच की मात्रा में हल्के गर्म पानी या छाछ के साथ सेवन करने से खूनी बवासीर में लाभ होता है।

इसबगोल

इसबगोल भूसी का प्रयोग करने से से अनियमित और कड़े मल से राहत मिलती है। इससे कुछ हद तक पेट भी साफ रहता है और मस्सा ज्यादा दर्द भी नहीं करता।

बड़ी इलायची

बड़ी इलायची भी बवासीर को दूर करने का बहुत ही अच्छा उपचार है। इसे सेवन करने के लिए

आयुर्वेद की मदद से करें बवासीर का उपचार



जीरा

करीब दो लीटर मद्ध लेकर उसमें 50 ग्राम पिसा हुआ जीरा और थोड़ा नमक मिला दें। जब भी प्यास लगे तब पानी की जगह यह छाछ पियें। चार दिन तक यह प्रयोग करने से बवासीर के मस्से ठीक हो जाते हैं या आधा चम्मच जीरा पावडर को एक गिलास पानी में डाल कर पियें।

लगभग 50 ग्राम बड़ी इलायची को तवे पर रखकर भूनते हुए जला लीजिए। ठंडी होने के बाद इस इलायची को पीस लीजिए। रोज सुबह इस चूर्ण को पानी के साथ खाली पेट लेने से बवासीर ठीक हो जाता है।

अन्य उपाय

चौथाई चम्मच दालचीनी चूर्ण एक चम्मच शहद में मिलाकर प्रतिदिन एक बार लेना चाहिए। इससे बवासीर नष्ट हो जाती है। हरड या बाल हरड का प्रतिदिन सेवन करने से आराम मिलता है। अर्श

(बवासीर) पर अरंडी का तेल लगाने से फायदा होता है। साथ ही नीम का तेल मस्सों पर लगाइए और इस तेल की 4-5 बूंद रोज पीने से बवासीर में लाभ होता है। आराम पहुंचाने वाली क्रीम, मरहम, वगैरह का प्रयोग आपको पीड़ा और खुजली से आराम दिला सकते हैं।

इन औषधियों के प्रयोग के अलावा अपनी आंतों की गतिविधियों को सामान्य रखने के लिये, फल, सब्जियां, ब्राउन राईस जैसे रेशेयुक्त आहार का सेवन कीजिए। ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन कीजिए।

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। ई-मेल - drakdindore@gmail.com

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

9826042287 / 9424083040

संपादक

सर्दियों में दवा से भी फायदेमंद है गर्म पानी

दिसंबर के साथ ही कड़ाके की सर्दियां शुरू हो जाती है और ये सर्दी अपने साथ कई सारी बीमारियां भी लेकर आती है। हम आपको बता दें कि आपके रोजमर्रा के जीवन में ही एक छोटे सा बदलाव कर आप बड़े से बड़े रोग को मात दे सकते हैं। ऐसा ही एक बदलाव है गर्म पानी पीना। गर्म पानी पीने से आप खासकर सर्दियों में सांस और गले से संबंधित कई रोगों से दूर रहते हैं। आज हम आपको बता रहा है कि कैसे आप गर्म पानी पीने की आदत को जीवन में शामिल कर सेहत का कैसे ख्याल रख सकते हैं...



आ पको बता दें कि ठंडा पानी पीने में तो अच्छा लगता है लेकिन वो अपच करता है। जबकि गर्म पानी सेहत के लिए काफी लाभकारी होता है और आयुर्वेद में तो इसे दवाई की तरह बताया गया है। गर्म पानी से नहाने से न सिर्फ आपकी थकान दूर होती है बल्कि त्वचा को निखारने और त्वचा संबंधी बीमारियों को दूर करने में भी गर्म पानी काफी मददगार साबित होता है।

बता दें कि गर्म पानी सौंदर्य और स्वास्थ्य दोनों ही दृष्टि से दवा माना जाता है। अगर गर्म पानी में गुलाब जल डालकर नहाया जाए तो इससे शरीर में हो रहे दर्द में काफी आराम मिलता है। हाथ-पांव का दर्द, पुरानी चोट का दर्द या अन्य किस्म के शारीरिक दर्द में भी गर्म पानी सबसे ज्यादा फायदेमंद साबित होता है।

सिर्फ नहाना ही नहीं थकान होने पर गर्म पानी

पीना भी बेहद फायदेमंद साबित होता है। इससे आपके पेट को आराम मिलता है और आपकी मांसपेशियों का तनाव दूर होता है। थके होने पर गर्म पानी पीने से आप हल्कापन महसूस करेंगे और रोज इसे पियेंगे तो दिन भर तरोताजा रहेंगे।

वजन कम करना है तो गरम पानी से बेहतर आयुर्वेदिक औषधि दूसरी नहीं है। ये आपका ब्लड सर्क्युलेशन ठीक रखता है जिससे आपकी पाचन क्रिया ठीक रहती है। गर्म पानी के साथ नींबू और शहद का मिश्रण बनाकर सेवन करने से आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है और वजन कम करने में भी ये नुस्खा लाभदायक है।

आप शायद न जानते हों लेकिन ठंडा पानी किडनी के लिए भी बेहद हानिकारक माना जाता है। अगर आप अपनी किडनी की सेहत अच्छी बनाए रखना चाहते हैं सुबह और शाम दो बार जरूर गर्म पानी पीजिए। इससे किडनी में गंदगी

जमा नहीं हो पाती और ब्लड साफ होने का काम ठीक तरह से चलता रहता है।

गुनगुने पानी को हड्डियों और जोड़ों की सेहत के लिए भी जरूरी माना जाता है। गुनगुना पानी जोड़ों के बीच के घर्षण को कम करने में मदद करता है, जिससे भविष्य में गठिया (अर्थराइटिस) जैसी गंभीर बीमारियों के होने की आशंका कम हो जाती है। गर्म पानी मनुष्य के शरीर के सभी अंगों को ठीक से काम करने में भी मदद करता है जबकि ठंडा पानी कुछ अंगों के लिए काफी हानिकारक साबित होता है।

जिन लोगों को सांस से संबंधित बीमारी होती है उन्हें ठंडा पानी तो बिल्कुल भी नहीं पीना चाहिए। ये किडनी से जुड़ी बीमारी से जूझ रहे लोगों के लिए भी काफी हानिकारक होता है यह फेफड़ों और गुर्दों की क्रियाविधि को उत्तेजित कर देता है जो कि बेहद नुकसानदेह साबित होती है।

रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

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



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



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें
Watch us on YouTube
dr ak dwivedi indore

**गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पाण्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा,
साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन, प्रोस्टेट, पथरी,
पाइल्स, फिशर, फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी
डकार, गैस, सर्दी, खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया, गुस्सा ज्यादा करना,
डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु
99937-00880, 0731-4989287**

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

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

मर्याद अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

**एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर
नेचुरोपैथी हास्पिटल**

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

SUNDAY CLOSED

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

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विवि भोपाल के तीसरे दीक्षांत समारोह में पुस्तक 'ह्यूमन एनाटॉमी' का विमोचन

इंदौर। अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय भोपाल का तीसरा दीक्षांत समारोह भोपाल में आयोजित किया गया। समारोह में मंत्र के राज्यपाल श्री मंगूभाई पटेल द्वारा इंदौर के होम्योपैथिक चिकित्सक तथा केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. एके द्विवेदी द्वारा चिकित्सा शिक्षा से संबंधित सभी कोर्स से जुड़े विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी पुस्तक 'ह्यूमन एनाटॉमी' (मानव शरीर रचना विज्ञान) का विमोचन किया गया। इस पुस्तक का प्रकाशन मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रंथ अकादमी द्वारा किया गया है। इस अवसर पर मंत्र शासन में उच्च शिक्षा मंत्री डॉ. मोहन यादव, शिक्षा एवं संस्कृति उत्थान न्यास नई दिल्ली के राष्ट्रीय सचिव श्री अतुल कोठारी, अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. खेमसिंह डहेरिया तथा कुलसचिव यशवंत सिंह पटेल एवं अन्य गणमान्य उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता मध्य प्रदेश के राज्यपाल माननीय श्री मंगूभाई पटेल ने की।



श्री मंगूभाई पटेल



श्री खेम सिंह



श्री अतुल कोठारी



श्री मोहन यादव



श्री यशवंत पटेल



उच्च शिक्षा मंत्री (मध्यप्रदेश) श्री मोहन यादव जी विमोचन पश्चात 'मानव शरीर रचना विज्ञान' पुस्तक का अवलोकन करते हुए साथ में लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रंथ अकादमी के निदेशक श्री अशोक कडेल जी को विमोचन पश्चात 'मानव शरीर रचना विज्ञान' पुस्तक भेंट करते हुए लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



कई उत्पाद में सिर की खुजली के उपचार में ऐसी सामग्री होती है, जो वास्तव में इस समस्या को बढ़ाते हैं। ऐसा ही एक तत्व सोडियम लैयुरेथ / लैयुरेल सल्फेट है। इन में बहुत तीव्र विलंज़र होते, जिसका इस्तेमाल इंजन से ग्रीस निकालने के लिए किया जाता है। यदि यह एक इंजन से चिकनाई दूर कर सकते हैं, तो यह आपके बालों और सिर की त्वचा से प्राकृतिक तेलों को भी दूर कर सकते हैं। एक सूखी, खुजली युक्त सिर की त्वचा बहुत झुंझलाहट का एक स्रोत हो सकती है। अपना सिर खुजाना आपको अप्रिय दिखा सकता है और आप बहुत असहज महसूस कर सकते हैं। एक सूखी, खुजली युक्त सिर की त्वचा के लिए इलाज अक्सर आसान और बहुत सरल होते हैं।

सिर की खुजली कैसे दूर करें

आसान निर्देश

- आपके बाल साफ हैं, यह सुनिश्चित करें। तेल या गंदगी रोम छिद्रों को अवरुद्ध कर सकते हैं और आपके सिर में खुजली महसूस हो सकती है।
- यदि आपके बाल साफसुथरे हैं, तो आपके सिर की खुजली का कारण एक शैम्पू या अन्य बालों के उत्पादों से हुई एक एलर्जी की एक प्रतिक्रिया हो सकती है। एक नया उत्पाद आपकी त्वचा में जलन या आपकी त्वचा को एक पुराने उत्पाद से एक प्रतिक्रिया हुई हो सकती है। अपने बालों की देखभाल की आदतें बदलें।
- हेयर डाई और पर्मिंग करते वक्त इस्तेमाल किये गये रसायनों से सिर में जलन हो सकती है। खुजली को कम करने के लिए कोमल लोशन या क्रीम का प्रयोग करें।
- अक्सर, सिर में खुजली का कारण धूप में ज्यादा उजागर होने का एक संकेत होता है, जो एक बार त्वचा ठीक होने पर दूर हो जाता है।
- यदि आपके सिर में कई दिनों तक खुजली रहती है, तो सफेद या भूरे अंडे जो जूँओं का संकेत देता है, के लिए अपने बालों की जाँच करें। जूँओं का तुरंत इलाज करें।

सिर में खुजली के कारण और

लक्षण

रूसी सिर में खुजली का सबसे आम कारण है। फंगल और बैक्टीरियल संक्रमणों के कारण सिर की त्वचा प्रभावित होती है और खुजली होती है। जूँओं के कारण सिर पर गंभीर खुजली हो सकती है। सूखी सिर की त्वचा, स्वच्छता की कमी और रासायनिक हेअर केअर उत्पादों का अधिक इस्तेमाल, धूप में सिर की त्वचा ज्यादा उजागर होना और तनाव इस समस्या में अधिक वृद्धि कर सकते हैं। सिर की त्वचा में जलन, लालिमा, दर्द और खुजली यह सिर की खुजली के प्रमुख लक्षण हैं। इस हालत को सिर की त्वचा और कान के पीछे के क्षेत्र पर मवाद भरे फोड़ों की उपस्थिति के द्वारा भी पहचाना जा सकता है। लगातार सिर खुजलाने से त्वचा में सूजन और बालों के झड़ने का कारण हो सकता है।



प्राकृतिक घरेलू उपचार

- लैवेंडर का तेल, युकेलिप्टस तेल, एवाकोडा तेल और जर्मन कैमोमाइल तेल यह सिर में खुजली के लिए सर्वोत्तम प्राकृतिक घरेलू उपचार हैं। पानी के साथ इन तेलों का एक मिश्रण सिर में खुजली को राहत दे सकता है।
- सिर में खुजली के लिए जैतून का तेल, नारियल तेल और चाय के पेड़ के तेल का प्रयोग करें। जैतून का तेल और बादाम के तेल का एक मिश्रण रूसी के लिए एक प्राकृतिक चिकित्सीय इलाज है।
- नींबू का रस भी बालों के लिए अच्छा है। सिर पर थोड़ा नींबू का रस मले और कुछ मिनटों के बाद बाल धो लें।
- पंद्रह मिनट के लिए सिर पर एलोवेरा जेल लगायें और बाद में धो लें।
- सोने से पहले बालों को 5-6 बार कंधी करना सिर की त्वचा में रक्त परिसंचरण में सुधार करने में उपयोगी है।
- सिर की खुजली को दूर करने के लिए आहार: विटामिन बी, विटामिन सी, जस्ता और लोहे से समृद्ध भोजन की विवेकपूर्ण मात्रा को आहार में शामिल करने का सुझाव दिया जाता है। पालक, सलाद, दालें और अन्य सब्जियां जो प्रोटीन से भी समृद्ध हैं और सिर की त्वचा और बालों के लिए भी उपयोगी हैं। डेयरी उत्पादों का ज्यादा सेवन करें।

सर्दियों में दिल को रखें दुरुस्त



हाई ब्लडप्रेसर से ग्रस्त लोगों और हृदय रोगियों को खासकर सर्दियों के मौसम में अपनी सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। अक्सर ऐसा देखा गया है कि सर्दियों में तापमान में कमी आने

पर हार्ट अटैक और हृदय संबंधी अन्य समस्याओं के मामले बढ़ जाते हैं, लेकिन कुछ सजगताएं बरतकर इस मौसम में स्वस्थ रहकर इसका आनंद लिया जा सकता है..

स र्दियों के मौसम में हृदय संबंधी समस्याओं के मामलों के बढ़ने के कुछ कारण हैं। शरीर में होने वाले कुछ विशेष बदलावों और वातावरण में होने वाले परिवर्तनों के कारण हृदय संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ये दोनों कारक मिलकर हृदय संबंधी समस्या उत्पन्न करते हैं। आइए जानते हैं इन कारणों को..

सर्दियों के परिणामस्वरूप त्वचा में स्थित रक्त वाहिनियां शरीर की गर्मी को संरक्षित (कंजर्व) रखने के लिए सिकुड़ जाती हैं। नतीजतन, ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है। जिस तरह से गर्मियों में पसीना बहने से देह से साल्ट बाहर निकल जाते हैं, वैसा सर्दियों में नहीं होता। इस कारण शरीर में साल्ट संचित हो जाते हैं। उपर्युक्त दोनों स्थितियां मिलकर हृदय की मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। जिसके परिणामस्वरूप हृदय संबंधी कई जटिलताएं पैदा हो जाती हैं।

सुबह कड़ाके की ठंड पड़ने के कारण आमतौर पर लोग बाहर निकलकर व्यायाम करने या अन्य शारीरिक गतिविधियां करने से कतराते हैं। इसके अलावा सर्दियों में कई त्योहारों के पड़ने और सामाजिक समारोहों के कहीं ज्यादा संपन्न होने के कारण ऐसे अवसरों पर लोग बहुत ज्यादा

खाते हैं। यही नहीं, अधिक कैलौरीयुक्त खाद्य पदार्थों के लेने के परिणामस्वरूप लोगों का वजन बढ़ता है और उनके कोलेस्ट्रॉल और ब्लडप्रेसर में वृद्धि होती है। ये सभी स्थितियां दिल की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

मौसम के ठंडे होने के कारण हवा में व्याप्त प्रदूषित कण (पॉल्यूटेंट) वातावरण में ऊपर की ओर फैल नहीं पाते हैं। इस कारण हवा में प्रदूषित तत्वों का घनत्व (डेंसिटी) बढ़ जाता है, जिससे प्रदूषण भी बढ़ता है। इस कारण सर्दियों में सांस संबंधी रोग भी बढ़ जाते हैं, जिनके कारण पहले से ही हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के कमजोर हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

सार्थक सुझाव

सर्दियों में हृदय संबंधी समस्याओं से बचाव के लिए कुछ सहज सुझावों पर अमल करने की जरूरत है..

- विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिये नमक ग्रहण करने की मात्रा को कम से कम करें।
- नियमित रूप से ब्लडप्रेसर की जांच करें। वजन बढ़ने पर भी नजर रखें। अगर ब्लडप्रेसर बढ़ता है, तो इसे नियंत्रित करने के लिए नये सिरे से दवाएं लेने की जरूरत पड़ सकती है।

इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

- सुबह तड़के और देर गए शाम सर्दियों से बचें। व्यायाम करना जारी रखें, लेकिन सुबह तड़के कसरत न करें।
- हृदय रोगियों को सीने में संक्रमण होने, दमा या ब्रॉन्काइटिस होने की स्थिति में शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। दूसरे लोगों के लिए सीने में संक्रमण की स्थिति उतनी समस्या पैदा नहीं करती, जितनी समस्या यह हृदय रोगियों (खासकर उन रोगियों के लिए जिनके हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो चुकी हैं) के लिए पैदा कर सकती है।
- अगर सांस लेने में किसी तरह की कठिनाई हो, पैरों में सूजन हो और तेजी से वजन बढ़ रहा हो, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- जो लोग डाइबिटीज से ग्रस्त हैं या फिर जिनके हृदय की मांसपेशियां कमजोर हैं, उन्हें इन्फ्लूएंजा व न्यूमोनिया के संक्रमण से बचने के लिए डॉक्टर से परामर्श कर वैक्सिन लगवानी चाहिए। इन सुझावों पर अमल करने से आप हृदय संबंधी समस्याओं से मुक्त होकर सर्दियों के मौसम का आनंद उठा सकेंगे।

अंजीर के फायदे अनेक

अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुयोगी फल है। इसके पके फल को लोग खाते हैं। सुखाया फल मेवे के रूप में बिकता है। सूखे फल को टुकड़े-टुकड़े करके या पीसकर दूध और चीनी के साथ खाया जाता है। इसका स्वादिष्ट जैम (फल के टुकड़ों का मुरब्बा) भी बनाया जाता है। सूखे फल में चीनी की मात्रा लगभग 62 प्रतिशत तथा ताजे पके फल में 22 प्रतिशत होती है। इसमें कैल्शियम तथा विटामिन 'ए' और 'बी' काफी मात्रा में पाए जाते हैं।



अं जीर के सेवन से कब्ज दूर होती है। मन प्रसन्न रहता है और कमजोरी दूर होती है। साथ ही खांसी का भी नाश होता है। स्टार ऐनिस (चक्र फूल) के स्वास्थ्य लाभ अंजीर में कार्बोहाइड्रेट 63 प्रतिशत, प्रोटीन 5.5 प्रतिशत, सेल्यूलोज 7.3 प्रतिशत, चिकनाई एक प्रतिशत, मिनरल सोल्ट 3 प्रतिशत, एसिड 1.2 प्रतिशत, राख 2.3 प्रतिशत और पानी 20.8 प्रतिशत होता है। इसके अलावा प्रति 100 ग्राम अंजीर में लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग आयरन, विटामिन, थोड़ी मात्रा में चूना, पोटैशियम, सोडियम, गंधक, फास्फोरिक एसिड और गोंद भी पाया जाता है। आइए हम आप को बताते हैं कि अंजीर के सेवन से क्या-क्या फायदे हो सकते हैं।

कब्ज

3 से 4 पके अंजीर दूध में उबालकर रात को सोने से पहले खाएं। और उसके बाद वही दूध पी लें। इससे कब्ज में लाभ होता है या 4 अंजीर को रात को सोते समय पानी में डालकर रख दें। सुबह थोड़ा सा मसलकर पानी पीने से कब्ज दूर हो जाती है।

अस्थमा

अस्थमा की बीमारी में अंजीर के पत्तों से राहत मिलती है। जो लोग इंसुलिन लेते हैं उनके लिये यह बहुत लाभकारी होता है। इसमें पोटैशियम की मात्रा अच्छी होती है जिससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

जुकाम

पानी में 5 अंजीर को डालकर उबाल लें और इस पानी को छानकर गर्म-गर्म सुबह और शाम को पीने से जुकाम में लाभ होता है।

ताकत को बढ़ाने वाला

सूखे अंजीर के टुकड़े और छिले हुए बादाम को गर्म पानी में उबालें। इसे सुखाकर इसमें दानेदार शक्कर, पिसी इलायची, केसर, चिरौंजी, पिस्ता और बादाम बराबर मात्रा में मिलाकर 7 दिन तक

गाय के घी में पड़ा रहने दें। रोजाना सुबह 20 ग्राम तक सेवन करें। इससे आपकी ताकत बढ़ती है।

सिरदर्द

सिरके या पानी में अंजीर के पेड़ की छाल की भस्म बनाकर सिर पर लेप करने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

बवासीर

3-4 सूखे अंजीर को शाम के समय पानी में डालकर रख दें। सुबह अंजीरों को मसलकर प्रतिदिन सुबह खाली पेट खाने से बवासीर दूर होती है।

कमर दर्द

अंजीर की छाल, सोंठ, धनियां सब बराबर लें और कूटकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह इसके बचे रस को छानकर पिला दें। इससे कमर दर्द में लाभ होता है।

हड्डियों को मजबूत

अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है। आपको बस केवल दिन भर में 4-5 अंजीर खाना होगा और फिर इससे लाभ हो जाएगा।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक



कम्पलिट * परमानेन्ट * ईजी * सेफ * फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव

डॉ. अर्पित चौपड़ा (जैन) * कैंसर * किडनी फेलियर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा
 एम.डी. होम्योपैथी जटिल, * शल्य चिकित्सा योग्य रोग आँटो इन्सून रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम
 असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

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

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

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

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



सर्दियों में टैन से पाएं राहत

सर्दियों के मौसम में अधिकतर लोगों को धूप में बैठना पसंद होता है। कई बार ज्यादा समय तक धूप में बैठने से टैनिंग की समस्या भी हो जाती है। सर्दी का मौसम दस्तक दे चुका है, ऐसे में हम आपको बता रहे हैं टैन से राहत पाने के कुछ कारगर तरीके।

स र्दियों के दौरान धूप में बैठना हर किसी की पसंद होता है। सर्दियों की धूप आपको कितना सुकून देती है। गर्मियों की कड़ी धूप से अलग यह हमें राहत देती है। लेकिन, शायद ही लोग इस बात से वाकिफ होंगे कि उनकी यह कयावद उन्हें टैनिंग की परेशानी दे सकती है। स्किन टैन या सनबर्न की समस्या सर्दियों में भी हो सकती हैं। इसलिए स्किन एक्सपर्ट सर्दियों में भी हमेशा बाहर जाने से पहले सनस्क्रीन का उपयोग करने की सलाह देते हैं। सूर्य की पराबैंगनी किरणें इस मौसम में भी आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कुछ साधारण घरेलू उपचार सर्दियों के मौसम में स्किन टैन से राहत देने मददगार साबित हो सकते हैं। इस लेख के जरिए हम आपको बताएंगे, कुछ ऐसे ही घरेलू उपाय जिनसे आप टैनिंग से राहत पा सकते हैं।

स्नान करें

जब टैन आपकी त्वचा की बाहरी परत पर हो जाए, तो रोज स्नान करने से पुरानी त्वचा कोशिकाओं को निकालने में मदद करती है। टैन दूर करने के लिए आप नहाते समय सोप का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। गर्म पानी से स्नान करने से टैन जल्दी ठीक होता है। यह ध्यान रखें

कि नहाने का पानी ज्यादा गर्म न हो। ज्यादा गर्म पानी आपकी त्वचा को खुश्क बना सकता है।

शहद-नींबू

त्वचा से टैनिंग हटाने के लिए शहद बहुत फायदेमंद है। नींबू के रस में शहद मिलाकर इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं, टैनिंग से राहत मिलेगी।

दूध-हल्दी

कच्चे दूध में हल्दी व नींबू का रस मिलाकर, उसे त्वचा पर लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। इसके बाद पानी इसे गुनगुने पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

बेसन पैक

बेसन में नींबू का रस और दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं। सूखने के बाद इसे पानी से धो लें। कुछ दिन लगातार इस पैक को लगाने से टैनिंग जल्दी दूर होगी।

चंदन और गुलाब जल

टैंड त्वचा को ठीक करने के लिए चंदन में गुलाब जल और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे टैन त्वचा पर लगाएं और 20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल, आधा चम्मच शहद, दही और खीरे का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपने चेहरे तथा गर्दन पर 15 से 20 मिनट तक लगाएं। इसे धूप से आने के बाद लगा लें, इससे टैनिंग में आराम मिलता है।

नारियल पानी

त्वचा के काले भाग पर नारियल का पानी लगाना टैनिंग को ठीक करने में मदद करता है। साथ ही यह त्वचा को गोरा और मुलायम बनाता है।

बादाम और ओट्स

बादाम और चंदन पाउडर को पीस कर पेस्ट बना लें। यह चंदन पाउडर काली त्वचा की रंगत को निखारता है और टैनिंग को भी कम करता है। या फिर कच्चे दूध, हल्दी और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर एक पेस्ट बना लें। इसके ओट्स भी मिलायें और एक गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को सूखने तक टैनिंग वाली जगह पर लगा रहने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे टैनिंग ठीक हो जाती है।

उपरोक्त उपायों को अपनाकर आप सर्दियों में होने वाले टैन से बच सकते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

फरवरी- 2023

कान, नाक और गला रोग विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



निःशुल्क
प्राकृतिक चिकित्सक
परामर्श

मड थैरेपी
(मिट्टी चिकित्सा)

शिरोधारा

बाँडी मसाज

फूट बाथ

कटि स्नान

स्टीम बाथ

स्पाइन एवं बैक केयर

पता

एडवांस्ट आयुष वेलनेस सेंटर

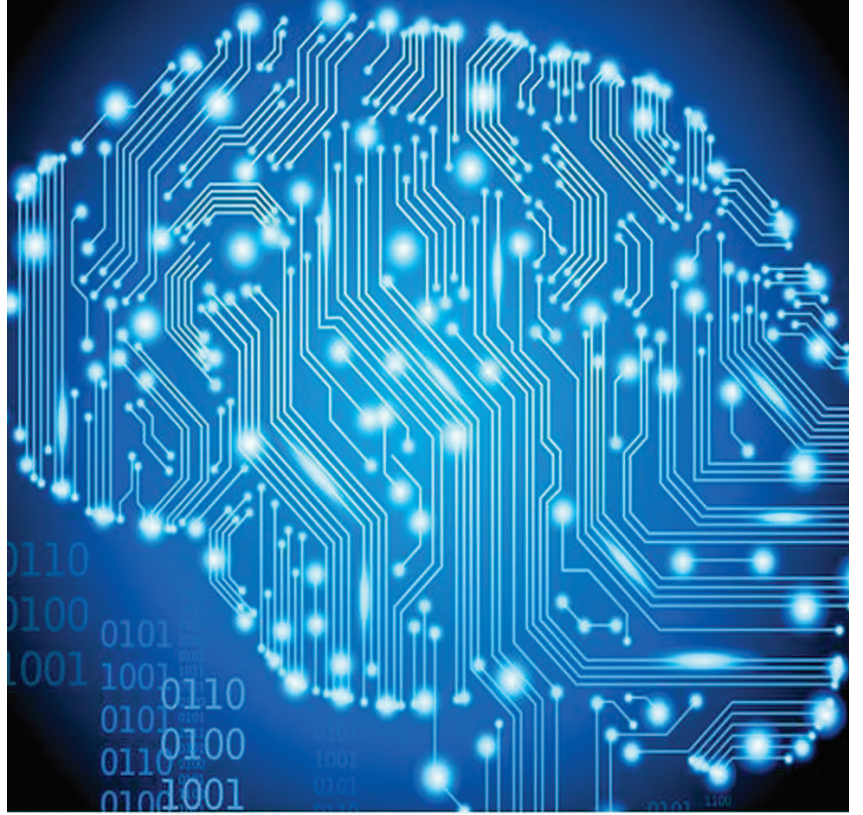
एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम न. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर

कॉल: 0731 4989287, 98935 19287

आंकों का अंबार कैसे सहेजता है मानव मस्तिष्क!

भारतीय मूल के एक वैज्ञानिक के नेतृत्व में किए गए एक ताजा अध्ययन में उस रहस्य को ढूंढ निकाला है कि मानव मस्तिष्क जानकारी के अकूत भंडार को कैसे सहेजता है। जॉर्जिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन से पता चला है कि कैसे मानव मस्तिष्क जानकारियों के समूह में महत्वपूर्ण जानकारी का वर्गीकरण करता है। वैज्ञानिकों ने मानव के सीखने की प्रक्रिया को समझने के लिए एल्गोरिथम खोज निकाला है।



इ स विधि का उपयोग मशीन लर्निंग, आंकों को विश्लेषण और कंप्यूटर दूरदर्शिता में किया जा सकता है। इस शोध के दौरान यह जानने की कोशिश की गई है कि हम कैसे अपने आस-पास की अलग-अलग जानकारियों को शीघ्र और मजबूती के साथ समझ लेते हैं। बुनियादी स्तर पर मानव ने यह सब कैसे करना शुरू किया इसे समझना एक जटिल समस्या है। वैज्ञानिकों ने इस परीक्षण के लिए कुछ प्रतिभागियों से पूछे गए प्रश्नों के दौरान प्रश्नों से संबंधित दो तस्वीरें उन्हें दिखाई, जिसमें से एक तस्वीर स्पष्ट और दूसरी अमूर्त थी। उसके बाद उनसे प्रश्न से संबंधित तस्वीर को सही-सही

पहचानने के लिए कहा गया। उन्होंने कहा, 'हमारी कल्पना थी कि 'रैंडम प्रोजेक्शन' की सहायता से हम मानव मस्तिष्क की सूचनाओं को समझने की प्रक्रिया को जान सकते हैं। और हमारी कल्पना सही साबित हुई और इसके आधार पर हम कह सकते हैं कि मानवों के लिए कुल जानकारी का मात्र 0.15 प्रतिशत हिस्सा भी काफी होता है।' अगले चरण में वैज्ञानिकों ने कंप्यूटेशनल एल्गोरिथम की जांच मशीनों पर भी की। मशीनों ने मानवों के अनुरूप ही अच्छा प्रदर्शन किया।

वैज्ञानिक बताते हैं, 'हमें इस बात का सबूत मिला है कि मानवों और मशीनों का तंत्रिका नेटवर्क समान व्यवहार करता है।' यह मानवों के साथ 'रैंडम प्रोजेक्शन' का पहला अध्ययन माना जा रहा है और यही इस अध्ययन की खास बात है। वैज्ञानिकों का कहना है कि 'हम मानवों और मशीनों के तंत्रिका तंत्र के बीच इतनी समानता देखकर हैरान रह गए।' यह अध्ययन शोध पत्रिका 'न्यूरोल कंप्यूटेशन' (एमआईटी) के आगामी अंक में प्रकाशित किया जाएगा।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन • बोटोक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लिनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर। शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन। समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

मावा-तिल के मीठे पैटिज



सामग्री : एक कटोरी सूजी, 300 ग्राम सफेद तिल, 500 ग्राम मावा, 1 कटोरी सूखे नारियल का बूरा, आधा कटोरी बादाम व पिस्ता, 10-15 चिरोंजी, पाव कटोरी किशमिश, 300 ग्राम शक्कर का बूरा, 1 चम्मच इलायची पावडर।

विधि : पहले तिल को भून लें, तत्पश्चात मावा और सूजी को भूनकर अलग रख दें। अब भूने हुए तिल को मिक्सी में पिस लें। उसमें मावा, सूजी, थोड़ी-सी शक्कर और

इलायची मिला लें।

भरावन सामग्री के लिए बादाम, पिस्ता और थोड़ा इलायची पावडर मिला लें। एक पॉलीथिन के टुकड़े पर चिकनाई लगाकर तिल-मावे की पूरी बेलकर बीच में भरावन की सामग्री रखें और चारों भाग को मोड़कर पैटिज तैयार कर लें। ऊपर से कटे बादाम-पिस्ता बुरका कर मावा-तिल के पैटिज पेश करें।

तिल-गुड़ के लाभकारी प्रयोग

उच्च रक्तचाप

तिल्ली के तेल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।

खूनी बवासीर

तिल्ली का पेस्ट मक्खन के साथ मिलाकर पुल्टिस की तरह लगाने से दर्द में राहत मिलती है, साथ ही खून का बहना भी बंद होता है।

रात में बिस्तर गीला करना

जो बच्चे रात को बिस्तर गीला कर देते हैं उन्हें आधा चम्मच तिल्ली आधा चम्मच अजवाइन के साथ मिलाकर पानी के साथ रात में दें। बच्चे की उम्र के मुताबिक उसे तिल-गुड़ के लड्डू खिलाए जा सकते हैं।

गठिया

भाप से पकाए तिलबीजों का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर पुल्टिस की तरह लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

दस्त

काली तिल्ली का पेस्ट शकर और बकरी के दूध के साथ खाने से आराम मिलता है।



All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

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

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

पता : 29 & 21, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, केनरा बैंक के ऊपर, खजराना मेन रोड, इन्दौर, 452018
91-928-527-0808, 0731-4970807, 4070807 www.thebiopsy.in

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



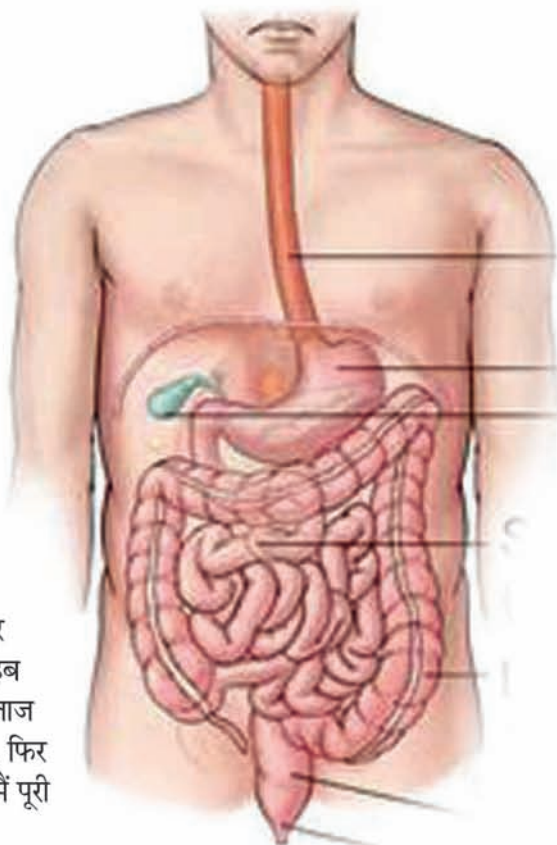
डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक इलाज से मुँह व आहार नली का छाला हुआ पूरी तरह ठीक

अब्दुल कलाम शेख

निवासी- खजराना, इन्दौर (म.प्र.)

मैं अब्दुल कलाम शेख निवासी- खजराना, इन्दौर (म.प्र.) मुझे वर्ष 2004-05 में मुँह व आहार नली में छाले की समस्या थी, खाने में परेशानी होती थी, जिसका इलाज इन्दौर के कई प्रसिद्ध चिकित्सकों से कराया। दवा के सेवन से कुछ दिनों तक आराम रहता और फिर परेशानी होने लगती थी। इस तरह कहीं से भी स्थायी आराम नहीं मिला। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी सर एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेन्टर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर के होम्योपैथी चिकित्सक के बारे में किसी ने बताया, डॉक्टर साहब से मिलकर अपनी तकलीफ के बारे में बताया। फिर होम्योपैथिक इलाज शुरू किया, लगभग पन्द्रह दिन बाद से ही मुझे आराम लगने लगा, फिर लगभग 6 माह तक दवाईयों का सेवन किया। उसके बाद से आज मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मुझे किसी भी प्रकार की कोई परेशानी नहीं है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक चिकित्सा से मुझे आराम ही नहीं, बल्कि मैं पूरी तरह से आज स्वस्थ हूँ।



डॉक्टर द्विवेदी सर को पुनः बहुत-बहुत धन्यवाद...

- अब्दुल कलाम शेख

YouTube पर
संबंधित वीडियो देखने
के लिए बार कोड का
उपयोग करें।



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

मर्यंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर)

इंदौर समय: सुबह 10 से शाम 6



एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

समय: सुबह 9 से 12 तक

‘मनोशांति

स

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

हेल्पलाईन नं. 0731 4989287, 9893519287, 9993700880 9098021001

अलसी हमारी रोजमर्रा की जिंदगी को आसान बनाने में अहम किरदार निभाती है। इसके छोटे से बीजों में सेहत के लिए फायदेमंद हजारों गुण होते हैं। पेट, दिल और रक्त आदि सभी के सुचारु रूप से काम करने में अलसी बेहद मददगार होती है। आइए जानते हैं अलसी किन-किन तकलीफों से आपको बचा सकती है।

अलसी है सेहत के लिए गुणकारी



अ लसी वास्तव में गुणों की खान है। यह बात दीगर हैं कि लोग इसके प्रति अधिक सजग नहीं होते। अलसी का नियमित सेवन हमें कई प्रकार के रोगों से छुटकारा दिला सकता है। अलसी में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है, जो हमें कई रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ओमेगा 3 हमारे शरीर के अंदर नहीं बनता इसे भोजन द्वारा ही ग्रहण किया जा सकता है। शाकाहारियों के लिए अलसी ओमेगा फैटी श्री एसिड का इससे अच्छा और कोई स्रोत नहीं है। अच्छा इसका कोई और स्रोत नहीं है। माँसाहारियों को तो यह मछली से मिल जाता है। अगर आप स्वयं को निरोग और चुस्तदुरुस्त रखना चाहते हैं, तो रोज कम से कम एक दो चम्मच अलसी को अपने आहार में शामिल करिए।

अलसी के फायदे

- अलसी शरीर को ऊर्जा व स्फूर्ति प्रदान करती है।
- कैंसररोधी हार्मोन्स की सक्रियता बढ़ाती है।
- रक्त में शर्करा तथा कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करती है।
- जोड़ों के दर्द में राहत दिलाती है।
- पेट साफ रखने का घरेलू व आसान नुस्खा है।
- हृदय संबंधी रोगों के खतरे को कम करती है।
- हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल करती है।
- त्वचा को स्वस्थ रखता है एवं सूखापन दूर कर एक्जिमा आदि से बचाती है।
- यह शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।

■ इसका नियमित सेवन रजोनिवृत्ति संबंधी परेशानियां दूर करता है।

■ यकृत को स्वस्थ रखती है।

बीमारी के अनुसार अलसी का सेवन

- खांसी में अलसी के बीज का पाउडर बनाकर उसकी चाय पीने से लाभ होता है। इसका सेवन दिन में दो तीन बार करें।
- एक चम्मच अलसी पाउडर को आधा गिलास पानी में 12 घंटे तक भिगोकर रखें। दिन में दो बार इसका सेवन करें। पीने से पहले इसे छान लें।
- डायबीटिज के मरीज को 25 ग्राम अलसी खाना चाहिए। उन्हें पीसी अलसी को आटे में मिलाकर रोटी बनाकर खाना चाहिए।
- कैंसर रोगियों को 3 चम्मच अलसी का तेल पनीर में मिलाकर उसमें सूखे मेवे मिलाकर देने चाहिए।
- अलसी सेवन के दौरान खूब पानी पीना चाहिए। इसमें अधिक फाइबर होता है, जिससे प्यास ज्यादा लगती है।

■ अगर आप स्वस्थ हैं तो व्यक्ति को रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच अलसी का पाउडर पानी के साथ ,सब्जी, दाल या सलाद में मिलाकर लें।

अलसी का तेल भी है गुणकारी

- अलसी का तेल भी गुणों से भरपूर है। अगर त्वचा जल जाये, तो अलसी का तेल लगाने से दर्द व जलन से राहत मिलती है। इसमें विटामिन ई होता है। इसका कुछ रोगियों को सेवन करना चाहिए। त्वचा पर लाभ होगा।
- कुछ लोगों का मानना है कि अलसी गर्म होती है इसलिए गर्मी के मौसम में इसका सेवन नहीं करना चाहिए। लेकिन, इस पर मतांतर है। कुछ लोगों का मानना है कि अलसी का सेवन किसी भी मौसम में किया जा सकता है।
- हालांकि अलसी में कई गुण होते हैं और इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है, फिर भी आपको चाहिए कि किसी विशेषज्ञ से सलाह जरूर लें। वरना कई बार असंतुलित मात्रा आपकी सेहत के लिए कुछ परेशानियां भी पैदा कर सकती हैं।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ : बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय : शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय : सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन : सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)
उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें



प्यार, एकता व आस्था का त्यौहार- मकर संक्राति

त्यौहार सामाजिक बंधनों को प्रगाढ़ बनाने का एक माध्यम है। यह एक बहाना है अपनों से मिलने का, लड़ाई-झगड़ा भूलाकर एक होने का और ईश्वर की आराधना का। हमारे देश में यह मान्यता प्रचलित है कि ईश्वर सृष्टि के कण-कण में विद्यमान है। ईश्वर केवल मंदिरों या मस्जिदों में नहीं बसता है बल्कि यह तो इस संपूर्ण प्रकृति में बसता है। ईश्वर के इन्ही रूपों को नमन करते हुए देश में अनेक त्यौहार मनाए जाते हैं।

भारत विविधताओं में एकता वाला देश है। यहाँ हर जाति व संस्कृति व धर्म को मानने वाले लोग रहते हैं। हमारे यहाँ कई त्यौहार मनाए जाते हैं, जो ईश्वर के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने तथा सामाजिक संबंधों को नई मजबूती प्रदान करने के लिए मनाए जाते हैं।

लाल, हरी, नीली, पीली आदि रंग-बिरंगी पतंगों जब आसमान में लहराती हैं तो ऐसा लगता है मानो इन पतंगों के साथ हमारे सपने भी हकीकत की ऊँचाईयों को छू रहे हैं और हम सभी सारे गिले-शिकवे भूलकर एक-दूसरे की पतंगों के पेंच लड़ा रहे हैं।

मकर संक्राति भी इन्हीं त्यौहारों में से एक है। यह त्यौहार इस संपूर्ण सृष्टि में ऊर्जा के प्रमुख स्रोत सूर्य की आराधना के पर्व के रूप में भी मनाया जाता है। इस दिन सूर्य सिंह राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है। सूर्य के दक्षिणायन से

उत्तरायन होने के साथ ही मौसम में परिवर्तन होता है और त्यौहार के रूप में खुशियाँ मनाई जाती हैं। कहा जाता है कि इस दिन के बाद हर दिन तिल के बराबर बड़ा होता जाता है।

हर प्रांत हर रंग

भारत के अलग-अलग प्रांतों में इस त्यौहार को अलग-अलग ढंग से मनाया जाता है लेकिन इन सभी के पीछे मूल ध्येय एकता, समानता व आस्था दर्शाना होता है। मकर संक्राति को पोंगल, लोहड़ी, पतंग उत्सव, तिल संक्राति आदि नामों से भी जाना जाता है। इस दिन पवित्र नदी में स्नान करने का, तिल-गुड़ खाने का तथा सूर्य को देने का अपना एक महत्व है।

बचपन की यादें ताजा करने व दोस्तों के साथ फिर से हँसी-ठहाके करने का त्यौहार मकर संक्राति है। गिल्ली-डंडे के खेल के रूप में मौज-मस्ती के एक बहाने के रूप में म.प्र. में यह त्यौहार मनाया जाता है। इस त्यौहार पर परिवार के बच्चे से लेकर बूढ़े सभी एक साथ गिल्ली-डंडे के इस खेल का आनंद उठाते हैं।

गुजरात में मकर संक्राति के दिन पतंगबाजी के आयोजन में इसी प्रकार का सांप्रदायिक सद्भाव देखने को मिलता है। यहाँ अलसुबह ही सभी लोग अपने घरों की छतों पर जमा होकर पतंगबाजी करके खुशी व उल्लास के साथ इस त्यौहार का

भरपूर लुफ्त उठाते हैं।

कहते हैं जिंदगी बहुत छोटी है और यदि हम इस छोटी सी जिंदगी में भी अपनों से बैर पालकर बैठ जाएँ तो जिंदगी का क्या मजा आएगा? इस दिन सभी पुराने गिले-शिकवे भूलाकर तिल-गुड़ से मुँह मीठा कर दोस्ती का एक नया रिश्ता कायम किया जाता है। समूचे महाराष्ट्र में इस त्यौहार को रिशतों की एक नई शुरुआत के रूप में मनाया जाता है। कुछ इसी तरह पंजाब में 'लोहड़ी' के रूप में तो तमिलनाडु में 'पोंगल' के रूप में इस त्यौहार को मनाते हुए प्रकृति देवता का नमन किया जाता है।

वया करें

हमारे धार्मिक आख्यानों के अनुसार मकर संक्राति के दिन हमें ब्रह्म मूर्हत में किसी पवित्र नदी में स्नान कर सूर्य देवता को देना चाहिए। उसके बाद यथोचित दान-धर्म कर अपने ईश्वर का नमन करना चाहिए तथा अपनों के साथ खुशियाँ बाँटकर इस त्यौहार को मनाना चाहिए।

हर त्यौहार हमारे लिए कुछ न कुछ संदेश लेकर आता है। मकर संक्राति का त्यौहार भी हमें भेदभाव भूलाकर एकजुट होने का संदेश देता है। तो क्यों न इस दिन हम सभी एक-दूसरे के साथ प्रेम, आत्मीयता व सम्मान का एक नया रिश्ता कायम करें।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैली,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लिनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

मदद करें, घमंड नहीं

दूसरों के प्रति हमारे कर्तव्य का अर्थ है- दूसरों की सहायता करना। संसार का मला करना। अब प्रश्न उठता है कि हम संसार का मला क्यों करें वास्तव में ऊपर से तो हम संसार का उपकार करते हैं, परंतु असल में हम अपना ही उपकार करते हैं। हमें सदैव संसार का उपकार करने की चेष्टा करनी चाहिए और कार्य करने का यही हमारा सर्वोच्च उद्देश्य होना चाहिए। यह संसार इसलिए नहीं बना कि तुम आकर इसकी सहायता करो, बल्कि सच यह है कि संसार में बहुत दुख-कष्ट हैं, इसलिए लोगों की सहायता करना हमारे लिए सर्वश्रेष्ठ कार्य है।

यदि हम सदैव यह ध्यान रखें कि दूसरों की सहायता करना एक सौभाग्य है, तो परोपकार करने की इच्छा एक सर्वोत्तम प्रेरणा शक्ति बन जाती है। एक दाता के ऊंचे आसन पर खड़े होकर और अपने हाथ में दो पैसे लेकर यह मत कहो, ऐ पिखारी, ले, मैं तुझे यह देता हूँ। तुम स्वयं इस बात के लिए कृतज्ञ होओ कि इस संसार में तुम्हें अपनी दयालुता का प्रयोग करने और इस प्रकार पूर्ण होने का अवसर प्राप्त हुआ। धन्य पाने वाला नहीं, देने वाला होता है। सभी भलाई के कार्य हमें शुद्ध और पूर्ण बनाने में सहायता करते हैं।

संसार की सहायता करने की खोखली बातों को हमें मन से निकाल देना चाहिए। यह संसार न तो तुम्हारी सहायता का भूखा है और न मेरी। परंतु फिर भी हमें निरंतर कार्य करते रहना चाहिए, परोपकार करते रहना चाहिए। क्यों इसलिए कि इससे हमारा ही भला है। यही एक साधन है, जिससे हम पूर्ण बन सकते हैं। यदि हमने किसी गरीब को कुछ दिया, तो वास्तव में हम पर उसका आभार है, क्योंकि उसने हमें इस बात का अवसर दिया कि हम अपनी दया की भावना उस पर काम में ला सके। यह सोचना निरी भूल है कि हमने संसार का भला किया। इस विचार से दुख उत्पन्न होता है। हम किसी की सहायता करने के बाद सोचते हैं कि वह हमें इसके बदले में धन्यवाद दे, पर वह धन्यवाद नहीं देता, तो हमें दुख होता है।

हम जो कुछ भी करें, उसके बदले में आशा क्यों रखें? बल्कि उल्टे हमें उसी के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए, जिसकी हम सहायता करते हैं, उसे साक्षात् नारायण मानना चाहिए। मनुष्य की

सहायता द्वारा ईश्वर की उपासना करना क्या हमारा परम सौभाग्य नहीं है? यदि हम वास्तव में अनासक्त हैं, तो हमें यह प्रत्याशाजनक कष्ट क्यों होना चाहिए? अनासक्त होने पर तो हम प्रसन्नतापूर्वक संसार में भलाई कर सकते हैं। अनासक्त किए हुए कार्य से कभी भी दुख अथवा

यह बहुत उन्नति कर लेता। यह सोचना भूल है कि धर्मांधता द्वारा मानवजाति की उन्नति हो सकती है। बल्कि यह तो हमें पीछे हटाने वाली शक्ति है। इससे घृणा और क्रोध उत्पन्न होता है और मनुष्य एक दूसरे से लड़ने लगते हैं और सहानुभूतिशून्य हो जाते हैं। तब हम सोचते हैं कि जो कुछ हमारे पास है अथवा जो कुछ हम करते हैं, वही संसार में सर्वश्रेष्ठ है और जो हम नहीं करते वह गलत है। अतएव जब कभी दुराग्रह का भाव आए, तो यह याद करो कि संसार कुत्ते की टेढ़ी पूंछ है, जो सीधी नहीं हो सकती। तुम्हें अपने आपको संसार के बारे में चिंतित बना लेने की आवश्यकता नहीं- तुम्हारी सहायता के बिना भी यह चलता रहेगा। जब तुम दुराग्रह और मतांधता से परे हो जाओगे, तभी अच्छी तरह कार्य कर सकोगे। जो ठंडे मस्तिष्क वाला और शांत है, जो उत्तम ढंग से विचार करके कार्य करता है, जिसके स्नायु सहज ही उत्तेजित नहीं होते तथा जो अत्यंत प्रेम और सहानुभूति संपन्न है, केवल वही व्यक्ति संसार में परोपकार कर सकता है और इस तरह उससे अपना भी कल्याण कर सकता है।



अशांति नहीं आएगी।

यदि हम यह जान लें कि आसक्तिरहित होकर किस प्रकार कर्म करना चाहिए, तभी हम दुराग्रह और मतांधता से परे हो सकते हैं। जब हमें यह ज्ञान हो जाएगा कि संसार कुत्ते की टेढ़ी दुम की तरह है, जो कभी भी सीधा नहीं हो सकती, तब हम दुराग्रही नहीं होंगे। यदि संसार में यह दुराग्रह, यह क्रूरता न होती, तो अब तक

यह संसार चरित्रगठन की एक विशाल व्यायामशाला है। इसमें हम सभी को अभ्यासरूप में कसरत करनी पड़ती है, जिससे हम आध्यात्मिक बल से बलवान बनें। हममें किसी भी प्रकार का दुराग्रह नहीं होना चाहिए, क्योंकि दुराग्रह प्रेम का विरोधी है। हम जितने ही शांतचित्त होंगे और हमारे स्नायु जितने शांत रहेंगे हम उतने ही अधिक प्रेमसंपन्न होंगे और हमारा कार्य भी उतना ही अधिक श्रेष्ठ होगा।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31 वर्षों का
विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्टैकन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें

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

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



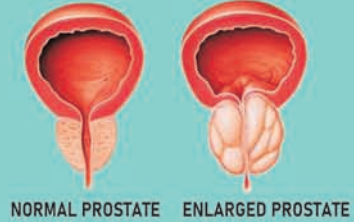
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक **एनीमिया**
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
**हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना**

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुस्सा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आएं

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय: सुबह 10 से 1 फोन: 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर
समय: शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy