

■ किडनी का सुरक्षा कवच - एलोवेरा ■ लो! आ गया ऋतुराज बसंत

राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं

फरवरी 2013 | वर्ष-2 | अंक-3



सूरत

आयुर्वेद
विशेष

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

मूल्य
₹ 15

सिर दर्द की
आयुर्वेदिक चिकित्सा

सब्जियों वाला फेसपैक

आयुर्वेद
सम्पूर्ण आयु का ज्ञान



गर्दन का दर्द ? कमर दर्द ? जोड़ों का दर्द ?



होम्योपैथिक पद्धति अपनाएँ, दीर्घ काल तक राहत पायें...

आज हमारे चारों तरफ की दुनिया आधुनिकीकरण के दौड़ में जी रही है, परंतु एक-दूसरे से आगे जाने की इस अंधी दौड़ में दुर्भाग्य से इंसान स्वयं के स्वास्थ्य रक्षण में पीछे चला जा रहा है. आज जो सबसे ज्यादा आगे हैं वह बीमारियों से भी धिरे हुए हैं. कम्प्यूटर का एक बटन दबाने से हम एक ही जगह बैठे हुए कई लोगों से अथवा कई जगहों के संपर्क में आ सकते हैं, पर लगातार एक ही जगह बैठने के कारण ही हम अनायास ही कमर दर्द एवं गर्दन दर्द को न्यौता देने लगते हैं और धीरे-धीरे किंतु लगातार हम इन बीमारियों की गिरफ्त में पूरी तरह से आ जाते हैं.

स्पांडिलाइटिस : प्रायः ऑफिस कार्य करने वाले प्रबंधक एवं प्रशासनिक अधिकारियों आदि को होने लगता है जिसका कारण है- एक ही जगह पर अधिक देर तक बैठना, खड़े रहना या ज्यादा देर तक गर्दन को उठाकर काम करना इसके अलावा जो अन्य मुख्य कारण है वह है स्ट्रेस, चिन्ता व असमय भोजन व अनियमित दिनचर्या.

सर्वाइकल स्पांडिलाइटिस : लक्षण - • गर्दन में असह्य में दर्द होना • गर्दन आगे-पीछे -ऊपर-नीचे करने में पीड़ा • गर्दन हिलाते वक्त चक्कर आना • हांथों में झुनझुनाहट महसूस होना • उल्टी होना या उल्टी जैसा महसूस होना

लम्बर स्पांडिलाइटिस : लक्षण - • कमर में असह्य पीड़ा • झुकने में दर्द का बढ़ना • पैरों में झुनझुनाहट या खिचाव महसूस होना • चलने में कठिनाई होना

यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण से पीड़ित हैं, तो तुरंत ही हमारे सेंटर पर आकर संपर्क करें. होम्योपैथिक औषधियों से दर्द में लाभ तो होता ही है साथ ही वहां की रसायु, नाड़ीयों एवं इंद्रियों को भी बल प्राप्त होता है जिससे जकड़न दूर हो जाती है. हमारा सेंटर विगत कई वर्षों से जटिल बीमारियों पर सफलतापूर्वक काम कर रहा है.

The complete health solution

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इंदौर

मयंक अर्पाटमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,

गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

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

क्लिनिक का समय

सोमवार से शनिवार -शाम 5 से 9 ❖ रविवार - सुबह 11 से 2 तक

फोन: 0731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com

संघत एवं सूरत

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. संजय गुप्ता
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. निमिशा कैथ, डॉ. अरूण रघुवंशी
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

परामर्शदाता

राजेश उदावत, आर.डी. मूसलगांवकर
रचना ठाकुर, डॉ. आयशा अली

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी
9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टेलिफेक्स- 0731-4034511
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakindore@gmail.com



08



नाभि स्पंदन :
प्राकृतिक चिकित्सा

09



दांतों के लिए छः रस

10



बहुपयोगी है जीरा

12



वायु विकार

17



तन-मन निखारे सुगंधित मसाज

18



बालों की रुसी का
आयुर्वेदिक इलाज

21



कटहल के छुपे स्वास्थ्य लाभ

25



महिलाओं के लिए फैंट
बर्न करने वाले फूड

34

योग और आयुर्वेद

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूरत

Subscription Details

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

for 1 Year Rs. 150/-

and you have saved Rs. 30/-

for 3 Year Rs. 400/-

and you have saved Rs. 140/-

for 5 Year Rs. 700/-

and you have saved Rs. 200/-

पंजीयन हेतु संपर्क करें- राकेश यादव, दीपक उपाध्याय - 9993700880, 9977759844

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मार्च अंक



**वैकल्पिक चिकित्सा
पद्धति विशेषांक**

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं, पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 150 रुपए, तीन वर्ष के लिए 400 रुपए पांच वर्ष के लिए 700 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय- 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर टेलीफेक्स-0731-403451
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakdindore@gmail.com

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

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



संपादकीय

जीवन दर्शन - आयुर्वेद

“आयुषो वेदः आयुर्वेदः” अर्थात् वेद का अर्थ ज्ञान है और आयु का ज्ञान जिससे हो, वह आयुर्वेद है, इसका तात्पर्य यह है कि आयुर्वेद आयु से संबंधित समस्त विषयों के ज्ञान का भण्डार है। आयुर्वेद शब्द आयु और वेद इन दो शब्दों के योग से बना है।

आयु का अर्थ जीवन और वेद जो विद् धातु से बना है, इसका अर्थ होता है- ज्ञान होना, जानना, विचार करना एवं पाना। आयुर्वेद का अर्थ है, जीवन का ज्ञान होना, उसे जानना, उस पर विचार करना व पाना।

जन्म लेना और अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करते-करते मर जाना जीवन की परिभाषा नहीं है, मनुष्य जीवन की तो बिल्कुल भी नहीं।

सुख की इच्छा तो सभी करते हैं, पर सुखी कौन है और सुख कहां है? सुख तभी सम्भव है, जब हम स्वस्थ हों। बिना स्वस्थ शरीर के सभी भौतिक संसाधन होते हुए भी, सुख की कामना असंभव है।

आयुर्वेद एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जो शरीर मन और मस्तिष्क के बीच संतुलन बनाए रखने में मदद करती है।

शरीर, इन्द्रिय सत्त्व और आत्मा के संयोग का नाम आयु है और यही जीवन है और यही आयुर्वेद है, जिसमें कि आयु के हित (पथ्य-अपथ्य) रोग का निदान और व्याधियों की चिकित्सा वर्णित की गई है। आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के चरम लक्ष्य, धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है।

बंसतोत्सव में सभी स्वस्थ तन, हृदय एवं मन से उत्लासित रहे, इसी शुभेच्छा के साथ...

बंसत पंचमी की हार्दिक शुभकामनाएं...


डॉ. ए. के. द्विवेदी

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

आयुर्वेद के जनक भगवान धन्वंतरि

भारतीय पौराणिक दृष्टि से भगवान धन्वंतरि को स्वास्थ्य के देवता माना जाता है। भगवान धन्वंतरि आरोग्य, सेहत, आयु और तेज के आराध्य देवता हैं। भगवान धन्वंतरि से प्रार्थना की जाती है कि वे समस्त जगत को निरोग कर मानव समाज को दीर्घायुष्य प्रदान करें।

भगवान धन्वंतरि आयुर्वेद जगत के प्रणेता तथा वैद्यक शास्त्र के देवता माने जाते हैं। आदिकाल में आयुर्वेद की उत्पत्ति ब्रह्मा से ही मानते हैं। आदि काल के ग्रंथों में रामायण-महाभारत तथा विविध पुराणों की रचना हुई है, जिसमें सभी ग्रंथों ने आयुर्वेदावतरण के प्रसंग में भगवान धन्वंतरि का उल्लेख किया है।

भगवान धन्वंतरि प्रथम तथा द्वितीय का वर्णन पुराणों के अतिरिक्त आयुर्वेद ग्रंथों में भी छुट-पुट मिलता है। जिसमें आयुर्वेद के आदि ग्रंथों सुश्रुत संहिता चरक संहिता, काश्यप संहिता तथा अष्टांग हृदय में विभिन्न रूपों में उल्लेख मिलता है। इसके अतिरिक्त अन्य आयुर्वेदिक ग्रंथों भाव प्रकाश, शार्ङ्गधर तथा उनके ही समकालीन अन्य ग्रंथों में आयुर्वेदावतरण का प्रसंग उद्धृत है। इसमें भगवान धन्वंतरि के संबंध में भी प्रकाश डाला गया है। महाकवि व्यास द्वारा रचित श्रीमद् भागवत पुराण के अनुसार धन्वंतरि को भगवान विष्णु के अंश माना है तथा अवतारों में अवतार कहा गया है। महाभारत, विष्णु पुराण, अग्नि पुराण, श्रीमद् भागवत महापुराणादि में यह उल्लेख मिलता

है। कहा जाता है कि देव और असुर एक ही पिता कश्यप ऋषि के संतान थे। किंतु इनकी वंशवृद्ध अधिक हो गई थी अतः अधिकारों के लिए परस्पर लड़ा करते थे। वे तीनों ही लोकों पर राज्याधिकार चाहते थे। असुरों या राक्षसों के गुरु शुक्राचार्य थे जो संजीवनी विद्या के बल से असुरों को जीवित कर लेते थे। इसके अतिरिक्त दैत्य दानव माँसाहारी होने के कारण हृष्ट-पुष्ट स्वस्थ तथा दिव्य शस्त्रों के ज्ञाता थे। अतः युद्ध में देवताओं की मृत्यु अधिक होती थी।

पुरादेवऽसुरायुद्धेहताश्चशतशोसुराः।

हेन्यामान्यास्ततो देवाः शतशोऽथसहस्रशः।

गरुड़ और मार्कंडेय पुराणों के अनुसार वेद मंत्रों से अभिमंत्रित होने के कारण वे वैद्य कहलाए।

विष्णु पुराण के अनुसार धन्वंतरि दीर्घतथा के पुत्र बताए गए हैं। इसमें बताया गया है वह धन्वंतरि जरा विकारों से रहित देह और इंद्रियों वाला तथा सभी जन्मों में सर्वशास्त्र ज्ञाता है। भगवान नारायण ने उन्हें पूर्व जन्म में यह वरदान दिया था कि काशिराज के वंश में उत्पन्न होकर आयुर्वेद के आठ भाग करोगे और यज्ञ भाग के भोक्ता बनोगे।

इस प्रकार धन्वंतरि की तीन रूपों में उल्लेख मिलता है।

- समुद्र मन्थन से उत्पन्न धन्वंतरि प्रथम।
- धन्व के पुत्र धन्वंतरि द्वितीय।
- काशिराज दिवोदास धन्वंतरि तृतीय।

आयुर्वेद विशारद के रूप में विख्यात- महर्षि चरक

चरक एक महर्षि एवं आयुर्वेद विशारद के रूप में विख्यात हैं। आयुर्वेद के आचार्य महर्षि चरक की गणना भारतीय औषधि विज्ञान के मूल प्रवर्तकों में होती है। चरक की शिक्षा तक्षशिला में हुई। प्राचीन साहित्य में इन्हें शेषनाग का अवतार बताया गया है।

इनका रचा हुआ ग्रंथ चरक संहिता आज भी वैद्यक का अद्वितीय ग्रंथ माना जाता है। इनके द्वारा रचित चरक संहिता एक प्रसिद्ध आयुर्वेद ग्रन्थ है। इसमें रोगनाशक एवं रोगनिरोधक दवाओं का उल्लेख है तथा सोना, चाँदी, लोहा, पारा आदि

धातुओं के उपयोग का वर्णन मिलता है। आयुर्वेद का सबसे प्राचीन विश्व विख्यात, सर्वमान्य एवं महानतम चिकित्सा ग्रन्थ चरक संहिता है और चरक ऋषि इस ग्रन्थ के रचनाकार आयुर्वेद के जनक एवं विश्व के सर्वप्रथम चिकित्सक माने जाते हैं चरक संहिता के 120 अध्यायों में 12000 श्लोकों में लगभग 2000 औषध-योगों की विस्तृत व्याख्या के साथ चिकित्सा शास्त्र एवं सम्पूर्ण जीवन-दर्शन वर्णित है लेकिन आयुर्वेद के इतिहास में चरक संहिता के रचयिता एवं आयुर्वेद के जनक चरक ऋषि के अस्तित्व को लेकर लगभग 2000 वर्षों से इतिहासकारों और विद्वानों के बीच विरोधाभास की स्थिति रही है। क्योंकि ऋषियों ने कभी अपने परिचय के संदर्भ में या अपने स्थान के संदर्भ में बहुत कुछ अपने ग्रंथों में वर्णन नहीं किया है।

इन्हें ईसा की प्रथम शताब्दी का बताते हैं। कुछ

विद्वानों का मत है कि चरक कनिष्क के राजवैद्य थे परंतु कुछ लोग इन्हें बौद्ध काल से भी पहले का मानते हैं। एक मत के अनुसार चरक व्यक्ति न होकर कृष्ण यजुर्वेद की शाखा का नाम है और चरक संहिता का संकलन उसी शाखा के किसी व्यक्ति ने किया हो। जो भी हो चरक के ग्रंथ की ख्याति विश्व-व्यापी रही है।

आठवीं शताब्दी में इस ग्रंथ का अरबी भाषा में अनुवाद हुआ और यह शास्त्र पश्चिमी देशों तक पहुंचा। चरक संहिता में व्याधियों के उपचार तो बताए ही गए हैं प्रसंगवश स्थान-स्थान पर दर्शन और अर्थशास्त्र के विषयों का भी उल्लेख है।

उन्होंने आयुर्वेद के प्रमुख ग्रन्थों और उसके ज्ञान को इकट्ठा करके उसका संकलन किया। चरक ने भ्रमण करके चिकित्सकों के साथ बैठकें की एवं विचार एकत्र किए और सिद्धांतों को प्रतिपादित किया और उसे पढ़ाई लिखाई के योग्य बनाया।

आयुर्वेद

सम्पूर्ण आयु का ज्ञान

आयुर्वेद लगभग, 5000 वर्ष पुराना चिकित्सा विज्ञान है। इसे भारतवर्ष के विद्वानों ने भारत की जलवायु, भौगोलिक परिस्थितियों, भारतीय दर्शन, भारतीय ज्ञान-विज्ञान के दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुये विकसित किया। यह मनुष्य के जीवित रहने की विधि तथा उसके पूर्ण विकास के उपाय बतलाता है, इसलिए आयुर्वेद अन्य चिकित्सा पद्धतियों की तरह एक चिकित्सा पद्धति मात्र नहीं है, अपितु सम्पूर्ण आयु का ज्ञान है।

संसार में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जो दुःखी होना चाहता हो। सुख की चाह प्रत्येक व्यक्ति की होती है, परन्तु सुखी जीवन उत्तम स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। स्वस्थ और सुखी रहने के लिए यह आवश्यक है कि शरीर में कोई विकार न हो और यदि विकार हो जाए तो उसे शीघ्र दूर कर दिया जाये। आयुर्वेद का मुख्य लक्ष्य व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना एवं रोगी हो जाने पर उसके विकार का प्रशमन करना है। ऋषि जानते थे कि धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति स्वस्थ जीवन से है इसीलिए उन्होंने आत्मा के शुद्धिकरण के साथ शरीर की शुद्धि व स्वास्थ्य पर भी विशेष बल दिया है।

आयुर्वेद आयुर्विज्ञान की प्राचीन भारतीय पद्धति है। यह आयु का वेद अर्थात् आयु का ज्ञान है। जिस शास्त्र के द्वारा आयु का ज्ञान कराया जाय उसका नाम आयुर्वेद है। शरीर, इन्द्रिय सत्व, और आत्मा के संयोग का नाम आयु है। आधुनिक शब्दों में यही जीवन है। प्राण से युक्त शरीर को जीवित कहते हैं। आयु और शरीर का संबंध शाश्वत है। आयुर्वेद में इस सम्बन्ध में विचार किया जाता है। फलस्वरूप वह भी शाश्वत है। जिस विद्या के द्वारा आयु के सम्बन्ध में सर्वप्रकार के ज्ञातव्य तथ्यों का ज्ञान हो सके या जिस का अनुसरण करते हुए दीर्घ आशुष्य की प्राप्ति हो सके उस तंत्र को आयुर्वेद कहते हैं, आयुर्वेद अथर्ववेद का उपवेद है।

आयुर्वेद के विकास क्रम और विकास के इतिहास पर दृष्टिपात करने से ऐसा समझा जाता है कि आदिम काल के पूर्वजों ने रोगों से मुक्ति पाने

के लिये जिन जंगली जड़ी बूटियों, रहन, सहन और अन्य पदार्थों को रोगानुसार आरोग्यार्थ स्वरूप में स्वीकार किया, वे यह सारा ज्ञान अपने बाद की पीढ़ियों को देते चले गये। यह सारा ज्ञान श्रुति और स्मृति पर आधारित रहा। कालान्तर में यह ज्ञान एक स्थान पर एकत्र होता गया। जब गुरुकुलों की स्थापना हुई तो धर्म, कर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इत्यादि की प्राप्ति के लिये यह कहा गया कि जब तक तन और मन स्वस्थ नहीं होंगे, ऐसा उद्देश्य प्राप्त करना कठिन है, इसलिये पहली आवश्यकता शरीर को स्वस्थ बनाये रखना है। जब तक लिपि का आविष्कार नहीं हुआ था तब तक यह ज्ञान स्मृति और श्रुति के सहारे जीवित रहा। जब लिपियों का आविष्कार हुआ तब यह ज्ञान पत्थरों से लेकर भोजपत्र में संचित करके रखा गया।

आयुर्वेद में आयु के हित (पथ्य, आहार, विहार), अहित (हानिकर, आहार, विहार), रोग का निदान और व्याधियों की चिकित्सा कही गई है। हित आहार, सेवन एवं अहित आहार त्याग करने से मनुष्य पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकता है। आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के चरम लक्ष्य धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है। पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति का मुख्य साधन शरीर है अतः उसकी सुरक्षा पर

विशेष बल देते हुए आयुर्वेद कहता है कि धर्म अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति का मुख्य साधन शरीर है। सम्पूर्ण कार्यों विशेष रूप से शरीर की रक्षा करना चाहिए। [तथ्य चाहिए] भाव प्रकाश, आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ, में कहा गया है कि जिस शास्त्र के द्वारा आयु का ज्ञान, हित और अहित आहार विहार का ज्ञान, व्याधि निदान तथा शमन का ज्ञान प्राप्ति किया जाता है, उस शास्त्र का नाम आयुर्वेद है।

भारत के अलावा अन्य देशों में यथा अमेरिका, ब्रिटेन, जर्मनी, जापान, नेपाल, म्यानमार, श्री लंका आदि देशों में आयुर्वेद की औषधियों पर शोध कार्य किये जा रहे हैं। बहुत से एन.जी.ओ. और प्राइवेट संस्थान तथा अस्पताल और व्यक्तिगत आयुर्वेदिक चिकित्सक शोध कार्यों में लगे हुये हैं।

चिकित्सा के दृष्टिकोण से आयुर्वेद को आठ अंगों में वर्गीकृत किया गया है। इसे 'अष्टाङ्ग आयुर्वेद' कहते हैं।

- शल्य
- शालाक्य
- काय चिकित्सा
- भूत विद्या
- कौमार भृत्य
- अगद तन्त्र
- रसायन
- बाजीकरण



आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में रोग पहचानने के कई तरीके हैं। नाभि स्पंदन से रोग की पहचान का उल्लेख हमें हमारे आयुर्वेद व प्राकृतिक उपचार चिकित्सा पद्धतियों में मिल जाता है। परंतु इसे दुर्भाग्य ही कहना चाहिए कि हम हमारी अमूल्य धरोहर को न संभाल सके।

कैसे होती है नाभि स्पंदन से रोगों की पहचान

यदि नाभि का स्पंदन ऊपर की तरफ चल रहा है याने छाती की तरफ तो अग्न्याशय खराब होने लगता है। इससे फेफड़ों पर गलत प्रभाव होता है। मधुमेह, अस्थमा, ब्रॉकाइटिस जैसी बीमारियाँ होने लगती हैं। यदि यह स्पंदन नीचे की तरफ चली जाए तो पतले दस्त होने लगते हैं। बाईं ओर खिसकने से शीतलता की कमी होने लगती है, सर्दी-जुकाम, खाँसी, कफजनित रोग जल्दी-जल्दी होते हैं।

यदि यह ज्यादा दिनों तक रहेगी तो स्थायी रूप से बीमारियाँ घर कर लेती हैं। दाहिनी तरफ हटने पर लीवर खराब होकर मंदाग्नि हो सकती है। पित्ताधिक्य, एसिड, जलन आदि की शिकायतें होने लगती हैं। इससे सूर्य चक्र निष्प्रभावी हो जाता है। गर्मी-सर्दी का संतुलन शरीर में बिगड़ जाता है। मंदाग्नि, अपच, अफरा जैसी बीमारियाँ होने लगती हैं। यदि नाभि पेट के ऊपर की तरफ आ जाए यानी रीढ़ के विपरीत, तो मोटापा हो जाता है। वायु विकार हो जाता है। यदि नाभि नीचे की ओर (रीढ़ की हड्डी की तरफ) चली जाए तो व्यक्ति कुछ भी खाए, वह दुबला होता चला जाएगा।

नाभि के खिसकने से मानसिक एवं आध्यात्मिक क्षमताएँ कम हो जाती हैं। नाभि को पाताल लोक भी कहा गया है। कहते हैं मृत्यु के बाद भी प्राण नाभि में छः मिनट तक रहते हैं। यदि नाभि ठीक मध्यमा स्तर के बीच में चलती है तब स्त्रियाँ गर्भधारण योग्य होती हैं। यदि यही मध्यमा स्तर से खिसककर नीचे रीढ़ की तरफ चली जाए तो ऐसी स्त्रियाँ गर्भ धारण नहीं कर सकतीं।

अकसर यदि नाभि बिलकुल नीचे रीढ़ की तरफ चली जाती है तो फैलोपियन ट्यूब नहीं खुलती और इस कारण स्त्रियाँ गर्भधारण नहीं कर सकतीं। कई वंश्या स्त्रियों पर प्रयोग कर नाभि को मध्यमा स्तर पर लाया गया। इससे वंश्या स्त्रियाँ भी गर्भधारण योग्य हो गईं। कुछ मामलों में उपचार वर्षों से चल रहा था एवं चिकित्सकों ने यह कह दिया था कि यह गर्भधारण नहीं कर सकती किन्तु नाभि-चिकित्सा के जानकारों ने इलाज किया।

उपचार पद्धति आयुर्वेद व प्राकृतिक चिकित्सा

नाभि स्पंदन से रोग की पहचान प्राकृतिक उपचार चिकित्सा पद्धति



पद्धतियों में पूर्व से ही विद्यमान रही है। नाभि को यथास्थान लाना एक कठिन कार्य है। थोड़ी-सी गड़बड़ी किसी नई बीमारी को जन्म दे सकती है। नाभि-नाड़ियों का संबंध शरीर के आंतरिक अंगों की सूचना प्रणाली से होता है।

यदि गलत जगह पर खिसक जाए व स्थायी हो जाए तो परिणाम अत्यधिक खराब हो सकता है।

इसलिए नाभि नाड़ी को यथास्थल बैठाने के लिए इसके योग्य व जानकार चिकित्सकों का ही सहारा लिया जाना चाहिए। नाभि को यथास्थान लाने के लिए रोगी को रात्रि में कुछ खाने को न दें। सुबह खाली पेट उपचार के लिए जाना चाहिए, क्योंकि खाली पेट ही नाभि नाड़ी की स्थिति का पता लग सकता है।



दाँतों को चाहिए छः रस

आयुर्वेद दंत विज्ञान में दाँतों के 8 तथा मसूड़ों के 11 रोग माने गए हैं। मसूड़ों के 11 रोग हैं - शीतोद, दंतवेष्ट, दंतपुष्पुट, शौषिर, महाशौषिर, वैदर्भ, कराल, परिदर, उपकुश, खरीवर्धन, अधिमांस। इसी प्रकार दाँतों के रोग हैं - दालत, कृमी दंत, दंत हर्ष, दंत विद्रधि, शर्करा, कपालिका, श्यावदंतक, भंजनक।

आयुर्वेद में दाँतों के बारे में गहन अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन के अनुसार शुक्र धातु से गर्भ में ही दंत बीजांकुरों सहित शिशु की उत्पत्ति होती है। शिशु के जन्म के छः-सात महीने बाद नीचे के दो दाँत निकलते हैं और आठ वर्ष की आयु में आभायुक्त बीस दाँत आ जाते हैं। युवावस्था में दाँतों की संख्या 32 हो जाती है। उनकी मोती जैसी चमक और दाँतों एवं दाढ़ों की लंबाई-चौड़ाई भी शुक्र धातु के बलाबल और शुक्रसारता तथा असारता पर उत्तम, मध्यम, साधारण के अनुसार ही होती है। हमारे शरीर में केवल दाँत ही ऐसे हैं, जिनमें पाँच तत्वों का उच्च कोटि का मिश्रण मिलता है। इस तरह के संगठन वाली और कोई अस्थि (हड्डी) नहीं है। दाँतों के स्वास्थ्य के लिए चूना (कैल्शियम) और विटामिन 'डी' की आवश्यकता रहती है। ये दोनों तत्व हमें अपने भोजन से मिलते हैं।

शुरुआत में दाँत बीजांकुर के रूप में होते हैं, जो समय पाकर मसूड़ों को चीरकर बाहर आ जाते हैं। यदि बच्चे के दाँतों को बलपूर्वक निकाला जाए तो धातुबीज नष्ट हो जाने से पुनः दाँत नहीं आता। प्रत्येक दाँत के मूल (जड़) में तीन रक्त नाड़ियाँ ही दाँत का पोषण करती हैं।

आयुर्वेद त्रिदोष विज्ञान के सिद्धांत में विश्वास करता है। उसके अनुसार शरीर में वात, पित्त और

कफ की उचित मात्रा होनी चाहिए। यह भोजन में षड्रसों के होने पर ही संभव है। यदि षड्रसों का उपयोग न होकर एक ही रस (मीठा, खट्टा, नमकीन) का उपयोग किया जाए तो वह भयानक दंतवेदना का कारण बन सकता है। मधुर, अम्ल, लवण, कटु, कषाय, तिक्त रसों से ही पंचतत्वों से बने शरीर का पोषण होता है। इसलिए भोजन

में छः रसों का सेवन अवश्य होना चाहिए।

असंतुलित भोजन करने से रोग पैदा होते हैं। मधुर, अम्ल, लवण रस वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से कफ (श्लेष्मा) दोष बढ़ता है। कटु, कषाय, तिक्त रसों को लेने से कफ दोष का शमन होता है। कटु, अम्ल, लवण रसों से पित्त बढ़ता है।

मधुर, तिक्त, कषाय रसों से वायु (वात) बढ़ती है जबकि मधुर, अम्ल, लवण रस वायु का शमन करते हैं।

सिर दर्द की आयुर्वेदिक चिकित्सा

शिर शूलादि वज्र रस, सूतशेखर रस, गोदन्ती भस्म, लक्ष्मीविलास रस अभ्रकयुक्त, चारों 10-10 ग्राम, स्वर्ण माक्षिक भस्म और प्रवाल पिष्टी 5-5 ग्राम लेकर सबको भली-भाँति घोंट-पीसकर मिला लें। इसकी 30 पुड़िया बाँध लें। सुबह-शाम 1-1 पुड़िया शहद में मिलाकर चाट लें। इसके बाद शंखपुष्पी टेबलेट की 2-2 गोली ठंडे किए हुए दूध के साथ ले लें। भोजन के बाद आधा कप पानी में पथ्यादि काढ़ा और अमृतारिष्ट 4-4 चम्मच डालकर दोनों वक्त पी लिया करें। सिर दर्द के रोगियों में पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों की संख्या ज्यादा पाई जाती है। महिलाओं के सिर दर्द के कुछ नारीगत कारण भी होते हैं, जैसे प्रदर रोग, अनियमित मासिक धर्म, प्रसव के समय किसी भी असावधानी या गलती के कारण होने वाला कोई प्रसूति विकार या गर्भाशय में कोई विकार होना आदि। आयुर्वेद ने इसके 65 प्रकार के बताए हैं।

सिर दर्द व नारी रोगों से पीड़ित महिलाएँ दोनों वक्त भोजन के बाद आधा कप पानी में टॉनिक एफ-22 या सुंदरी संजीवनी डालकर पीएँ। सुबह-शाम दूध के साथ दो गोली अशोल टेबलेट लें। यह प्रयोग 3-4 माह तक नियमित करना चाहिए।



अमृत की तरह है शहद



यूं तो अधिकतर औषधियां कड़वी और बेस्वाद होती हैं, लेकिन शहद एक ऐसा पदार्थ है जिसकी मिठास अपने आप में कई औषधीय गुणों को समेटे हुए है। रोजाना एक चम्मच शहद का सेवन आपको सुंदर काया देने के साथ-साथ तमाम तरह की समस्याओं से दूर रख सकता है। वहीं सर्दी, जुकाम जैसी आम समस्याओं से भी जल्द ही छुटकारा दिला सकता है।

- खांसी में यह शहद अचूक औषधि का काम करता है। बराबर की मात्र में अदरक के रस के साथ लेने से सर्दी, गले की खराश, जुकाम तथा छाती में कफ जमने की शिकायत में आराम मिलता है।
- पके आम के रस में शहद मिला कर पीने से पीलिया में लाभ होता है।
- जिन बच्चों को चीनी का सेवन मना है, उन्हें चीनी के स्थान पर शहद दिया जा सकता है।
- उल्टी (वमन) के समय पुदीने के रस के साथ शहद का प्रयोग लाभकारी होता है।
- शुष्क त्वचा पर शहद, दूध की क्रीम व बेसन मिला कर उबटन करने से त्वचा की शुष्कता दूर हो जाती है।
- एक गिलास दूध में बिना चीनी डाले शहद घोल कर पीने से दुबलापन दूर होता है। साथ ही शरीर सुडौल, पुष्ट व बलशाली बनता है।
- रोजाना शहद का सेवन निर्बल आमाशय और आंतों को मजबूत बनाता है।
- प्याज का रस और शहद समान मात्र में मिला कर चाटने से कफ निकल जाता है और इससे आंतों में जमे विजातीय द्रव्य व पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- हृदय की धमनी के लिए शहद शक्तिवर्धक है।
- शहद और नींबू का रस मिला कर एक गिलास पानी पीने से कमजोर हृदय में शक्ति का संचार होता है।
- पेट के छोटे-मोटे घाव और शुरुआती स्थिति का अल्सर शहद को दूध के साथ लेने से ठीक हो सकता है।
- शहद से मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- बढ़े हुए रक्तचाप में लहसुन के साथ शहद का सेवन लाभप्रद होता है।
- अदरक का रस और शहद समान मात्र में लेकर चाटने से श्वास कष्ट दूर होते हैं और हिचकियां बंद हो जाती हैं।
- संतरो के छिलकों का चूर्ण बना कर दो चम्मच शहद उसमें फेंटकर उबटन तैयार कर त्वचा पर मलें। इससे त्वचा निखर जाती है और कांतिवान बनती है।
- कब्जियत में टमाटर या संतरे के रस में एक चम्मच शहद डाल कर सेवन करें, लाभ होगा।
- गाजर के जूस में शहद मिला कर पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- अदरक का रस, काली मिर्च के पाउडर के साथ शहद मिलाकर दिन में तीन बार पीने से अस्थमा के रोगियों को आराम मिलता है।
- रोजाना सुबह-सुबह गर्म पानी के गिलास में 1-2 चम्मच शहद तथा एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर पीने से रक्त शुद्धि का कार्य करता है तथा मोटापे को बढ़ने से भी रोकता है।

बहुउपयोगी है जीरा



जीरे को अगर सही तरीके से उपयोग किया जाए तो यह कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की छुट्टी कर सकता है। आइए जानते हैं जीरे में छुपे कुछ ऐसे ही गुणों के बारे में...

डायबिटीज

डायबिटिक लोग लापरवाही बरतते हैं यानि अपने खान-पान में संतुलन नहीं रखते हैं तो इस असंतुलित ब्लड सुगर लेवल से उन्हें आंखों, किडनी, दिल, टांगों, पैरों और रक्तसंचार में बहुत समस्यायें पैदा हो सकती हैं। डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए आधा छोटा चम्मच पिसा जीरा दिन में दो बार पानी के साथ पीएं।

गैस्ट्रिक प्रॉब्लम

अगर आप गैस व एसिडिटी से परेशान हैं तो जीरा, काली मिर्च और अदरक को बराबर मात्रा में लें। इन्हें पानी में डालकर उबालें और घोल तैयार कर लें। इस पानी को दो-तीन दिनों तक लगातार दिन में दो से तीन बार पीएं। जीरा, काली मिर्च, सोंठ और करी पावडर को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और मिश्रण तैयार

कर लें। इसमें स्वादानुसार नमक डालकर घी में मिलाएं और चावल के साथ खाएं। पेट साफ रहेगा।

खाना पचाने के लिए

अगर आपको भूख नहीं लगती या खाना नहीं पचता तो एक चौथाई चम्मच जीरा पाउडर और काली मिर्च पाउडर को एक गिलास दूध में डालकर पीएं। जीरे को नींबू के रस में भिगोकर नमक मिलाकर लेने से गर्भवती महिला का जी मिचलाना बंद हो जाता है।

पेट दर्द में

जीरा, अजवाइन, सोंठ, काली मिर्च और काला नमक अंदाज से लेकर चूर्ण कर लें। इसमें थोड़ी-सी घी में भुनी हिंग मिलाकर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है तथा पेट का दर्द ठीक होता है।

नींद नहीं आती हो

एक छोटा चम्मच भुना जीरा पके हुए केले के साथ मैश करके रोजाना रात के खाने के बाद खाएं, गहरी नींद आएगी।

...तो नहीं लेना पड़ेगा दर्द निवारक



शरीर के किसी भी अंग में दर्द होना आधुनिक जीवनशैली का परिणाम है। अगर आप किसी भी प्रकार के दर्द के शिकार हैं तो करें दर्द निवारण में मददगार कुछ विशेष खाद्य पदार्थों का सेवन करें, ये फूड न केवल आपकी सेहत की रक्षा करेंगे बल्कि हर तरह के दर्द में औषधि की तरह काम करेंगे।

जायफल

जायफल के तेल को सरसों के तेल में मिलाकर जोड़ों की पुरानी सूजन पर मालिश करने से लाभ मिलता है। संधिवात के कारण अकड़े हुए संधि-स्थल को खोलता है। जिससे जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। जायफल का चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से जोड़ों का दर्द दूर होता है। जायफल को बकरी के दूध में घिसकर उसे थोड़ा गरम कर लेप करने से सिरदर्द, सिर का भारीपन व जुकाम ठीक हो जाता है।



अजवाइन

कैसा भी जोड़ों का दर्द हो अगर उस पर अजवाइन का तेल बनाकर लगाया जाए तो दर्द में बहुत जल्दी राहत मिलती है। 10 ग्राम अजवाइन का तेल 10 ग्राम पिपरमेंट और 20 ग्राम कपूर तीनों को मिलाकर एक बोतल में भर दें। दर्द या कमरदर्द या पसलीदर्द, सिरदर्द आदि में तुरंत लाभ पहुंचाने वाली औषधि है। इसकी कुछ बूंदें मलिन, दर्द छूमंतर हो जाएगा। अजवाइन के तेल की मालिश करने से जोड़ों का दर्द जकड़न तथा शरीर के अन्य भागों पर भी मलने से दर्द में राहत मिलती है।



गाजर

गठिया के दर्द में गाजर बहुत उपयोगी है सबसे अच्छा खाद्य पदार्थ है। इसे कच्चा या उबाल कर भी खाया जा सकता है। लेकिन कच्चे गाजर का रस अधिक लाभप्रद है क्योंकि इससे शरीर को अधिक पोषण मिलता है। रोजाना आधा से डेढ़ लीटर तक गाजर का रस ले सकते हैं और अपनी आवश्यकता के अनुसार इससे अधिक भी ले सकते हैं। उसमें आंवले का रस मिला लेने पर ये अधिक गुणकारी होता है। एक किलो गाजर के रस में 5-6 आंवले का रस मिलाना चाहिए।



मेथी

मेथी गैस व कफ दोनों को ही मिटाने वाली औषधि की तरह कार्य करती है। रोजाना 20 ग्राम मेथी का चूर्ण सुबह-शाम खाने से वात रोग दूर हो जाते हैं। मेथी व सोंठ को समान मात्रा में मिलाकर बारीक चूर्ण बनाकर रख लें, इस चूर्ण को 5-5 ग्राम की मात्रा में गुड़ मिलाकर सुबह शाम खाने से गठिया व जोड़ों के दर्द से छुटकारा मिलता है।



हल्दी

हल्दी में विटामिन ए, बी व सी मिलता है। यह गठिया, कृष्ठ, जुकाम व त्वचा के रोगों की चमत्कारिक घरेलू औषधि है, यह सूजन और हड्डी की टूटन को भी ठीक कर सकती है। हल्दी, चूना और शहद समभाग लेकर तीनों को अच्छी तरह मिलाकर दर्द के स्थान पर लगाने से गठिया की सूजन दूर होती है। हल्दी के पत्तों को सेंककर बांधने से गठिया की सूजन और दर्द दूर होता है।



लहसुन

किसी भी तरह का दर्द हो लहसुन के रस के प्रभाव से यूरिक एसिड गलकर तरल रूप में मूत्रमार्ग से बाहर निकल जाता है। इसलिए यह वातरक्त, संधिवात आदि रोग में गुणकारी है। लहसुन से पेटदर्द, गठिया, गले के दोष आदि में भी एक औषधि की तरह काम करता है। लहसुन और वायवडिंग को सोलह गुना व पानी में पकाएं, जब पानी जल जाए तो दूध को उतार लें इसे छानकर ठंडा होने पर पीएं। इससे वातनाडियों की शक्ति बढ़ती है। साथ ही मांसपेशियां मजबूत होती है। इससे शारीरिक दर्द महसूस होता है। लहसुन व उड़द के बड़े बनाकर तिल के तेल में तल कर खाने से संधिवात और अन्य बीमारियों में राहत मिलती है।



अदरक

सोंठ और अदरक एक ही पदार्थ के दो रूप हैं। गीले रूप में यह अदरक कहलाती है। सूखने पर यही सोंठ हो जाती है। अदरक और सोंठ का उपयोग मसालों और घरेलू दवाओं के रूप में भी व्यापक रूप से किया जाता है। यह वात रोगों की सबसे अच्छी औषधि है।

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
मधुमेह, थायरॉइड, पीटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

विशेषज्ञ: बीनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनवस्था परिवर्तन न होना
पिट्यूटरी, एडिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी
(मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल

(समय: दोप. 1.30 से 3.30 एवं शाम 6 से 8 बजे तक) ओल्ड पलासिया, इन्दौर

वर्मा नर्सिंग होम

(समय: शाम 9 से 10 बजे तक) परदेशीपुरा, इन्दौर

उज्जैन: प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक

मंडसौर: प्रतिमाह दूसरे रविवार

(समय: सुबह 10 से 1 बजे तक)

मो. 7869270767, 9425067335

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (नायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ

म्युनिसिपल: फिज मेडिसिन एवं हार्मिक प्रेमसो

मो. 9713774869

वर्मा हॉस्पिटल

परदेशीपुरा चौहा, इन्दौर

समय: सां. 7 से 10 बजे तक

0731-2538331

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटोग एवं जनरल सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ - अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

क्लीनिक: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, क्योवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौहा, इन्दौर
(समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

विशेषज्ञता :-

- दूधोवन पद्धति से सर्जी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जी
- लीवर, पैनक्रिया एवं आंतों की सर्जी
- पेट के कैंसर सर्जी
- कोलो रेक्टरल सर्जी
- हार्निया, रेक्टरल सर्जी
- थायरॉइड सर्जी

9753128853

निवास: 157, ई.एच. स्कीम न.

54, विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-2574404

e-mail: raghuvanishdrarun@yahoo.co.in

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clinical Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांझता की हार्मोनिक चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रीब हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गर्दानों की सरल चिकित्सा

परामर्श कक्ष

202, मौर्या आर्केड, 1/2,

ओल्ड पलासिया (पलासिया

थाने के सामने), इन्दौर

समय: दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक

E-mail: holkar_hfrf@yahoo.com

9752530305

दमा, एलर्जी, खरटा रोग जांच एवं निदान

एलर्जी टेस्ट: नाक की एलर्जी, बार-बार छीकना, पानी टपकना,
खुजली आना, सर्दों रहे रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी
जैसी आवाज, हांफना, दबोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोनोजोआफी (स्लीप स्टडी): खरटा भरना, सोते समय सांस का
रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन,
जापानी रेड्यून द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच: स्वर टॉच की व्याख्या,
आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, फिमोटिया, टी.बी. जांच

डॉ. प्रमोद झंवर

(M.B.B.S., D.T.C.D., FCCP, MCAI)

114, नवनीत प्लाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर

फोन: 0731-2560021, 2560011 मो. 9827033089

e-mail: drpramodhwar@hotmail.com सुबह 11 से 2 बजे तक शाम 4 से 7 बजे तक

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन

होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homeopath & Biohemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हार्मोनिक सम्पूर्ण

चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण

लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार चिकित्सा का हर रोग आदमी होम्योपैथी

पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

COMPLETE
EASY
FAST
COST
EFFECTIVE
MORDERN
HOMOEOPATHY
CURE

डॉ. अर्पिता चौपड़ा (जैन)

M.D. Homeopathy

Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्ण टॉवर, 102 पहली मंजिल

क्योवेल हॉस्पिटल के सामने,

जंजीरवाला चौहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

सोम से शनि- शाम: 5 से 9.30 बजे तक

रविवार: सुबह, 10 से 3 बजे तक

website: www.homeopathyhealthcare.com

Mob. 9425070296, 9907855980

क्लासिकल होम्यो

क्लीनिक एवं रिसर्च सेन्टर

डॉ. सी.एल. यादव

एम.डी. (होम्योपैथिक)

अधिकृत चिकित्सक - केन्द्रीय कर्मचारी भारत शासन

(अध्यक्ष होम्योपैथिक - मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमराई, इन्दौर)

विशेषताएं: • अस्थमा • त्वचा रोग • कैंसर

• माइग्रेन • दाग (सफेद, काले) • ल्यूकोरिया

• बवासीर • फिशर • फिस्सूला • गठिया • पथरी

• अनियमित माहवारी • साइनोसाइटिस • डिप्रेशन

• शोथ पन • कयजोरी • सोराइसिस • मोटापा

• जोड़ों का दर्द • घुटनों का दर्द • लम्बाई बढ़ाना

• महिला रोग • PCOD • प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ाना

E-mail: dr.clyadav@yahoo.co.in

9826079923, 9926058713

+ SUPERSPECIALTY +

पाईल्स क्योर क्लीनिक

लेजर थैरेपी सेंटर

डॉ. आर.एस. बुन्देला

B.Sc. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S.,
C.A.I.I.M.S. (New Delhi), C.I.A.M.R. & D (London)

अर्श, बवासीर, भगदर
(पाईल्स, फिशर, फिशचुला)
बिना ऑपरेशन (चीरफाड़),
बिना दर्द, कम समय में
सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।

101, सी.ब्लॉक, ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल

के सामने, स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर

फोन: 0731-4227181, मोबा. 08085777628

E-mail: drbundela57@gmail.com

समय: दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

डॉ. मिलिन्द जोशी

M.S. (Genral surgery), M.Ch.
(Pediatric surgery) Gold medal
D.N.B. (Pediatric Surgery), F.I.A.G.E.S., F.A.L.S.

विशेषज्ञता :- 9827123501 (समय: शाम 6 से 8 बजे तक)

→ गुर्दा व संबंधित सर्जी,

→ पथरी की दुर्बिण द्वारा सर्जी,

→ सर्व प्रकार की शिशु सर्जी,

→ सामान्य व विशेष लेप्रोस्कोपी (दुर्बिण सर्जी)

→ बच्चों के कैंसर की सर्जी, नवजात शिशु सर्जी

→ बच्चों में पथरी की बिना चीर द्वारा सर्जी

→ फेफड़ों की दुर्बिण सर्जी

क्लीनिक: ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शां. न. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई

स्कीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

डॉ. संजय कुचेरिया

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

मानद विशेषज्ञ
Greater Kailash
Hospital,
CHL - Hospital,
Bombay Hospital.

Speclity :- Hair transplantation,
Liposuction, Breast Implant &
Mastopexy, Chemical Peeling,
Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer
Reconstruction, Scar Revision

सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी सेन्टर

स्कीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर

फोन: 0731-2563514, मो. 9425082046

e-mail: sanjaykucheria@yahoo.co.in सुबह 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

कमर दर्द... से मुक्ति



- जोड़ों का दर्द
- गठिया
- स्लीप डिस्क
- सायटिका
- गर्दन दर्द
- कंधों का दर्द
- घुटनों का दर्द
- लकवा
- माईग्रेन

समय सुबह 9 से 7 बजे तक

कायाकल्प

Slimming & Beauty Spa

सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक

BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore

33/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore

E-mail: dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinidore.com

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
NABL Accredited
9 Branches in M. P.
All Investigations under one roof



L.G.-1, Morya Center, Opp. Basket Ball Club,
16/1, Race Course Road, INDORE
Phone: 0731-2430607

प्रोटीन का भंडार सोयाबीन



सो याबीन दाल की एक ऐसी किस्म, जो प्रोटीन से भरपूर है। अधिक मात्रा में प्रोटीन होने के कारण इसका पोषक मान बहुत अधिक होता है। प्रोटीन के साथ-साथ इसमें विटामिन और खनिज तथा विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स और विटामिन 'ई' काफी अधिक मात्रा में होता है, जो शरीर निर्माण के लिए आवश्यक एमिनो एसिड प्रदान करते हैं। हकीकत तो यह है कि सोयाबीन में दूध, अंडा तथा मांस से भी अधिक प्रोटीन होता है। अपने इन गुणों के अनुरूप सोयाबीन में अनेक औषधीय गुण भी होते हैं। सोयाबीन में लाभदायक रसायन सैपोनिन, साइटोस्टेरोल तथा फेनोलिक एसिड जैसे कैंसर विरोधी, हृदयाघात विरोधी तथा स्वास्थ्यवर्धक तत्व होते हैं। इसमें स्तन कैंसर रोकने तथा अन्य स्वास्थ्य लाभ करवाने वाले गुण होते हैं। सोयाबीन के बीजों को अंकुरित कर खाने से त्वचा का रंग साफ होता है, शारीरिक वृद्धि तेजी से होती है, कब्ज दूर होता है और दूसरी बीमारियां दूर भागती हैं। सोयाबीन का

दूध कई बीमारियों में लाभदायक है। इसका दूध बनाने के लिए, सोयाबीन को कम से कम 12 घंटे भिगो कर, फिर उसका छिलका उतार कर, अच्छी तरह महीन पीस कर पेस्ट बना कर, 3 गुना पानी मिला कर, मंदी आंच पर गर्म करें। उसके बाद महीन कपड़े में छान लेने से दूध तैयार हो जाता है। यह दूध गाय के दूध की तुलना में किसी प्रकार से कम नहीं। बच्चों के लिए यह अत्यंत पौष्टिक है। आंतों को स्वस्थ रखने के लिए यह दूध अत्यंत उपयोगी है। इसकी दही भी स्वास्थ्यवर्धक है। इसके सेवन से रक्त वाहिनियों में कोलेस्ट्रॉल का जमाव नहीं होता और शरीर की कोशिकाओं के समस्त कार्यकलापों को यह ठीक रखता है। मधुमेह, त्वचा रोग, हृदय रोग, कैंसर, रक्ताल्पता में यह लाभकारी है।

त्वचा रोग- सोयाबीन के बीजों को अंकुरित कर खाने से एक्जिमा और अन्य त्वचा रोग ठीक होते हैं।

मधुमेह- सोयाबीन का दूध पीने से, या अंकुरित सोयाबीन खाने से मधुमेह के रोगियों को लाभ होता

है, क्योंकि इसमें स्टार्च नहीं के बराबर होता है। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स, शरीर में बिना शर्करा पैदा किये, गर्मी और ऊर्जा पैदा करता है।

कैंसर- हर प्रकार के कैंसर में सोयाबीन का किसी भी रूप में उपयोग लाभकारी है। स्तन कैंसर, मुख, आंतों के कैंसर में यह विशेष लाभकारी है।

रक्ताल्पता- सोयाबीन में लोहा भी बहुत अधिक मात्रा में होता है। इसलिए रक्त की कमी को पूरा करने में यह अधिक लाभकारी है। जिन रोगियों की पाचन शक्ति कमजोर है, उन्हें सोयाबीन के दूध का उपयोग करना चाहिए, खाने के रूप में नहीं।

हृदय रोग- क्योंकि सोयाबीन में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता, इसलिए हृदय रोगियों के लिए सोयाबीन लाभकारी है। दिल को ताकत देता है।

अन्य उपयोग- आटा, हरी फलियां, अंकुरित दाने और तेल के रूप में भी सोयाबीन का इस्तेमाल किया जाता है। सोयाबीन को भून कर और छिलका उतार कर, पीस कर आटा तैयार किया जाता है, जो बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक होता है।

पैरों के न भरने वाले घाव

कि तने ही मरीज ऐसे होते हैं जिनके पैरों में टखने के पास कालापन गहराता जाता है और यहां की चमड़ी कमजोर होकर चमकीली दिखाई देने लगती है। कुछ समय बाद जब भी कभी यहां कोई चोट लग जाती है, तब घाव हो जाता है। यह घाव शनैःशनैः बड़ा और गहरा होता जाता है। इस तरह के घाव वाला मरीज काफी मल्टिम-क्रीम आदि औषधियों का इस्तेमाल करता है, लेकिन उसे कोई फायदा नहीं होता। कई मरीजों में तो ये घाव बरसों बने रहते हैं जिनसे बदबूदार रिसाव होता रहता है। इलाज करारक थक चुका मरीज हताशा हो जाता है और मर्ज को अपने हाल पर छोड़ देता है। पर क्या वास्तव में ऐसे मरीजों के लिए कोई आशा की किरण नहीं बची है? इस बीमारी को चिकित्सकीय भाषा में वीनस अल्सर या वीनस इनफिशियेंसी कहते हैं। इसमें नसों के अंदर उपस्थित वॉल्व खराब हो जाते हैं। स्वस्थ शरीर में

ये वॉल्व खून का दौरा नीचे से ऊपर की ओर बनाए रखते हैं, लेकिन खराब होने पर मरीज जब भी खड़ा होता है तब उसका खून पैरों की ओर तो बहने लगता है लेकिन लौटकर ऊपर की ओर नहीं आता। वॉल्व जितने खराब होते हैं खून उतनी ही अधिक मात्रा में पैरों में जमा होने लगता है। अधिक खून की मात्रा से टखने के पास की त्वचा पर दबाव बढ़ता है। यह प्रेशर 200 मिलीमीटर मर्क्युरी तक हो जाता है। जब तक पुराना खून फिल्टर होने के लिए नहीं पहुंचाया जाएगा, तब तक नया खून वहां नहीं पहुंच सकेगा। ताजा खून इसलिए भी नहीं पहुंच पाता, क्योंकि इसका प्रेशर 120/80 होता है। यही वजह है कि यहां की त्वचा को ग्लूकोज, प्रोटीन्स, ऑक्सीजन आदि घटक, जिनसे घाव भरने में मदद मिलती है, नहीं पहुंच पाते हैं। इससे घाव और फैलते जाते हैं।

क्यों होता है ऐसा: वैरीकोज वेंस

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मरीज को वैरीकोज वेंस की शिकायत होती है और वे इसका कोई इलाज नहीं करवाते। पैर की फूली हुई नसों के कारण वीनस अल्सर होने की आशंका बनी रहती है।

खून का थक्का बन जाना

पैरों की नसों में खून का थक्का जमना इसका एक प्रमुख कारण है। थक्का जमने से शिराओं के वॉल्व खराब हो जाते हैं। वहां से खून नीचे की ओर जाने लगता है और घाव हो जाते हैं।

लक्षणों से घावों की पहचान

काले धब्बों वाले घाव अक्सर चमड़ी के रंग के पीछे छिपे रहते हैं। अधिकांश मामलों में त्वचा पहले काली हो जाती है फिर उनमें बीचोंबीच एक घाव हो जाता है। पहले तो ये भरते हैं, यदि भर भी गए तो फिर आसानी से उठ खड़े होते हैं।

जांच

कलर डॉप्लर से यह पता लगाया जा सकता है कि पैरों के किस हिस्से की वेंस के कहां पर वॉल्व खराब हैं। शिराओं में थक्के तो नहीं जमे हुए हैं?

इलाज

दवाएँ देना, पैरों को ऊंचा रखना, कसरत कराना तथा खास तरह से मालिश कराना, विशेष तरह की खींचकर बांधी जाने वाली बैंडेज बांधना आदि इलाज किए जाते हैं। कई मरीजों का लेजर सर्जरी से इलाज किया जाता है। वैरीकोज वेंस से जुड़ी किसी भी समस्या में लेजर सर्जरी से इलाज अंतिम लक्ष्य माना जाता है। लेजर सर्जरी द्वारा मरीज के पैरों की फूली हुई नसों को नष्ट कर दिया जाता है जिससे खून का नीचे की ओर इकट्ठा होना रूक जाता है।



– डॉ. अनिल बक्षी
एमबीबीएस, एफएचआरसीएस
(एडिनबरा) यूके शिरा, धमनी व
दूरबीन शल्य चिकित्सक

सेंट्रल जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि. इंदौर द्वारा सेंट्रल जेल इंदौर के कैदियों के लिए निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 170 कैदियों की जांच करने के उपरांत होम्योपैथिक दवाईयां प्रदान की गईं। डॉ. ए. के. द्विवेदी शिविर में मरीज का परीक्षण करते हुए।



चिकित्सा सेवाएं

हिप्नोटिस्ट
डॉ. जे. आर. सिंह
(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफ्थेरापिस्ट)

अपने जीवन की दिशा और दशा बदलिए

उपलब्ध चिकित्सा » डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बैचेनी, वैवाहिक समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भूलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भूलाना, आत्मविश्वास की कमी, भूलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों को लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकाग्रता की कमी, परीक्षा भय आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया जाता है। इसके अलावा टोटल ब्रेन वाशिंग एवं ब्रेन कंडीशनिंग भी की जाती है। डॉ. जे. आर. सिंह सम्मोहन द्वारा व्यक्ति के अंतर्मन की गांठों को खोलकर उपरोक्त सभी रोगों का सफल एवं ग्यारंटेड इलाज पिछले 45 वर्षों से कर रहे हैं। (यह चिकित्सा ड्रगलेस एवं निरपद्रव है।)

प्रशिक्षण : 2 दिनों में आत्मसमोहन एवं 15 दिनों में पूर्ण सम्मोहन

99934-58888
29-ए, शीतल नगर (साकेत), इंदौर 07314245925

www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in • email : j.singh@gmail.com

डॉ. अनिल बक्षी
MBBS, MS, FRCS (UK)

रक्त की नसों व दूरबीन शल्य चिकित्सा

विशेषज्ञ: लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं पेरीफेरल वेस्कुलर डिसऑर्डर

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified

समय : क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इंदौर
शा. 5 से 7

2565768, 2565755

मोबा. 9303218855, 9826756574
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

इंदौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोस्कोपी सेंटर
38 मूसाखेड़ी मेन रोड, इंदौर फोन : 0731-3222609

- ★ पेट रोगों एवं स्त्री रोगों का निदान (प्रत्येक बुधवार निःशुल्क परामर्श समय सु.10 से 2 बजे तक)
- ★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की समस्त सर्जरी किफायती तरीके पर उपलब्ध
- ★ अत्याधुनिक ऑपरेशन थियेटर, 24 घण्टे इमरजेंसी सुविधा उपलब्ध

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव उपलब्ध विशेषज्ञ प्रतिदिन (समय सुबह 9 से 1 बजे तक)

डॉ. शाहीन अली स्त्री रोग विशेषज्ञ
मोबा. 9713329601

मोटापे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श

मध्यमान का दूरबीन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े आकार के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन

विशेषज्ञ - पेट के रोगों का प्रा. त्मान, एडिस, फिसर, फिस्टुला, ऑपेरेटिव की लिवर, ल्यूमेनी 3 उपकरणों की लिवर, हिलिय की लिवर

कार्यालय - 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सकन-संगीता) (अग्रजॉनकर) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com
www.drapoorvshrivastava.jivisha.com

आप, हम, सब, स्वस्थ, प्रसन्न, सुख सुकून और वैभववान हों

ज्योतिष शिक्षा, कामकागार, बरकत, विवाह, निजी प्रसंग, संतान, पति-पत्नी प्यार, परिवार टूटना, बिखारना

"जहां प्यार वहां सारा संसार" भ्रम, जिद, शक, किसी "वो" का अहसास, निजी सुखों का अभाव, दैहिक सुख की कमी, संतान में विलम्ब/सुख, गुण कमजोरी, पर्सनल्टी, केरियर, मॉडलिंग, विदेश योग का जन्म पत्रिका, हस्तरेखा, अंक विज्ञान, ऊर्जा तरंगों द्वारा सही मार्ग दर्शन और अचूक हल।

सब लक्ष्य मंत्रों से अभिमत "श्री गणेश सरस्वती-लक्ष्मी महायंत्रम"

चतुर्विंश उन्नति, घर में सुखद माहौल, नौकरी व्यापार वृद्धि, मांगलिक उत्सव कारक सौन्दर्य आरोग्यवर्धक शनि राहु केतु पितृदोष, कालसर्पदोष, पीढा में राहत, संतान रक्षा कवच युक्त महायंत्रम हेतु मिलें, इच्छित लाभ महसूस करें।

नोट : ज्योतिष, हस्तरेखा कक्षाओं चालू हैं।

आचार्य दिव्यांशु
9826016592

"नक्षत्र विश्व"
विश्वनाथ चौराहे के पास, श्री राम दरबार बेंच के ऊपर, सुभाष मार्ग, इन्दौर

डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी
MS, FRCOG (UK), FICOG
स्त्री रोग विशेषज्ञ

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified

टेस्ट ट्यूब बेबी (I.V.F. & ICSI) सुविधा

दूरबीन शल्य क्रिया व संतान विहिनता विशेषज्ञ

समय : क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इंदौर
सु. 9 से 12

2565768, 2565755

(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574
email - aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.com

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

"जीन्स" 309, अपोलो स्वचेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्लिजयम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)

9827023560
Web : www.infertilemale.co.in
email : drjaingenen@yahoo.co.in

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर
फोन : 0731-3012560

वायु विकार

पेट में गैस बनना

जब यह रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उसके पेट में गैस बनने लगती है जिसके कारण गैस बार-बार गुदा मार्ग से बाहर निकलती है या रुक जाती है। यह गैस बहुत बदबूदार होती है। इस रोग के कारण शरीर में वात रोग पैदा हो जाता है जैसे- बेचैनी, बदन में दर्द, पेट फूलना (अफारा), दिल धबकाना, किसी कार्य को करने में मन न लगना, भूख का मर जाना शारीरिक तथा मानसिक असंतुलन और स्नायुविक दुर्बलता आदि।

पेट में गैस बनने के कारण

यह रोग अधिकतर कब्ज, खाना न पचना (अपच), भोजन का ठीक से चबाकर न खाना, मल तथा मूत्र देर तक रोकना, दूषित भोजन करना, शोक, भय, चिंता, तनाव, भय तथा असंतुलित भोजन करना आदि के कारण से यह रोग हो जाता है।

पेट में गैस बनने पर प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार

- इस रोग से पीड़ित रोगी को कम से कम दो दिनों तक फलों का रस पीकर उपवास रखना चाहिए। जिसके फलस्वरूप रोगी का यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पीने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- अदरक का रस तथा शहद मिलाकर दिन में 3 चार बार चाटने से रोगी को बहुत अधिक फायदा मिलता है।

- कुछ दिनों तक लगातार मट्ठा पीने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- रोगी व्यक्ति यदि कुछ दिनों तक फलों तथा सलाद का सेवन करे तथा इसके बाद कुछ दिनों तक अंकुरित अन्न खाए तो पेट में गैस बनना रुक जाती है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को चोकर समेत आटे की रोटी खानी चाहिए।
- रोगी को कभी भी अधिक गर्म या अधिक ठंडी चीजें नहीं खानी चाहिए।
- सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य रखना चाहिए ताकि पाचनत्रय के कार्य पर भार न पड़े और खाया हुआ भोजन आसानी से पच सके तभी यह रोग ठीक हो सकता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को केवल 2 समय ही भोजन करने का नियम बनाना चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को चाय, चना, तली भुनी चीजें आदि नहीं खानी चाहिए।
- रोगी व्यक्ति को भोजन करने के बाद वज्रासन करना चाहिए ताकि यह रोग पूरी तरह से ठीक हो सके।
- प्रतिदिन भिगोए हुए 10 दाने मुनक्का तथा 2 अंजीर खाने से भी व्यक्ति को लाभ होता है।
- इस रोग से पीड़ित रोगी को प्रतिदिन त्रिफला का चूर्ण पानी के साथ सेवन करना चाहिए तथा हरा धनिया खाना चाहिए। इससे यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
- प्रतिदिन छोटी हरड़ को मुंह में रखकर चूसने से भी यह रोग ठीक हो जाता है।
- पेट में गैस बनने से रोकने के लिए रोगी को पेट

पर गर्म-ठंडी सिंकाई करनी चाहिए तथा इसके बाद एनिमा क्रिया करके अपने पेट को साफ करना चाहिए तथा इसके बाद कटिस्नान करना चाहिए और फिर पेट पर मिट्टी की गीली पट्टी कुछ समय के लिए लगानी चाहिए। इस प्रकार से उपचार करने से यह रोग जल्दी ही ठीक हो जाता है।

- पेट में गैस बनने के रोग को ठीक करने के लिए कई प्रकार के यौगिक क्रिया तथा योगासन है जिसको करने से यह रोग ठीक हो जाता है। ये आसन तथा यौगिक क्रिया इस प्रकार हैं- पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, शलभासन, उत्तानपादासन, भुजंगासन, हलासन, म्युरासन, नौकासन तथा सुप्तपवन मुक्तासन आदि।
- प्रतिदिन सुबह के समय में पीठ के बल लेटकर साइकिल चलाने की तरह अपने पैरों को 15 मिनट तक चलाने तथा उड्डियान बंध व कपाल तथा प्राणायाम व्यायाम करने से भी यह रोग ठीक हो जाता है। प्रतिदिन इस प्रकार से व्यायाम करने से यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

पेट रोगों की दवाएँ

पेट की कोई भी बीमारी आज किसी को भी होना आम बात है, इसका प्रमुख कारण है अनियमित खान-पान और दिनचर्या। यहाँ हम आयुर्वेदिक दवाओं की जानकारी के अंतर्गत पेट रोगों की दवाएँ बता रहे हैं, ये आयुर्वेदिक दवाएँ लेने से पूर्व हो सके तो कृपया किसी वैद्य से सलाह करके लें।

बदहजमी, पेट दर्द, भ्रूख न लगना, अजीर्ण, वायुगोला, पेट फूलना आदि में - हिंवाष्टक चूर्ण, शंखवटी, रसोनवटी, सुनेमानी नमक चूर्ण, अष्टांग लवण चूर्ण, चित्रकादि वटी, कुमारी आसव,

पिपल्यासव, अर्क सौफ, अर्क अजवाइन। अम्लपित्त (खट्टी डकारें आना, गले व छाती की जलन आदि) - अविपत्तिकर चूर्ण, धात्री लौह, प्रवाल पंचामृत, लीलाविलास रस, सूतशेखर रस, कामदुधा रस, चन्द्रकला रस, भृंगराजासव, स्वर्जिकाक्षार। शूल एवं परिणाम शूल (तीव्र चुभन वाला दर्द जो कि पीठ व गुप्तांगों की तरफ बढ़ता है, उल्टी होना, खाली पेट होने के समय दर्द अधिक हो, दस्त काला आता हो - महाशंखवटी, शंख भस्म, शतावरी घृत, हिंवाष्टक चूर्ण, रसोनवटी, अश्रक भस्म। पीलिया, खून की कमी, जिगर बढ़ना, पेट दर्द, जी मिचलाना आदि - लिवकेयर, सीरप, आरोग्यवर्द्धिनी,

लोहासव, पुनर्नवारिष्ट, यकृतप्लीहारी लौह, कातिसार, पिपल्यासव, चन्द्रकलारस, स्वर्णसूतशेखर, पुनर्नवामंडूर। पेट के कृमि रोगों पर - विडंगासव, विडंगाशिष्ट, कृमिकुठार रस। वायु अधिक बनना व उससे उत्पन्न विकार - हिंवाष्टक चूर्ण, रसोनवटी, कुमारी आसाव। कब्जियत - त्रिफला चूर्ण, स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण, पंचसकार चूर्ण, माजूल मुलयैन, इच्छाभेदी वटी, नारायण चूर्ण। दस्त अधिक लगना, पतले दस्त, आंव, मरोड़ - कुटुजाशिष्ट, रसपपटी, जातिफलदि चूर्ण।



...ताकि हमेशा बने रहें

जवान

हमेशा जवान रहना हर इंसान चाहता है, लेकिन इसके लिए कोशिश बहुत कम लोग करते हैं। दरअसल, हमेशा जवान बने रहना चाहे सबका ख्वाब हो पर इस सपने को साकार करने के लिए आयुर्वेद के अनुसार जिन नियमों का पालन करना होता है उन्हें कम ही लोग जानते हैं। आज हम आपको बताने जा रहे हैं उन्हीं नियमों के बारे में जिनका पालन कर हमारे ऋषि-मुनि हमेशा स्वस्थ और जवां बने रहते थे।

रोजाना सुबह जल्दी उठने के अनेक फायदे हैं। हमारे प्राचीन ग्रंथों में ऋषि-मुनियों ने कहा है सुबह जल्दी उठने से कई बीमारियां दूर रहती है व शरीर सेहतमंद रहता है। इसलिए अगर आप चाहते हैं कि आप लंबी उम्र तक स्वस्थ रहें व ताउम्र जवान दिखाई दें तो रोजाना सुबह जल्दी उठने की तो आदत डालें ही साथ ही कुछ देर योगा या प्राणायाम भी जरूर करें।

रोजाना रात को अपने सिरहाने एक तांबे के लोटे या तांबे के किसी दूसरे बर्तन में पानी भरकर जरूर रखें। सुबह जब नींद खुले तो सबसे पहले तांबे के लोटे या तांबे के बर्तन में रखा पानी पीएं। ऐसा करने से पेट साफ रहता है। गैस व एसिडिटी की शिकायत नहीं होती है साथ ही स्किन भी ग्लो करने लगती है।

खाना-खाने से एक घंटा पहले व एक घंटे बाद पानी न पीएं। नाश्ता या भोजन हमेशा भूख से थोड़ा कम करें और ज्यादा तले-भूने व मिर्च मसालेदार खाने से परहेज करें। भोजन के साथ-साथ पानी पीने की आदत छोड़ दें। भोजन से तुरंत पहले या तुरंत बाद में पानी पीने की आदत शरीर के लिए अच्छी नहीं होती है। ऐसा करने से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती है इसीलिए हमेशा यंग दिखने के लिए दिनभर में कम से कम आठ गिलास पानी जरूर पीएं व खाने के एक घंटा पहले व एक घंटा बाद पानी पीने से बचें।

50 की उम्र में दिखें सुंदर?

प्रत्येक व्यक्ति में सुंदर होने की क्षमता होती है, उम्र से कोई फर्क नहीं पड़ता। आज कल के जमाने में जहां युवाओं को सुंदर दिखने की चाह होती है वहीं पर उम्रदराज वाले लोग भी पीछे नहीं हटना चाहते। सुंदर दिखाई पड़ने का केवल यही मतलब नहीं है कि आप के नाक-नक्शा ही अच्छे होने चाहिये बल्कि आप कितने सेहतमंद हैं वह भी मायने रखता है। तो यदि आप उम्रदराज हैं, तो अपनी सुंदरता के दृश्य की खोज के लिए कुछेक निम्न सुझावों को अपना कर देखें-

- 1. खूब सारा पानी पिएं-** शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखने हेतु खूब पानी पिएं, और आप दिन भर ऊर्जावान रहेंगे। त्वचा के लिए विशेष रूप से अच्छे खाद्य पदार्थों में स्ट्रॉबेरी, जलकुम्भी, हरी फूलगोभी, और नींबू शामिल हैं। एक अच्छा व संतुलित आहार आपकी त्वचा के लिए अद्भुत काम कर सकते हैं
- 2. अपने बालों पर विचार करें-** यदि आप अपने बालों को रंगती हैं तो इस बात पर पुनर्विचार करें कि आप कौन सा रंग चुनती हैं।
- 3. बालों की लंबाई-** इसके अलावा अपने बालों की लंबाई पर भी विचार करें उम्रदार चेहरे पर अक्सर लंबे की तुलना में छोटे बाल बेहतर लगते हैं, हालांकि कुछ के साथ, यह व्यक्ति विशेष पर निर्भर करता है।
- 4. मोटापे से रहें दूर-** एक स्वस्थ वजन को बनाए रखने कोशिश करें, समझदारी से भोजन और नियमित रूप से व्यायाम वजन को एक अच्छे स्तर पर लाता है, और यदि वजन पहले से ही ठीक

है, तो इसे बनाए रखें। प्रतिदिन एक सैर पर जाने की कोशिश करें। यहां तक कि हल्का-फुल्का टहलना भी अतिरिक्त वजन से दूर रखने में मदद कर सकता है।

5. कपड़ों का सही चुनाव- अपनी अलमारी का आंकलन करें, अनाकर्षक, ढीले-ढाले, फटे या छेद वाले वस्त्रों को बाहर फेंक दें, कुछ नए कपड़े खरीदें, ऐसे वस्त्र लें जिनका समायोजन ऊपर या नीचे पहनने वाले वस्त्रों के साथ हो सके।

6. कम लगाएं मेकअप- मेकअप में अति न करें, खासकर के जब आप उम्रदार हो, थोड़ा ही काफी होता है, इसे प्राकृतिक रखें। अगर आपका रंग साफ है, तो आईलाइनर और काजल के लिए भूरा रंग इस्तेमाल करें, सांवली त्वचा होने पर काले रंग के इस्तेमाल से बचें। होंठों में भड़कीले रंग के इस्तेमाल से बचें।





खूबसूरती सबको भाती है। सुंदरता को पसंद करने वाले बहुत से बेबाक या मनचले लोग बगैर जान-पहचान वाली लड़कियों और महिलाओं की तारीफ भी रास्ता चलते ही उनके सामने कर देते हैं। लड़कियों को भी इस प्रकार की तारीफ खूब भाती है। वह भी चाहती हैं कि कनखियों से ही सही लेकिन लोग उन्हें देखें।

तन-मन निखारे ये सुगंधित मसाज

पुरुषों की निगाहें भीड़ में भी खूबसूरती की तलाश में रहती हैं। वहीं खुद अपनी सुंदरता का अहसास हो तो तन-मन प्रफुल्लित रहता है। पूरे दिन तरोजाता दिखने के लिए जरूरी है कि आपकी त्वचा मुलायम और चमकदार दिखे। इसके लिए एरोमा थेरेपी से अच्छा भला क्या हो सकता है! यह सिक्के का एक पहलू है, दूसरा यह है कि व्यस्तता और कामकाज के दौरान अपने शरीर पर ध्यान देने का वक्त ही नहीं रहता। खासकर कामकाजी महिलाएँ घर की जिम्मेदारियों और कार्यालय के कामकाज के बीच सही तालमेल बिठाने के चक्कर में अपने शरीर और मानसिक शांति के बीच तालमेल बिठाना भूल जाती हैं। ऐसे में छुट्टी के दिन या फिर जब मौका मिले एरोमा थेरेपी का सहारा ले लेना चाहिए ताकि कामकाज के दौरान आपकी शारीरिक और मानसिक सुंदरता बरकरार रह सके। एरोमा थेरेपी में खुशबूयुक्त औषधियों जैसे वनस्पतियों, जड़ों, तनों, फलों, फूलों, सब्जियों, मसालों आदि का

प्रयोग किया जाता है। एरोमा का मतलब है फूलों की खुशबू और तेलों द्वारा त्वचा और शरीर का इलाज। इस थेरेपी में कई प्रकार के सुगंधित तेलों का उपयोग होता है। यह प्रक्रिया मन को शांति देने के साथ तन को भी आराम देती है।

एरोमा थेरेपी में मालिश यानी मसाज के कई तरीके अपनाए जाते हैं। तकनीकी रूप से भी यह थेरेपी अब काफी उन्नत हो चुकी है। सॉफ्ट फ्लोइंग मूवमेंट, पियानो मूवमेंट और फिक्शन मूवमेंट आदि कुछ प्रचलित और मशहूर विधियाँ हैं। लगभग एक से सवा घंटे की थेरेपी के दौरान शरीर के दबाव वाले हिस्सों यानी प्रेशर प्वाइंट्स के ऊपर कुछ इस तरह से दबाव डाला जाता है कि शरीर में रक्त का संचार अच्छे तरीके से होता है और शरीर की थकान खत्म हो जाती है।

आयुर्वेद की जानकार शालिनी चौहान बताती हैं कि वर्षों पुरानी आयुर्वेदिक मसाज आज भी बहुत लोकप्रिय है। तरीका बदल गया है। इस पर बाजार में बहुत-सी पुस्तकें

आ गई हैं क्योंकि किसी भी मसाज सेंटर में बार-बार जाना महंगा पड़ता है। अतः एक-दो बार इन मसाज सेंटरों में जाने के बाद कुछ महिलाएँ इसे सीखकर अपने ऊपर आजमा सकती हैं। पुराने समय में दादी माँ प्रसव से पूर्व व इसके पश्चात अपनी बहुओं की इसी प्रकार की मसाज किया करती थीं। तरीका कोई भी हो, जरूरी है कि अपने आप को हर दम जवाँ-जवाँ रखा जाए।



बालों की रूसी का आयुर्वेदिक इलाज

बाल हमारी पर्सनेलिटी को निखारने का महत्वपूर्ण हिस्सा है। बालों को अच्छा और सुंदर बनाने के लिए पौष्टिक भोजन के साथ ही जरूरी है बालों की सही देखभाल। बालों की देखभाल न करने से कई तरह की समस्याएं खड़ी हो जाती हैं। इनमें से एक है डेंड्रफ यानी रूसी, जो खुश्की और बालों में रूखेपन की वजह से होती है लेकिन बालों की थोड़ी सी देखभाल से आप न सिर्फ बालों की समस्याओं का समाधान कर सकते हैं साथ ही डेंड्रफ से भी छुटकारा पा सकते हैं। रूसी में आयुर्वेद से इलाज बहुत अच्छा रहता है। आइए जानें आयुर्वेद के अनुसार रूसी दूर करने के लिए क्या करना चाहिए और रूसी इलाज के लिए आयुर्वेद में कौन-कौन से तरीके अपनाए जाते हैं।

बालों की समस्याएं सिर्फ महिलाओं में ही नहीं बल्कि पुरुषों में भी देखने को भी मिलती है। डेंड्रफ के ज्यादा बढ़ जाने पर चेहरे, माथे, गर्दन और पीठ आदि पर एक्ने की समस्या भी हो सकती है। शुरुआत में यह स्कॉल्प की ऊपरी परत पर होती है, लेकिन धीरे-धीरे यह इसकी भीतरी तहों तक पहुंच जाती है। दरअसल, डेंड्रफ हमारे सिर की त्वचा में स्थित मृत कोशिकाओं से पैदा होती है। डेंड्रफ से सिर में खुजली रहती है और बाल गिरने लगते हैं।

डेंड्रफ के कारण

- बालों की ठीक तरह से सफाई न करना, बालों को सही पोषण न मिलना या फिर बालों में तेल न लगाने से डेंड्रफ हो सकती है।
- अधिक तनाव या पसीने के कारण भी ये समस्या पनप सकती है।
- हालांकि डेंड्रफ का कोई पुख्ता कारण मौजूद नहीं है, लेकिन सीबम उत्पन्न करने वाली ग्रंथियों के ज्यादा सक्रिय होने की वजह से डेंड्रफ होता है।
- कम पानी पीने या फिर भोजन में पोषक तत्वों की कमी के कारण भी डेंड्रफ हो सकता है।
- युवावस्था में अधिक मात्रा में हॉर्मोन्स रिलीज होने से भी डेंड्रफ हो सकती है।



खूबसूरत बालों को दीजिए विटामिन

- आहार में हरी सब्जी, सलाद, अंकुरित अनाज, दूध, दूध के बने पदार्थ, ताजे फल, सूखा मेवा, मछली, दालें, अंडे, चावल, चोकरयुक्त आटे की रोटी, खोपरा आदि का भरपूर सेवन करें। प्रतिदिन 6-7 लीटर पानी पिएं व कब्ज न रहने दें।
- जिन विटामिनों की कमी से गंजापन आता है, उनमें विटामिन बी ग्रुप के आइनोसिटॉल और 'पीएबीए' शामिल हैं, ये विटामिन रोमकूपों की रक्षा करते हैं। 'पीएबीए' न केवल रोमकूपों की रक्षा करता है, बल्कि बालों को अपना कुदरती रंग बनाए रखने में भी मदद करता है।
- समय से पहले बालों का सफेद होना एमीनो एसिड फेनीलालैमाइन की कमी के कारण भी होता है, इसका संबंध बालों के रंग कणों मेलानिन से होता है। बालों का कुदरती रंग बनाए रखने में बॉयोटिन, फॉलिक एसिड और पैण्टोथेनिक एसिड मददगार साबित हो सकते हैं।
- बालों के लिए सभी बी-विटामिन लाभदायक होते हैं। 100 मिग्रा शक्ति वाली विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की 1 गोली दिन में तीन बार बॉयोटिन, पैण्टोथेनिक एसिड, बी-6, नियासिन और आइनोसिटॉल के साथ लेने से लाभ हो सकता है। विटामिन बी-6 की कमी से बाल गिरते हैं। नियासिन रक्त संचार को बढ़ाता है। पैण्टोथेनिक एसिड एंजिन ग्रांथि के काम में मदद करता है, जिससे तनाव कम होता है।
- लौह तत्व या आयरन की कमी से भी बाल गिरते हैं, लेकिन इसकी कमी की पुष्टि होने पर ही आयरन की गोतियों का सेवन करें। आयरन की मान्य खुराक 15 मिग्रा है।
- विटामिन सी (3.8 ग्राम. रोज) से सिर में रक्त-संचार बढ़ता है। दिन भर में 90 मिग्रा 'डीएमजी' और 'को एंजाइम क्यू' 10 (60 मिग्रा) दिन में तीन बार लेने से भी लाभ हो सकता है। विटामिन-ई (400-1200 आई.यू. प्रतिदिन) से भी बालों के उगने में तेजी आती है। विटामिन-ए का ज्यादा मात्रा में सेवन गंजापन लाता है।
- सभी प्रकार के एमिनो एसिड स्वस्थ बालों के लिए जरूरी होते हैं। नाखूनों की तरह बाल में भी 95-98 प्रतिशत प्रोटीन होते हैं। सल्फर (गंधक) युक्त एमिनो एसिड, सिरटीन और मेथियोनिन विशेष रूप से उपयोगी होते हैं। एमिनो एसिडों से बाल मजबूत होते हैं।

आयुर्वेद से डैंड्रफ दूर करने के उपाय

- डैंड्रफ की समस्या होने पर स्कॉल्प की सफाई का ध्यान रखना आवश्यक है। इसीलिए सप्ताह में दो-तीन बार अच्छा हर्बल शैंपू करना चाहिए और बालों को कण्डीशनिंग करनी चाहिए।
- रोज रात को बालों की जड़ों में सरसों के तेल से मालिश कीजिए। सुबह शिकाकाई पानी में उबाल कर उस पानी से बाल धो लें।
- एंटी-डैंड्रफ हर्बल शैंपू का इस्तेमाल डैंड्रफ को कम करने में उपयोगी होता है या फिर विटामिन ई ऑयल से स्कॉल्प की मालिश की जा सकती है।
- ग्लिसरीन और गुलाब जल को रोज बालों की जड़ों में लगाने से ये समस्या दूर हो सकती है।
- जैतून के तेल में अदरक के रस की कुछ बूंदें मिलाकर इसे बालों की जड़ों में लगाकर एक घंटे के लिए छोड़ दें और फिर शैंपू से धो दें।
- बालों में तेल लगाने के बाद स्टीमिंग तौलिए का प्रयोग करना भी अच्छा रहता है या फिर गर्म तेल से स्कॉल्प की मसाज करने से सिर की त्वचा को पोषण मिलता है।
- बालों को बार-बार कंधी मत कीजिए, नहीं तो स्कॉल्प से ज्यादा ऑयल निकलने से डैंड्रफ की समस्या भी बढ़ जाती है।
- अंडे का पीला भाग और खट्टे दही को मिक्स कर बालों में कम से कम आधे घंटे तक लगाने से डैंड्रफ दूर किया जा सकता है।
- नींबू का रस और काली मिर्च पाउडर मिलाकर बालों की जड़ों में लगाना भी अच्छा रहता है।
- अधिक स्ट्रिंग तेल बालों का झड़ना बढ़ा सकता है। ऐसे में जड़ीबूटी युक्त नीम और काले तिल का तेल मिलाकर अधिक डैंड्रफ होने पर सप्ताह में कम से कम तीन बार लगाएं।
- नारियल के तेल में कपूर मिलाकर लगाने से डैंड्रफ दूर होता है।
- दही से सिर धोने पर भी डैंड्रफ से छुटकारा पाया जा सकता है।
- हरी पत्तेदार सब्जियां, अंकुरित अनाज, ककड़ी, उबली हुई सब्जियां, फलियां, गाजर आदि को भोजन में शामिल करें। कोलेस्ट्रॉल बालों की ग्रोथ में भी बाधक है। इसीलिए इसकी मात्रा कम ही होनी चाहिए।





कुलथी

कुलथी को आयुर्वेद शास्त्र ने मूत्र संबंधी विकारों और अश्मरी (पथरी) रोग को दूर करने के लिए विशेष रूप से उपयोगी बताया है। अश्मरी (पथरी) का भेदन कर मूत्र मार्ग से निकाल देने के लिए यह प्रसिद्ध महौषधि है। इसका प्रयोग उचित मात्रा में और युक्तिपूर्वक करना चाहिए, क्योंकि अधिक मात्रा में सेवन करने पर अम्लपित्त की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

कुलथी कटु रस वाली, कसैली, पित्त रक्त कारक, हलकी, दाहकारी, उष्णवीर्य और श्वास, कास, कफ और वात का शमन करने वाली, हिक्का, अश्मरी, शुक्र, अफारा, पीनर्स, मेद, ज्वर तथा कृमि को दूर करने वाली है। यह गर्म, मूत्रल, मोटापा नाशक और पथरी नाशक है।

विभिन्न भाषाओं में नाम इस प्रकार हैं- संस्कृत- कुलथी। हिन्दी- कुलथी। मराठी- कुलथी। गुजराती- कलथी। बंगला- कुर्थिकलाई। तेलुगू-

उलावालु। तमिल- कोल्लु। मलयालम- मुतेर। कन्नड़- हुरलि। इंग्लिश- हार्स ग्राम। लैटिन- डॉल्लिक्स बाइफ्लोरस। यह तीन पत्तियों वाला एक पौधा होता है, जंगली और ग्रामीण भेद से यह वनस्पति दो प्रकार की होती है। इसके बीजों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट विशेष मात्रा में और साधारण मात्रा में वसा, सूत्र, फॉस्फोरस यथा यूरीएज पाए जाते हैं। इसके बीजों को दक्षिण भारत में दाल और पशु आहार के रूप में प्रयोग किया जाता है।

मूत्र विकार

पेशाब में रुकावट होना, बुखार के कारण पेशाब में कमी व जलन होना आदि व्याधियों को दूर करने के लिए यह नुस्खा उत्तम है। कुलथी और मकई के रेशे 10-10 ग्राम लेकर एक गिलास पानी में उबालें। जब एक कप पानी रह जाए, तब इसे छानकर ठण्डा कर लें। इसके तीन भाग करके दो-दो घण्टे से पीने से रुका हुआ पेशाब खुलकर होने लगता है।

पथरी

कुलथी के बीज 40 ग्राम लेकर कूट लें और 4 कप पानी में उबालें। जब पानी एक कप रह जाए तब उतारकर छान लें। इस पानी को आधा सुबह और आधा शाम को पीएँ। इसे तीन भाग करके दिन में तीन बार भी पी सकते हैं। इस प्रयोग से पथरी गल-गलकर मूत्र मार्ग से निकल जाती है।

गर्भाशय शोथ

प्रसव के बाद गर्भाशय में शोथ होने पर कुलथी का काढ़ा सुबह-शाम पीने से लाभ होता है। विधि वही है जो ऊपर पथरी के लिए बताई गई है।

पेट दर्द

भोजन करने के बाद पेट में दर्द होता हो तो कुलथी के बीज का महीन चूर्ण 5 ग्राम, 100 ग्राम ताजे दही में मिलाकर सुबह-शाम खाने से आराम होता है।

ब्रॉकली खाएं कैंसर दूर भगाएं

ब्रॉकली यानी हरे रंग की फूलगोभी खाने में जितनी स्वादिष्ट होती है, सेहत के लिए भी उतनी ही फायदेमंद साबित होती है। अब तो यह बात कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध से भी प्रमाणित हो चुकी है। इसलिए ब्रॉकली जरूर खाएं, क्योंकि इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट तत्व हमारे शरीर को कई बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इससे हमारे लीवर में एंजाइम की उत्पत्ति होती है, जो हमें कैंसर से बचाने में सहायक होता है। इसके अलावा यह एस्थमा और फेफड़े से जुड़ी बीमारियों को भी दूर करने में भी मददगार साबित होता है।



एलोवेरा बनेगा किडनी का सुरक्षा कवच



कटहल के छुपे स्वास्थ्य लाभ



भारत में सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला फल कटहल विश्व में सबसे बड़ा होता है। कटहल की सब्जी, पकौड़े या अचार कई लोगों का फेवरेट होता है। जब यह पक जाता है तब इसके अंदर के मीठे फल को खाया जाता है जो कि बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है। कटहल के अंदर कई पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं जैसे, विटामिन ए, सी, थाइमिन, पोटैशियम, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन, आयरन, नियासिन और जिंक आदि। इस फल में खूब सारा फाइबर पाया जाता है साथ ही इसमें बिल्कुल भी कैलोरी नहीं होती है। क्या आपको जानकारी है कि पके हुए कटहल के गूदे को अच्छी तरह से मेश करके पानी में उबाला जाए और इस मिश्रण को ठंडा कर एक गिलास पीने से जबरदस्त स्फूर्ति आती है, यह हार्ट के रोगियों के लिये भी अच्छा माना जाता है।

कटहल के स्वास्थ्य लाभ

- कटहल में पोटैशियम पाया जाता है जो कि हार्ट की समस्या को दूर करता है क्योंकि यह ब्लड प्रेशर को लो कर देता है।
- इस रेशेदार फल में काफी आयरन पाया जाता है जो कि एनीमिया को दूर करता है और शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है।
- इसकी जड़ अस्थमा के रोगियों के लिये अच्छी मानी जाती है। यदि आप इसकी जड़ को पानी के साथ उबाल कर बचा हुआ पानी छान कर पिये तो अस्थमा कंट्रोल हो जाएगा।
- यह शरीर का थायराइड भी संभालता है। इसमें मौजूद सूक्ष्म खनिज और कॉपर थायराइड चयापचय के लिये प्रभावशाली होता है। खासतौर पर यह हार्मोन के उत्पादन और अवशोषण के लिये अच्छा माना जाता है।
- हड्डियों के लिये भी यह फल बहुत अच्छा होता है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम हड्डी में मजबूती लाता है तथा भविष्य में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या से निजात दिलाता है।
- इसमें विटामिन सी और ए पाया जाता है जो कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और बैक्टीरियल और वाइरल इन्फेक्शन से बचाता है।
- साधारण शर्करा जैसे, फ्रक्टोज और सूक्रोज तुरंत ऊर्जा देते हैं। इस शर्करा में बिल्कुल भी जमी हुई चर्बी और कोलेस्ट्रॉल नहीं होता।
- यह फल अल्सर और पाचन सम्बंधी समस्या को दूर करते हैं। इसमें फाइबर होता है जो कि कब्ज की समस्या को दूर करते हैं।
- इसका स्वास्थ्य लाभ आंखों तथा त्वचा पर भी देखने को मिलता है। इस फल में विटामिन ए पाया जाता है जिससे आंखों की रौशनी बढ़ती है और स्किन अच्छी होती है। यह रतौंधी को भी ठीक करता है।



वनस्पतियों में छिपे औषधीय गुणधर्म हजारों साल से जीवन को संजीवनी देते रहे हैं, लेकिन उनके अनुसंधान पर परिणामी काम नहीं हुआ। अंग्रेजी दवाओं की भेंट चढ़ती जिंदगी में फिर से जान फूंकने के लिए चिकित्सा जगत आयुर्वेद की शरण में खड़ा है। लाला लाजपत राय मेडिकल कॉलेज के फार्मैकोलोजी विभाग में गिलोय के बाद अब एलोवेरा पर चल रहे एक शोध में इसे किडनी रोगों पर अत्यंत लाभकारी पाया गया है। चरक संहिता में भी एलोवेरा को औषधीय गुणों से लवरेज बताया गया है, किंतु वैज्ञानिक शोध पर आधारित पुष्टि की कमी रही। फार्मैकोलोजी विभाग की एमडी की छात्रा डॉ. शालिनी वीरानी ने चूहों पर किए गए एक शोध में पाया कि

एलोवेरा के सेवन से एक माह में उनकी किडनी पूरी तरह ठीक हो गई। इसके लिए चूहों को दो रूप में बाटा गया। पहले ग्रुप में स्वस्थ चूहे, जबकि दूसरे में किडनी के रोगी चूहे रखे गए। स्वस्थ चूहों को लगातार एलोवेरा का डोज दिया गया, जिसके बाद उनमें किडनी रोग का संक्रमण नहीं लगा। जिन चूहों की किडनी फेल की गई थी, उन्हें एक माह तक एलोवेरा की खुराक ने पूरी तरह ठीक कर दिया। एलोवेरा की खुराक से चूहों के लीवर की क्षमता भी बढ़ी मिली।

महंगी डायलिसिस से मिलेगी निजात

किडनी रोगियों की संख्या बढ़ने से चिकित्सा के समक्ष एक कठिन चुनौती है। एलोपैथिक में किडनी रोगियों को डायलिसिस पर रखा जाता है, जो महंगा होने के साथ-साथ साइड इफेक्ट भी करता है। एलोवेरा से किडनी रोगों में चमत्कारिक सुधार के संकेत से अब विभाग ट्रायल का दूसरा चरण शुरू करेगा। बाद में इसके पेटेंट के लिए आवेदन किया जाएगा।



कैरेट फेस पैक

गाजर में विटामिन ए की मात्रा ज्यादा होती है। यह संवेदनशील त्वचा के लिये बहुत अच्छी मानी जाती है साथ में यह एकने, पिंपल, वाइटहेड, पिगमेंटेशन और सन टैनिंग से छुटकारा दिलाती है। 1 गाजर को ब्लेंडर में पीस लें, उसमें कुछ बूंदे शहद, नींबू और दूध की मिलाएं। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर 15 मिनट के लिये लगाइये और फिर मसाज कर के छुड़ा दीजिये।

टमैटो फेस पैक

टमाटर की प्यूरी बना लीजिये, उसमें चम्मच मुल्लानी मिट्टी, चंदन पाउडर और कुछ बूंद नींबू की मिला लीजिये। इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाइये और सुखा लीजिये। जब यह पैक सूख जाए तब इसे ठंडे पानी से धो लीजिये।



बाजारू

क्रीम और लोशन से मुक्ति पाने के लिये कई महिलाएं खुद ही घर पर फेस पैक तैयार कर लेती हैं। यदि आपको भी चमकदार और सुंदर त्वचा चाहिये तो आप थोड़ी बहुत सामग्री मिला कर अच्छा फेस पैक तैयार कर सकती हैं। यह सामग्री या तो फल, सब्जियां या फिर किचन में रखे मसाले। फ्रूट फेस पैक के बारे में तो हमने आपको कई जानकारियां दी हैं लेकिन आज हम आपको सब्जियों के फेस पैक के बारे में जानकारी देंगे। जी हां, आपने सही पढ़ा, सब्जियों से तैयार फेस पैक की बात ही कुछ अलग होती है। यह खाने में तो पौष्टिक होती ही है साथ में इसे लगाने पर भी आपको झाई स्किन, पिंपल,

एकने और सन बर्न से मुक्ति मिल सकती है। तो देर किस बात की आइये देखते हैं कैसे बनाएं सब्जियों का फेस पैक।

सब्जियों वाला फेस पैक

एवाकाडो फेस पैक

यह सब्जी त्वचा को अंदर से नम करती है। सर्दियों में आपको तैलिये क्रीम से मुक्ति दिलाने के लिये यह फल बड़ा काम आ सकता है। एवाकाडो के छोटे भाग को संतरे के छिलके के साथ मिक्सर में ब्लेंड करें। फिर इसमें 1 चम्मच दही और अंडे के सफेद भाग को मिला दें। फिर इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 15 मिनट के बाद धो लें।



आलू फेस पैक

यदि आपकी स्किन झाई है तो आलू को पीस लीजिये और इससे अपने चेहरे की मसाज कीजिये। दूसरा तरीके में आप पिसे हुए आलू को दही के साथ मिक्स कर के चेहरे पर लगा सकती हैं। इसे 10 मिनट के लिये छोड़िये और दूध और बाद में पानी से धोइये।

अनियन फेस पैक

प्याज में विटामिन ए, सी और ई पाया जाता है जो कि त्वचा को सन डैमेज और बुढ़ापे से बचाता है। एक कटोरे में एक चम्मच बेसन, चंदन पाउडर, दही, नींबू का रस और प्याज का पेस्ट मिलाएं। इसे चेहरे पर 10 मिनट तक लगाने के बाद ठंडे पानी से धो लें। यह फेस पैक चेहरे से डेड स्किन को साफ करता है और चेहरे की रंगत को सुधारता है।





पंचकर्म

आयुर्वेदिक पूर्ण मद्यहरण एवं शुद्धिकरण

पंचकर्म आयुर्वेद का एक प्रमुख शुद्धिकरण एवं मद्यहरण उपचार है। पंचकर्म का अर्थ पाँच विभिन्न चिकित्साओं का समिश्रण है। इस प्रक्रिया का प्रयोग शरीर को बीमारियों एवं कुपोषण द्वारा छोड़े गये विषैले पदार्थों से निर्मल करने के लिये होता है।

पंचकर्म एक प्रक्रिया है; यह 'शोदन' नामक शुद्धिकरण प्रक्रियाओं से संबंधित चिकित्साओं के समूह का एक भाग है। पंचकर्म के पाँच चिकित्सा 'वमन' 'विरेचन', 'नास्य', 'बस्ती' एवं 'रक्त मोक्षण' हैं। दोषों को संतुलित करने के समय पाँच चिकित्साओं की यह श्रृंखला शरीर के अंदर जीवविष पैदा करने वाले गहरे रूप से आधारित तनाव एवं रोग को दूर करने में मदद करता है।

यह हमारे दोषों में संतुलन वापस लाता है एवं स्वेद ग्रंथियों, मूत्र मार्ग, आँतों आदि अपशिष्ट पदार्थों को उत्सर्जित करने वाले मार्गों के माध्यम से शरीर से 'अम' को साफ करता है। पंचकर्म, इस प्रकार, एक संतुलित कार्य प्रणाली है। इसमें प्रतिदिन मालिश शामिल है और यह एक अत्यंत सुखद अनुभव है। हमारे मन एवं शरीर व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिये आयुर्वेद पंचकर्म को एक मौसमी उपचार के रूप में सलाह देता है।

पूर्वकर्म पूर्व शुद्धिकरण उपाय

शुद्धिकरण की वास्तविक कार्य प्रणाली शुरू होने के पहले, शरीर को जीवविष निकालने हेतु उत्तेजित करने के लिये विभिन्न तरीकों से तैयार करने की जरूरत है। दो प्रक्रियाएँ हैं 'स्नेहन' एवं 'स्वेदन', 'स्नेहन' एक तेल मालिश है। इसमें एक विशेष प्रकार के मालिश के द्वारा पूरे शरीर में तेल लगाया जाता है। तेल मालिश बाहरी एवं गहरी ऊतकों को मुलायम एवं लचीला बनाता है, इस प्रकार तनाव को कम करने तथा तंत्रिका तंत्र को पोषण प्रदान करने में मदद करता है। 'स्वेदन' पसीना निकालना है और यह 'स्नेहन' के तुरंत बाद दिया जाता है। 'स्वेदन' जीवविषों को पिघलाता है और जठरांत्र पथ में जीवविषों की गति को बढ़ाता है। 'स्नेहन'

एवं स्वेदन के बाद, दोष ठीक हो जाते हैं। सामान्यतः पाँच चिकित्साओं के केवल कुछ भागों की ही आवश्यकता होती है।

वमन (उपचारात्मक उल्टी)

इस उपचार का प्रयोग तब किया जाता है जब फेफड़े में संकुलनता होती है जिसके कारण बार-बार श्वासनली-शोथ, खाँसी, ठंड या दमा के दौर आते हैं। यह औषधियुक्त उल्टी चिकित्सा है जो शरीर एवं श्वास-नली में एकत्रित कफ (दोषों में से एक) विषों को दूर करता है। मुँहासे एवं मधु का बना हुआ एक पेय या पिच्छक्ष के जड़ की चाय रोगी को दी जाती है। (अन्य प्रयुक्त पदार्थ नमक एवं इलायची) जीभ रगड़कर उल्टी के लिये प्रेरित किया जाता है। 4-8 उल्टी का लक्ष्य रहता है।

विरेचन (परिष्करण चिकित्सा)

जब पित्ताशय, यकृत, एवं छोटी आँत से आधिक्य पित्त स्रावित एवं वहाँ जमा होता है तो इसकी परिणति फुन्सी, त्वचा के जलन, मुँहासे, चिरकालिक ज्वर के दौर, पैतृक उल्टी, मिचली एवं पीलिया के रूप में होती है। विरेचन एक औषधियुक्त परिष्करण चिकित्सा है जो शरीर से पित्त विषजीव को हटाता है, यह जठरांत्र पथ का पूर्णतया शोधन करता है एवं रक्त विषजीव का शुद्धिकरण करता है।

बस्ती(एनीमा)

बस्ती(एनीमा) सभी पंचकर्म उपचार की जननी है क्योंकि यह सभी 3 दोषों, वात, पित्त एवं कफ द्वारा एकत्रित जीवविषों को मलाशय से बाहर निकालता है। औषधियुक्त एनीमा का प्रयोग विभिन्न विशेष कारणों के लिये किया जाता है। सामान्य रूप से,

इस उपचार का प्रयोग आँत नली से ढीले दोषों को साफ करने के लिये किया जाता है। आयुर्वेद में सूचीबद्ध लगभग 100 विशेष एनीमा हैं।

नास्य (नाक की सफाई)

नाक मस्तिष्क का द्वारमार्ग है और यह चेतना का भी द्वारमार्ग है। नाक के द्वारा औषधि का प्रयोग नास्य कहलाता है। शिरानाल, गला, नाक या सिर के हिस्सों में शरीरी द्रव के आधिक्य को निकटतम संभव छिद्र नाक के माध्यम से निकाल दिया जाता है। तंत्रिका ऊर्जा के रूप में जीवन शक्ति, प्राण, नाक द्वारा अंदर लिये गये साँस से शरीर में प्रवेश करता है। प्राण मस्तिष्क में रहता है एवं संवेदक तथा प्रेरक पेशी को कायम रखता है।

रक्त मोक्षण (रक्त बहने देना)

रक्त बहने देने का प्रयोग जठरांत्र पथ के द्वारा रक्तप्रवाह में अवशोषित जीवविष को बाहर निकालने के लिये किया जाता है। जठरांत्र पथ में मौजूद जीवविष रक्त में अवशोषित हो जाते हैं एवं संपूर्ण शरीर में उनका परिसंचरण होता है। बार-बार होने वाले संक्रमण, उच्च तनाव एवं कुछ अन्य परिसंचरणात्मक स्थितियों का यह एक मूल कारण है। इसके अन्तर्गत बारंबार होने वाले चर्म रोगों के हमले जैसे कि पित्ती, फुन्सी, विसर्पिका, खाज, मुँहासे, खुजली, श्वेत कुष्ठ, चिरकालिक खुजलाहट या शीतपित्त शामिल हैं।

यदि आप मधुमेह रोगी हैं तो, जाहिर सी बात है कि आपके दिमाग में यह एक सवाल जरूर आया होगा कि क्या हम फल का सेवन कर सकते हैं? एक्सपर्ट बोलते हैं कि मधुमेह रोगी भी फल का सेवन कर सकते हैं लेकिन सही मात्रा में।

मधुमेह रोगी खा सकते हैं ये 18 फल

आज हम आपको कुछ ऐसे 18 फल बताने जा रहे हैं, जिसका सेवन आप आराम से कर सकते हैं। दरअसल, मधुमेह के रोगियों को रेशेदार फल, जैसे तरबूज, खरबूजा, पपीता, सेब और स्ट्रॉबेरी आदि खाने चाहिए। इन फलों से रक्त शर्करा स्तर नियंत्रित होता है इसलिये इन्हें खाने से कोई नुकसान नहीं होता। मधुमेह रोगियों को फलों का रस नहीं पीना चाहिये क्योंकि एक तो इसमें चीनी डाली जाती है और दूसरा कि इसमें गूदा हटा दिया जाता है, जिससे शरीर को फाइबर नहीं मिल पाता। तो आइये जानते हैं कि मधुमेह रोगियों को कौन-कौन से फलों का सेवन करना चाहिये।

कीवी कई रिसर्च के अनुसार यह बात सामने आई है कि कीवी खाने से ब्लड शुगर लेवल कम होता है।



काली जासुन मधुमेह रोगियों के लिये बहुत ही लाभकारी है। इसके बीजों को पीस कर खाने से मधुमेह कंट्रोल होता है।



अमरख मधुमेह के रोगी आराम से खा सकते हैं। पर यदि रोगी को डायबिटीज अपवृक्ता है तो इसे खाने से पहले डॉक्टर से पूछना चाहिये।



अमरूद में विटामिन ए और विटामिन सी के अलावा फाइबर भी होता है जो कि रोगी के लिए फायदेमंद रहता है।



चैरी इसमें जीआई मूल्य 20 होता है जो कि बहुत कम माना जाता है। यह मधुमेह रोगियों के लिये बहुत ही स्वास्थ्य वर्धक मानी जाती है।



आड़ू इस फल में भी जीआई बहुत कम मात्रा में पाया जाता है और मधुमेह रोगियों के लिये अच्छा माना जाता है।

सेब में एंटीऑक्सीडेंट होता है जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।



अनानास में एंटी बैक्टीरियल तत्व होने के साथ ही शरीर की सूजन कम करने की क्षमता होती है। शरीर को पूरी तरह से फायदा पहुंचाता है।



नाशपाती में खूब सारा फाइबर और विटामिन पाया जाता है जो कि मधुमेह रोगियों के लिये फायदेमंद होता है।



पपीता में विटामिन और अन्य तरह के मिनरल होते हैं जो कि रोगी के लिए अत्यंत आवश्यक होता है।



अंजीर में मौजूद रेशे मधुमेह रोगियों के शरीर में इंसुलिन के कार्य को बढ़ावा देते हैं।



संतरा फल रोज खाने से विटामिन सी की मात्रा बढ़ेगी और मधुमेह सही होगा।

तरबूज यदि इसे सही मात्रा में खाया जाए तो यह फल मधुमेह रोगियों के लिये अच्छा साबित होगा।



अंगूर का सेवन मधुमेह के एक अहम कारक मेटाबोलिक सिंड्रोम के जोखिम से बचाता है। शरीर में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करता है।



अनार यह फल भी बड़े हुए ब्लड शुगर लेवल को कम करने में असरदार है।



खरबूज में ग्लाइसिमिक इंडेक्स ज्यादा होने के बावजूद भी फाइबर की मात्रा अच्छी होती है इसलिये इसे सही मात्रा में खाया जाए तो अच्छा होगा।



कटहल यह फल इंसुलिन लेवल को कम करता है क्योंकि इसमें विटामिन ए, सी, थायमिन, कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन, तथा अन्य पौष्टिक तत्व होते हैं।



आंवला इस फल में विटामिन सी और फाइबर होता है जो कि मधुमेह रोगी के लिये अच्छा माना जाता है।



महिलाओं के लिये फैट बर्न करने वाले फूड

खु द का वजन घटाना लगभग हर इंसान की लिस्ट में शामिल होता है। खासकर लड़कियां और महिलाओं को तो ज़रा सा भी वजन बढ़ने पर चिंता सताने लगती है। ज्यादा तला-भुना खाने पर भी शरीर पर चर्बी बढ़ने लगती है, जिससे बाद में छुटकारा पाना बहुत ही मुश्किल होता है। यहां पर ऐसे आहारों की लिस्ट दी हुई है जिनका सेवन करने से आपकी चर्बी बिल्कुल भी नहीं बढ़ेगी। उदाहरण के तौर पर नींबू, रसभरी, बादाम और साबुत अनाज आदि। ये आहार दोनों ही पुरुष और महिला द्वारा खाए जा सकते हैं। हांलाकि महिलाओं को तो यह आहार अपनी डाइट में जरूर से शामिल करना ही चाहिये। इन्हें खाने से आपके शरीर को फाइबर मिलेगा और जल्दी भूख भी नहीं लगेगी। इन आहारों को खाने के अलावा आपको एक्सरसाइज तथा स्वास्थ्य वर्धक लाइफस्टाइल भी अपनानी चाहिये। आइये देखते हैं कौन से हैं वे आहार।



मौसम्बी इस फल में विटामिन सी भरा होता है। जमी चर्बी को घटाने के अलावा यह खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को घटाता है।



पालक बहुत जरूरी है। इनमें भरपूर फाइबर होता है और यह कैलोरी में भी लो रहती है। शरीर का फैट भी बर्न होता है।



साबुत अनाज में फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट और विटामिन होता है। इसे खाने से हाजमा अच्छा रहता है।



मिर्च मसालेदार आहार चर्बी घटाने में मददगार होता है। इसके अलावा काली मिर्च खाने से भूख कंट्रोल में रहती है।



रसभरी में कीटोन नामक तत्व वेट लॉस में मददगार होता है। शरीर के फैटी सेल को रसभरी उनका ब्रेकडाउन करती है।



नट्स में बादाम एक हेल्दी ऑप्शन है। यह फाइबर, विटामिन और पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। आराम से खाइये और बॉडी फैट बर्न कीजिये।



संतरा खाने से कैलोरी नहीं बढ़ती और इसमें मौजूद सिट्रस एसिड शरीर में जमे फैट को तोड़ने में मदद करता है।



मूंगफली खाने से भूख मिटती है, शरीर का मोटापा नहीं बढ़ता और ब्लड शुगर लेवल भी कम होता है।



बेरी हमेशा से ही चर्बी जलाने वाला आहार माना गया है। चाहे वह स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी या कोई अन्य बेरी हो।



नींबू और शहद मिला कर पीने से शरीर की चर्बी जलती है। नींबू में चर्बी से लड़ने वाले तत्व होते हैं साथ ही यह भूख को भी कंट्रोल करता है।

लो! आ गया ऋतुराज बसंत

बसंत को ऋतुओं का राजा अर्थात् सर्वश्रेष्ठ ऋतु माना गया है। बारह राशियों में सूर्य या पृथ्वी के घूमने में लगने वाले बारह महीनों को दो-दो मासों के वर्गों में बाँटकर 6 ऋतु की कल्पना बड़े व्यावहारिक तरीके से भारत में की गई है। इनमें बसंत ऋतु को सबका राजा ऋतुराज कहा गया है। बसंत ऋतु तथा पंचमी का अर्थ है- माघ शुक्लपक्ष का पांचवां दिन।

बसंत ऋतु का आगमन बसंत पंचमी पर्व से होता है। शांत, ठंडी, मंद वायु, कटु शीत का स्थान ले लेती है तथा सब को नवप्राण व उत्साह से स्पर्श करती है। पत्र पटल तथा पुष्प खिल उठते हैं। स्त्रियां पीले- वस्त्र पहन, बसंत पंचमी के इस दिन के सौन्दर्य को और भी अधिक बढ़ा देती हैं। इस समय पंच-तत्व अपना प्रकोप छोड़कर सुहावने रूप में प्रकट होते हैं। पंच-तत्व-जल, वायु, धरती, आकाश और अग्नि सभी अपना मोहक रूप दिखाते हैं। आकाश स्वच्छ है, वायु सुहावनी है, अग्नि (सूर्य) रुचिकर है तो जल पीयूष के समान सुखदाता और धरती उसका तो कहना ही क्या वह तो मानों साकार सौंदर्य का दर्शन कराने वाली प्रतीत होती है। ठंड से ठिठुरे विहंग अब उड़ने का बहाना ढूंढते हैं तो किसान लहलहाती जौ की बालियों और सरसों के फूलों को देखकर नहीं अघाता। धनी जहां प्रकृति के नव-सौंदर्य को देखने की लालसा प्रकट करने लगते हैं तो निर्धन शिशिर की प्रताड़ना से मुक्त होने के सुख की अनुभूति करने लगते हैं। सच! प्रकृति तो मानों उन्मादी हो जाती है। हो भी क्यों ना! पुनर्जन्म जो हो जाता है। श्रावण की पनपी हरियाली शरद के बाद हेमन्त और

शिशिर में वृद्धा के समान हो जाती है, तब बसंत उसका सौन्दर्य लौटा देता है। नवगात, नवपल्लव, नवकुसुम के साथ नवगंध का उपहार देकर विलक्षण बना देता है।

कामसखा बसंत

कथा है कि तारकासुर का वध करने के लिए देवों की योजना के अनुसार जब भगवान शिव के पुत्र कुमार कार्तिकेय की दरकार आन पड़ी थी तो सवाल उठा कि शिव पुत्र कैसे पैदा हो? इसके लिए शिवजी को कौन तैयार करे? तब कामदेव के कहने पर ब्रह्माजी की योजना के अनुसार बसंत को उत्पन्न किया गया था। कालिका पुराण में बसंत का व्यक्तिकरण करते हुए इसे सुदर्शन, अति आकर्षक, संतुलित शरीर वाला, आकर्षक नैन-नक्श वाला, अनेक फूलों से सजा, आम की मंजरियों को हाथ में पकड़े रहने वाला, मतवाले हाथी जैसी चाल वाला आदि सारे गुणों से भरपूर बताया है।

बसंत का ऋतुराज नाम क्यों?

इसी दौरान नया संवत् शुरू होने से नए साल के पहले त्योहार इसमें बसे रहने के कारण इसे बसंत कहा जाता है। फसल तैयार रहने से उल्लास और खुशी का आलम रहता है। मंगल कार्य, विवाह आदि भी इस दौरान होते हैं। सुहाना मौसम, फूलों की बहुतायत, तैयार खेती, मतवाला माहौल, आम पर बौर, खिलते कमल, सर्दी का जाता हड़कंप, सुहानी शाम आदि सब इसे ऋतुराज बनाते हैं।

विज्ञान की दृष्टि में बसंत

क्या आपने कभी सोचा है कि पक्षी बसंत ऋतु में ही क्यों गाते हैं? आप कह सकते हैं कि यह मौसम के रूमानी होने का असर होता है, लेकिन अब नए शोध से यह बात सामने आई है कि जिस प्रकार मनुष्यों पर मौसम के उतार-चढ़ाव का असर होता है, उसी प्रकार पक्षी भी बसंत ऋतु में हार्मोन में बदलाव के कारण गाते हैं और हार्मोन में यह बदलाव दिन लंबे होने की वजह से होता है। अंतरराष्ट्रीय शोधकर्ताओं के एक दल ने पक्षियों के दिमाग में होने वाले परिवर्तन का पता लगाया है। उन्होंने पाया कि पीयूष ग्रंथि के समीप की कोशिकाएँ बसंत ऋतु में एक हार्मोन छोड़ती हैं, जो उन्हें संसर्ग के लिए तैयार करता है।

बसंतोत्सव और पीला रंग

यह रंग हिन्दुओं का शुभ रंग है। बसंत पंचमी पर न केवल पीले रंग के वस्त्र पहने जाते हैं, अपितु खाद्य पदार्थों में भी पीले चावल, पीले लड्डू व केसर युक्त खीर का उपयोग किया जाता है, जिसे बच्चे तथा बड़े-बूढ़े सभी पसंद करते हैं। अतः इस दिन सब कुछ पीला दिखाई देता है और प्रकृति खेलों को पीले-सुनहरे रंग से सजा देती है, तो दूसरी ओर घर-घर में लोग के परिधान भी पीले दृष्टिगोचर होते हैं। नवयुवक-युवती एक-दूसरे के माथे पर चंदन या हल्दी का तिलक लगाकर पूजा समारोह आरम्भ करते हैं। तब सभी लोग अपने दाएं हाथ की तीसरी उंगली में हल्दी, चंदन व रोली के मिश्रण को माँ सरस्वती के चरणों एवं मस्तक पर लगाते हैं, और जलापण करते हैं। धान व फलों को मूर्तियों पर बरसाया जाता है।



घरों में बसंत महोत्सव

पूजा कक्ष को अच्छी तरह साफ किया जाता है, तथा सरस्वती देवी की प्रतिमा को पीले फूलों से सजे लकड़ी के मंडप पर रखा जाता है। मूर्ति को भी पीत पुष्पों से सजाया जाता है एवं पीत परिधान पहनाये जाते हैं। पीला रंग हिन्दुओं का शुभ रंग है। इसी प्रतिमा के निकट गणेश का चित्र या प्रतिमा भी स्थापित की जाती है। परिवार के सभी सदस्य तथा पूजा में सम्मिलित होने वाले सभी व्यक्ति भी पीले वस्त्र धारण करते हैं। बच्चे, वयस्क देवी को प्रणाम करते हैं। बेर व संगरी प्रसाद की मुख्य वस्तुएँ हैं तथा इन्हीं के साथ पीली बर्फी या बेसन लड्डू भी रखे जाते हैं। प्रसाद की थाली में नारियल व पान के पत्र भी रखे जाते हैं।

वेलेंटाइन-डै विशेष

खूबसूरत बसंती मौसम में रोमांस खुद ब खुद दिलों में उठता है। मन में हिलोरे चलती है। खुशनुमा हवा मदहोश करती है। बसंत और फरवरी माह को प्यार के लिए सबसे उम्दा मौसम माना गया है। पुराने साहित्य में वसंत से जुड़ीं मिलन और जुदाई की कविताएँ तथा कहानियों में बासंतिक वर्णन बड़ी खूबी से पेश किए गए हैं। आइए जानते हैं बसंत के खिले-खिले दिनों में रोमांस को कैसे दिलकश और मादक बनाया जाए।

बसंती मौसम में रोमांस के फूल

1

यह मौसम खूबसूरत दिखने और सज सँवर कर रहने का है। इसलिए जितना हो सके फैशनेबल और स्टाइलिश रहने की कोशिश कीजिए।

2

एक से एक परिधान पहनें। इस मौसम में खिले हुए चटख बसंती पीले रंग, लाल, बेबी पिंक और गहरे शोख कलर अच्छे लगते हैं। इस मौसम में कम और भड़काऊ कपड़े पहनने के बजाय सुरुचिपूर्ण व कलात्मक कपड़े पहनें। आपका पार्टनर खिल उठेगा।

3

जहां तक हो सके तो दोनों मैच के ड्रेसेस पहनें।

4

लहराते बालों के साथ लड़कियाँ बाइक पर बैठें और लड़कों के लिए टिप्स है कि अपने बालों में लेटेस्ट ब्रांड का जेल लगाएँ।

5

इस मौसम में डार्क लिपस्टिक अच्छी लगती है। लड़के स्लीवलेस टी शर्ट और ब्रेसलेटनुमा रिस्टवाँच पहनें।

6

एक ही मग से गर्मागर्म कॉफी या चाय पीजिए।

7

यह मौसम प्यार में बेहोश हो जाने का जरूर है मगर युवा यह ध्यान रखें कि होश खोने के नुकसान क्या है। रोमांटिक होने में और सेक्सी होने में अंतर है। नजदीकियों की गर्माहट महसूस कीजिए लेकिन सही वक्त पर खुद को संभाल लें।



वर्तमान युवा पीढ़ी लिव इन रिलेशनशिप जैसे गैर सामाजिक संबंधों के प्रति अत्याधिक आकर्षित दिखाई दे रही है। इसके पीछे उनका तर्क यह है कि विवाह के बंधन में बंधने से पहले एक-दूसरे को अच्छी तरह से समझ लिया जाए तो वैवाहिक जीवन में ताल-मेल बैठा पाना और आसान हो जाता है। हालांकि हमारा परंपरावादी समाज महिला और पुरुष को विवाह से पहले साथ रहने की इजाजत नहीं देता।

लिव इन रिलेशनशिप

महिलाएं और पुरुष जब प्रेम संबंध में पड़ते हैं तो उन्हें लगता है कि विवाह से पहले एक साथ रहना बहुत जरूरी है। क्योंकि एक-दूसरे के साथ को लेकर सहज हो जाने से आगामी जीवन बिना किसी परेशानी के काटा जा सकता है। लेकिन यहां यह प्रश्न उठता है कि क्या लिव इन रिलेशनशिप, विवाह की गारंटी लेता है?

शायद नहीं। अनेक ऐसे उदाहरण हैं हमारे सामने जो लिव इन रिलेशनशिप की हकीकत बयां करते हैं। ऐसे संबंध प्रेम पर नहीं शारीरिक आकर्षण पर निर्भर होते हैं और जब यह आकर्षण समाप्त होने लगता है तो तथाकथित प्रेम बोज़ लगने लगता है। झगड़े शुरू हो जाते हैं, एक-दूसरे की उपस्थिति तक सहन नहीं की जाती। अंततः लिव इन रिलेशनशिप के साथ प्रेम भी समाप्त हो जाता है।

हम इस बात को कतई नकार नहीं सकते कि लिव इन जैसे संबंधों के टूटने का सबसे ज्यादा दुष्प्रभाव महिलाओं पर पड़ता है। हमारा समाज एक ऐसी महिला को कभी सम्मान नहीं दे सकता जो विवाह पूर्व किसी पुरुष के साथ एक ही घर में रह चुकी हो। ऐसे हालातों में संबंध जब टूटता है तो उसका भविष्य अंधकारमय हो जाता है। वहीं लिव इन में संलिप्त रह चुका पुरुष, जो हमेशा से ही महिलाओं की अस्मत् से खेलना अपना अधिकार समझता आया है, की गलती को कोई महत्व ना देकर नजरअंदाज कर दिया जाता है। महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा अपने संबंधों के प्रति अधिक संजीदा और भावनात्मक लगाव रखती हैं। इसीलिए लिव इन संबंध के टूटने का प्रभाव केवल उन महिलाओं पर ही पड़ता है जो परंपरावादी सोच वाली, आर्थिक तौर पर सेटल या अपने भविष्य को लेकर आश्वस्त नहीं हैं, बल्कि यह उन महिलाओं को भी अपनी चपेट में ले मानसिक रूप से आहत करता है जो मॉडर्न और आत्म-निर्भर होती हैं।

हालांकि कई ऐसी महिलाएं भी हैं जो अपने करियर को प्राथमिकता देते हुए शादी जैसी बड़ी और महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों से बचना चाहती हैं, लेकिन ऐसे में उन महिलाओं की मनोदशा को नहीं नकारा जा सकता जो किसी बहकावे में आकर ऐसे झूठे रिश्तों की भेंट चढ़ जाती हैं।

हाल ही में पूर्व फ्लाइटिंग ऑफिसर अंजली गुना और आईआईएम जैसे प्रतिष्ठित संस्थान की प्रथम वर्ष की छात्रा मालिनी द्वारा लिव इन के टूटने और प्रेमी के धोखा देने के बाद सुसाइड करना इसी तथ्य का एक ज्वलंत उदाहरण है। आईआईएम जैसे संस्थान में दाखिला लेते ही मालिनी अपने उज्ज्वल भविष्य के विषय में आश्वस्त हो गई थी, लेकिन उसकी किस्मत को शायद कुछ और ही मंजूर था। फेसबुक पर सार्वजनिक स्टेटस के रूप में मालिनी के प्रेमी ने उसे ब्रेक-अप की जानकारी दी। वहीं एक शादीशुदा व्यक्ति के प्रेम में धोखा खाने के बाद अंजली ने भी दुनिया के तानों से बचने के लिए आत्महत्या जैसा बड़ा कदम उठा लिया। लेकिन प्रेम के नाम पर उनका शारीरिक और मानसिक शोषण करने वाले उनके प्रेमियों पर किसी ने अंगुली नहीं उठाई।

यही हमारे समाज की कड़वी सच्चाई है। यहां महिलाओं के अस्तित्व और उनके सम्मान को स्वीकार करना अभी तक एक चुनौती ही ब न । हू आ

है। पुरुष जैसे चाहे, जब चाहे महिलाओं को नीचा दिखा सकते हैं। लेकिन हम नारी-सशक्तिकरण के विषय में सुनकर ही संतुष्ट हो जाते हैं। जबकि जमीनी सच्चाई आज भी पहले जैसी ही है, जिसके स्वरूप में भले ही थोड़ा-बहुत बदलाव आया है, लेकिन महिलाओं की शोचनीय दशा जस की तस बनी हुई है। तथाकथित उदारवादी और खुद को आधुनिक कहने वाले लोग भले ही लिव इन रिलेशनशिप को महिलाओं की स्वच्छंदता के लिए बेहद जरूरी मानते हों, लेकिन सच यह है कि 'लिव इन रिलेशनशिप सदियों से चली आ रही रखैल व्यवस्था का आधुनिक स्वरूप है, जिसे बड़े ही आकर्षक ढंग से हमारे युवाओं के सामने प्रस्तुत किया जा रहा है।' ऐसी व्यवस्था में पुरुष द्वारा महिलाओं का भरपूर शारीरिक शोषण किया जाता है, लेकिन उन्हें किसी भी प्रकार का पारिवारिक दर्जा या सामाजिक दर्जा देने का कोई रिवाज नहीं है। हम हमेशा भारतीय संस्कृति और परंपराओं की दुहाई देकर लिव इन रिलेशनशिप को गैर परंपरावादी मानकर गलत कहते हैं, जबकि हमारा इतिहास इस बात का गवाह है कि महिलाओं को अपने अधीन रखना, उनका शोषण करना भारतीय पुरुषों का बहुत पुराना शौक है, जिसे परंपरा स्वरूप बेरोकटोक आज भी अपनाया जा रहा है। वहीं महिलाओं को भी अब दासता की आदत पड़ चुकी है, इसीलिए वह लिव इन को भी अपनी आजादी के रूप में बड़े शौक से स्वीकार कर लेती हैं। जबकि यह सीधे-सीधे पुरुषों को उनका दमन करने का एक अन्य मौका दे देता है।

यह कहना कदापि गलत नहीं होगा कि महिलाओं का शोषण करने का ट्रेंड नए स्वरूप में एक बार फिर अपनी जड़ें जमा चुका है।



मूली का अचार

खाने के साथ में अचार होते हैं तो खाने का स्वाद बढ़ जाता है और भूख भी बढ़ जाती है। मौसम के हिसाब से सब्जियों के अचार भी कई तरह के बनाये जाते हैं जो 15-दिन से 1 माह तक रख कर खाये जा सकते हैं इसी श्रंखला में प्रस्तुत है मूली का अचार-

विधि

मूली को धोइये, सुखाइये और छील कर लम्बे पतले टुकड़े में काट लीजिये।

कटी मूली में 3/4 छोटी चम्मच नमक मिलाइये, नमक लगी मूली किसी ट्रे में रखकर 2-3 घंटे के लिये धूप में रख दिजिए, ट्रे को थोड़ा तिरछा करके रखें ताकि मूली से निकला पानी नीचे की ओर आ

आवश्यक सामग्री

मूली- 500 ग्राम (2-3 मूली)
सरसों का तेल - 1/4 कप
सिरका - 1/4 कप
नमक - 2 छोटे चम्मच
लाल मिर्च पाउडर - आधा छोटी चम्मच
हल्दी पाउडर - आधा छोटी चम्मच
हींग पाउडर - 2 चुटकी
अजवायन - आधा छोटी चम्मच
मेथी दाना - 1 छोटी चम्मच
राई - 2 टेबल स्पून

जाए, मूली से निकले रस को हटा दीजिये।

मूली से पानी सूखने के बाद, मूली अचार के लिये तैयार है। कढ़ाई में मेथी, अजवायन डालकर हल्के ब्राउन होने तक भून लीजिये, भुने मसाले प्याली में निकाल लीजिये, ठंडा होने के बाद भुने मसाले और राई को दरदरा पीस लीजिये।

कढ़ाई में तेल डालकर गरम



कीजिये। गरम तेल में मूली डालकर 2 मिनट तक भून लीजिए, गैस बन्द कर दीजिए, मूली में हींग, हल्दी पाउडर, मिर्च पाउडर और नमक डालकर मिलाइये और भुने मसाले भी डालकर अच्छी तरह मिला दीजिए। अचार को थोड़ा ठंडा होने के बाद, सिरका डालकर मिला दीजिए। मूली का अचार तैयार है।

मूली के अचार को पूरी तरह ठंडा होने के बाद कन्टेनर में भर कर रख दीजिए, कन्टेनर को 3 दिन तक धूप में रख दीजिए, अचार ज्यादा स्वादिष्ट और ज्यादा चलते हैं। मूली का अचार को अभी भी खाया जा सकता है, लेकिन अचार का असली स्वाद 3 दिन के बाद मिलता है। मूली के अचार को 1 माह तक रख कर खा सकते हैं।



खजूर का शेक

खजूर का शेक स्वादिष्ट होने के साथ-साथ बहुत ही पौष्टिक होता है। विटामिनस, शुगर, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, और मिनरल्स से भरपूर खजूर के शेक को टॉनिक शेक कह सकते हैं। यह अन्न रहित है इसलिये आप इसका उपयोग नवरात्रि व्रत में भी कर सकते हैं। गर्मी के मौसम में इसे ठंडे दूध में बनाकर पीजिए और सर्दियों के मौसम में गरम दूध के साथ, और खजूर का शेक आपको सर्दी-जुकाम से भी बचाता है।

विधि

खजूर को अच्छी तरह धो लीजिए, डंठल हटाकर खजूर के टुकड़ों को पतले पतले टुकड़ों में काट लीजिए। काजू को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। इलाइची छील कर कूट कर पाउडर बना लीजिए। खजूर के टुकड़ों को मिक्सर में डालिए, थोड़ा सा दूध डालकर खजूर के एकदम बारीक

होने तक पीस लीजिए। अब बचा हुआ दूध और इलाइची पाउडर डाल कर अच्छी तरह फेंट लीजिए। बर्फ के क्यूब्स डाल कर एक बार और मिला लीजिए। खजूर का शेक तैयार है, अब इसे गिलास में डालकर सर्व कीजिए, ऊपर से काजू के टुकड़े डालकर गार्निश कीजिए।

सुझाव

खजूर बहुत मीठे होते हैं, शेक में हमने चीनी नहीं डाली है, अगर आप ज्यादा मिठास पसन्द करें तो शहद या चीनी आवश्यकतानुसार डाल सकते हैं। खजूर शेक में वनीला आइसक्रीम या चाकलेट आइसक्रीम डालकर भी परोस सकते हैं। शेक को छान कर भी सर्व कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

दूध - 2 कप, खजूर - 12,
काजू - 3/4, छोटी इलाइची -
2, बर्फ के क्यूब्स - 1 कप
(यदि आप चाहें)



क्रिस्पी और स्वादिष्ट मशरूम बोन्डा की खास बात है कि ये बहुत जल्दी बनते हैं, एक ओर चाय बनने रख रहे हों और दूसरी ओर मशरूम बोन्डा, मशरूम बोन्डा चाय के साथ ही बन कर तैयार हो जायेंगे। जब भी कभी फटाफट स्नेक्स रेसीपी बनानी हो तो मशरूम बोन्डा बनाकर देखिए-
विधि

सबसे पहले कार्न फ्लोर और बेसन को मिक्स करके थोड़ा पानी डालकर गुठलियां खत्म होने तक चिकना घोल बनाकर तैयार कर लीजिये, घोल में थोड़ा सा और पानी डालकर, घोल को इतना गाढ़ा रख लीजिये कि मशरूम के ऊपर घोल की कोटिंग आ जाय। सारे मशरूम को अच्छी तरह गीले कपड़े से पोंछ लीजिये, और दो भाग करते हुये काट लीजिये। आप चाहें तो साबुत मशरूम का भी मशरूम बोन्डा बना सकते हैं। कढ़ाई में तेल गरम करने रख दीजिये। तेल गरम होता है तब तक एक

मशरूम बोन्डा

आवश्यक सामग्री

मशरूम - 6-7
ब्रेड का चूरा - आधा कप
कार्न फ्लोर - 2 टेबल स्पून
बेसन - 2 टेबल स्पून
लाल मिर्च पाउडर - 1/4 चम्मच से कम
नमक - 1/4 छोटी चम्मच (स्वादानुसार)
अदरक पेस्ट - अदरक पेस्ट
हरा धनियां - 1 टेबल स्पून, बारीक कटा हुआ

सावधानी

मशरूम बोन्डा अधिक देर तक मत तलिये। अधिक देर तक तलने से ये अपने अन्दर की नमी तेल में छोड़ने लगते हैं, बस इतना तलिये कि बाहर की परत कुरकुरी हो जाय। मशरूम बोन्डा को धीमी आग पर तलने से मशरूम बोन्डा तेल एब्जॉर्ब कर लेंगे, मशरूम बोन्डा को मीडियम और तेज आंच पर गोल्डन ब्राउन होने के तुरन्त बाद, नेपकिन पेपर बिछी प्लेट पर निकाल कर रख लीजिये।



हरे चने की कचौड़ी

छुट्टी के दिन के नाश्ते के लिये कुछ स्पेशल बनाया जाय तो परिवार के सभी लोग बहुत खुश होंगे, आज हम हरे चने की स्पेशल कचौड़ी बनायेगे, जो बहुत ही स्वादिष्ट होती है, तो आइये हरे चने (छोलिया) की कचौड़ी बनाना शुरू करते हैं।





विधि

किसी बर्तन में 1-5 कप पानी डालकर गरम कीजिए, पानी गरम होने पर सोया ग्रेनुयल गरम पानी में डाल दीजिए, और 5 मिनट के लिये ढककर रख दीजिए। सोया ग्रेनुअल्स को छलनी में छान कर अतिरिक्त पानी हटा दीजिए, सोया ग्रेनुअल्स से दबाकर सारा पानी निकाल दीजिए।

मैदा में 4 टेबल स्पून पानी डालकर पतला घोल बनाइए, घोल बनाने के लिये पहले थोड़ा पानी डालें और गुठलियां खतम होने तक मैदा घोल लें और बाद में और पानी मिला लें, घोल में 1 पिंच नमक भी मिला दीजिए। आलू को छील कर बारीक मैश कर लीजिए। पालक को पैन में डालिये और 2 मिनट कलछी से चलाते हुये भून लीजिए ताकि उसका कच्चापन खत्म हो जाए। किसी बड़े प्याले में मैशड आलू, भुना पालक और सोया ग्रेनुअल्स डालिए, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, अदरक पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलाकर, मिश्रण तैयार कर लीजिए। कटलेट के लिये मिश्रण तैयार है।

मिश्रण से थोड़ा सा मिश्रण उठाइये, गोल लड्डू की तरह बांधिए, और कटलेट को गोल या ओवल आकार दीजिए। बने हुये गोले को मैदा के घोल में डुबाइए और ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटिए, हाथ से हल्का सा दबाकर प्लेट में लगाकर रख लीजिए, सारे कटलेट इसी प्रकार बनाकर तैयार कर लीजिए, ये कटलेट 5-7 मिनट के लिए रख दें तो ये सैट हो जाते हैं, कटलेट तलने के लिये तैयार है। कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए, गरम तेल में जितने कटलेट कढ़ाई में आ जाय 4-5 कटलेट डालकर, पलट पलट का गोल्डन ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिए। सारे कटलेट तल कर तैयार कर लीजिये। सोया कटलेट को हरे धनिये की चटनी या टमाटो सास के साथ परोसिये और खाइए।

पालक और सोया चंक्स को मिलाकर बनाये गये कटलेट्स का मसाला मिक्स स्वाद सभी के बेहद पसंद आयेगा। आप इन्हें नाश्ते के साथ साथ स्टार्टर के रूप में भी परोस सकते हैं। इसे तल कर बनायें या सैलो फ्राय करके दोनों तरीके से बने सोया पालक कटलेट का स्वाद बहुत लाजबाव है।

आवश्यक सामग्री

पालक - 2 कप, बारीक कटा हुआ,
सोया ग्रेनुअल्स- 1 कप, मैदा - 2
टेबल स्पून, ब्रेड चूरा - 1 कप, आलू -
2 उबले हुये, हरी मिर्च - 2 बारीक
कटी हुई, अदरक - 1 इंच टुकड़ा
कद्दूकस किया हुआ (या 1 छोटी
चम्मच पेस्ट)
लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
नमक - 1 छोटी चम्मच
तेल - कटलेट तलने के लिये।

सोया पालक कटलेट

विधि

मैदे को किसी बर्तन में निकालिये, तेल और आधा छोटी चम्मच से थोड़ा कम नमक आटे में डालकर अच्छी तरह मिलाइये। मैदे को थोड़ा थोड़ा पानी डालकर चपाती जैसा नरम आटा गूथ कर तैयार कर लीजिये। आटे को ढककर 20 मिनट के लिये रख दीजिये, ताकि आटा फूल कर सैट हो जायेगा और तब तक हरे चने से पिठ्ठी बनाकर तैयार कर लेते हैं।

पिठ्ठी बनाइये

चने को अच्छी तरह धो कर हल्का दरदरा पीस लीजिये, पैन गरम कीजिये और 1 चमचा तेल डाल कर गरम होने दीजिये, गरम तेल में हींग और जीरा डालिये, जीरा भुनने पर अदरक पेस्ट, हरी मिर्च थोड़ा सा भूनकर पिसे हुये हरे चने डालिये, नमक, धनियां पाउडर, सोंफ पाउडर, अमचूर पाउडर, गरम मसाला, और लाल मिर्च डालकर सारी चीजों को मिलाते हुये पिठ्ठी को 3-4 मिनट

भूनेंगे। पिठ्ठी बन कर तैयार है। अब तक आटा भी सैट हो कर तैयार हो गया है, आटे से छोटी छोटी एक नीबू के बराबर की लोई तोड़ कर तैयार कर लीजिये, इतने आटे से 11 लोई तोड़ ली हैं। एक लोई उठाकर हाथ पर उंगलियों की सहायता से थोड़ा बढ़ाइये। 1 छोटी चम्मच फिलिंग डालकर आटे को चारों ओर से उठाकर फिलिंग को अच्छी तरह बन्द कर दीजिये। सारी कचौड़ियों को इसी प्रकार भर कर तैयार कर लीजिये। कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, भरी हुई कचौड़ियां हाथ से या बेलन की सहायता से 2-3 इंच के व्यास में बढ़ा लीजिये, तेल कम

गरम होने पर ही, 3-4 या जितनी कचौड़ी कढ़ाई में आसानी से आ जाय उतनी डाल दीजिये, धीमी और मीडियम गैस पर कचौड़ियों को दोनों ओर से हल्का ब्राउन होने तक तक तल कर निकाल लीजिये। सारी कचौड़ी इसी तरह तल का तैयार कर लीजिये। कचौड़ियों को एक दम ठंडा होने तक हवा में खुला ही रहने दीजिये। हरे चने की कचौड़ियों को हरे धनिये की चटनी, मीठी चटनी के साथ परोसिये और खाइये। हरे धनिये की कचौड़ी को 4 दिन तक रख कर खाया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

मैदा - 2 कप, हरे चने - 1 कप, हरा
धनियां - 2 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ),
अदरक - 1 इंच टुकड़ा (कद्दूकस किया हुआ), हरी
मिर्च - 1-2 बारीक कटी हुई, सोंफ पाउडर - आधा
छोटी चम्मच, धनियां पाउडर - आधा छोटी चम्मच, नमक
- 3/4 छोटी चम्मच (स्वादानुसार), जीरा - 1/4 चम्मच,
हींग - 1 पिंच, लाल मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच से कम,
गरम मसाला - 1/4 से आधा, अमचूर पाउडर -
1/4 छोटी चम्मच, तेल - 1/4 कप आटे में
डालकर गूथने के लिये, तेल - कचौड़ी
तलने के लिये



डॉ. घनश्याम ठाकुर

सम्पर्क सूत्र: 104, महादेव तोतला नगर, इन्दौर
मोबाइल - 9425135339

स्वास्थ्य राशिफल

फरवरी 2013

शुभ विवाह मुहूर्त :- 1, 4, 5, 6, 8, फरवरी 2013

पर्व, व्रत, त्यौहार :- 10 (मौनी अमावस्या), 15 (बंसत पंचमी), 25 (माघ पूर्णिमा, संत रविदास जयंती), 14 (सेंट वेलेन टाइन डे)

प्रभा राज कुंभ स्नान :- 10 (मौनी अमावस्या)



मेष

व्यवसाय में लाभ की प्राप्ति होगी। राजपक्ष से विशेष लाभ के योग हैं। प्रिय व्यक्ति से मिलन होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। दिनांक 2, 8, 10, 15, 18, 20, 22, 28, श्रेष्ठ है।



मिथुन

स्त्री संतान सुख उत्तम रहेगा। व्यय अधिक रहेगा। स्थायी सम्पत्ति से जुड़ी समस्या सुलझेगी। यात्रा में सावधानी रखें। प्रगति में बाधा शीघ्र दूर होगी। दिनांक 1, 4, 8, 10, 14, 18, 22 श्रेष्ठ है।



सिंह

प्रवास में परेशानी रहेगी। अधिकारी वर्ग की अपेक्षा प्राप्त होगी। इच्छा विरुद्ध कार्य करना पड़ेगा। एकाएक परिवर्तन होगा। व्यवसाय में लाभ मिलेगा। दिनांक 1, 4, 8, 14, 18, 20, 24, 28 श्रेष्ठ है।



तुला

स्वास्थ्य सामान्य रहेगा। उपेक्षा न करें। मन बैचेन रहेगा। रोगों से छुटकारा मिल सकेगा। प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। स्त्री संतान से उत्तम सुख मिलेगा। दिनांक 2, 4, 8, 14, 17, 21, 24, 28 श्रेष्ठ है।



धनु

प्रत्येक क्षेत्र में सफलता और धन की प्राप्ति होगी। वरिष्ठ अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। बेरोजगारों को रोजगार मिलने की संभावना है। दिनांक 2, 8, 10, 15, 16, 18, 22, 26, 28 श्रेष्ठ है।



कुंभ

प्रलोभन से बचे। आमदानी अच्छी रहेगी। सर्दी प्रकोप से बचे। शारीरिक कष्ट बना रहेगा। अच्छे मौके का लाभ उठावें। दिनांक 2, 5, 8, 14, 20, 22, 24, 27 श्रेष्ठ है।



वृषभ

परिवार का सुख उत्तम, दाम्पत्य जीवन में सुख की प्राप्ति। दूर प्रवास के योग है। मास उत्तरार्ध ठीक रहेगा। हाथ में लिए उतरदायित्व सफलता के साथ निबटाएंगे। विरोधी परास्त होंगे। दिनांक 3, 4, 7, 11, 21, 24, 28 श्रेष्ठ है।



कर्क

मानसिक अशान्ति बनी रहेगी। अधिक व्यय के कारण परेशानी रहेगी। विश्वासघात की पूर्ण संभावना है। स्त्री संतान से परेशानी रहेगी। स्वास्थ्य नरम-गरम रहेगा। दिनांक 2, 5, 8, 14, 16, 19, 22, 24, 28 श्रेष्ठ है।



कन्या

यश वृद्धि, अर्थ प्राप्ति के योग है। यात्रा में सजग रहे। शरीर में शिथिलता आ सकती है। स्वजनों से असहयोग। स्त्री पक्ष से असंतोष हो। दिनांक 2, 4, 9, 11, 13, 18, 20, 24, 26, 27 श्रेष्ठ है।



वृश्चिक

स्त्री पक्ष के असंतोष रहेगा। पारिवारिक कलह बढ़ सकती है। दुर्बुद्धि, मतिभ्रम की संभावना रहेगी। परिस्थितियां अनुकूल नहीं हैं। मित्रों से लाभ मिलेगा। दिनांक 1, 4, 9, 14, 18, 20, 24, 27, 28 श्रेष्ठ है।



मकर

मन पर नियंत्रण रखें। अच्छे व्यवसाय के अवसर प्राप्त होंगे। व्यवसाय में स्थिति अति-उत्तम रहेगी। आरोग्य सुख, सभी कार्यों में सफलता मिलेगी। दिनांक 2, 3, 7, 9, 14, 18, 20, 24, 27, 28 श्रेष्ठ है।



मीन

इच्छित कार्य संपन्न होंगे। कार्यों में सफलता मिलेगी। शत्रु नतमस्तक रहेंगे। पारिवारिक सुख उत्तम रहेगा। व्यवसाय में लाभ मिलेगा। भागीदारी के धंधे में विशेष लाभ होगा। दिनांक 1, 5, 8, 10, 14, 18, 20, 22, 24, 28 श्रेष्ठ है।

'सेहत एवं सूत्र' यहां से भी प्राप्त कर सकते हैं

1. डॉ. आशीष तिवारी

पता- 8 एलआईसी कालोनी, यादव कालोनी के पास, **जबलपुर** (म.प्र.)
मोबाइल 94251 55373

2. डॉ. सुनील ओझा

पता- रामेश्वर रोड **खंडवा** (म.प्र.)
मोबाइल 98272 44136

3. डॉ. एम.के. जैन

पता- निवाली रोड **सेंधवा** (म.प्र.)
मोबाइल 98267 99605

4. डॉ. भूपेंद्र शर्मा

पता-श्री नित्यानंद होम्यो क्लिनिक, 220 चंदेल कॉम्प्लेक्स, त्रिमूर्ति चौराहा **धार** (म.प्र.)
मोबाइल 99266 52112

5. डॉ. विजय बरय्या

पता- बी-39, डॉ. आम्बेडकर कॉलोनी, गोविन्द पुरा, **भोपाल** (म.प्र.) मोबाइल 98263 76980

6. डॉ. अतुल द्विवेदी

पता- सुरेंद्र गढ़, वेटनरी कॉलेज के पास, **नागपुर** (महा.)
मो. 95958 75900

7. डॉ. आर.के. मिश्रा

पता- चंदौला होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, **रूद्रपुर** (उत्तरांचल) मोबाइल 8791548985, 9410144551

8. डॉ. एम.आर. शेख

पता- 50/2, देवीसिंह मार्ग, भेलसा मोहल्ला, **बड़वानी** (म.प्र.) मोबाइल 98930 01420

डॉ. अमित कुमार 'बीपीजी' के संपादकीय मण्डल में



इंदौर। हर्ष का विषय है कि सेहत एवं सुरत मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के संपादकीय टीम के सदस्य डॉ. अमित कुमार मिश्र को चिकित्सा क्षेत्र में विश्व के सबसे बड़े प्रकाशन 'बीपीजी' के संपादकीय मण्डल में चार वर्ष के लिए शामिल कर लिया गया है।

डॉ. मिश्र मध्यप्रदेश के एकमात्र चिकित्सक हैं, जिन्हें इस बोर्ड में शामिल किया गया है। इस प्रकार अब इंदौर का यह 30 वर्षीय युवा डॉक्टरों के द्वारा की जाने वाली रिसर्च को जांचेगा एवं परखेगा। भारत वर्ष से विभिन्न प्रदेशों के कुल 55 विशेषज्ञ चिकित्सकों को इस बोर्ड में जगह दी गई है। यह उल्लेखनीय है कि, इस बोर्ड में विश्व के 54 देशों के 509 सदस्य हैं। इस बोर्ड के द्वारा 'बीपीजी' संगठन के तहत 41 चिकित्सीय जनरलों का प्रकाशन किया जाता है। इसके द्वारा विगत 100 वर्षों में अब तक 21 लाख 48 हजार 687 शोध



पत्रों का प्रकाशन किया जा चुका है। इसका प्रधान कार्यालय चीन के हांगकांग में, उत्पादन केन्द्र बीजिंग (चीन) में तथा प्रतिनिधि कार्यालय प्लीजेण्टर अमेरिका (यूएसए) में स्थापित है। जिसके लिए इंदौर के दन्त चिकित्सक डॉ. अमित कुमार मिश्र को प्रदेश के ऊर्जा मंत्री श्री राजेन्द्र शुक्ल ने किया सम्मानित किया।

मंत्रि-परिषद के निर्णय

पैथालॉजी निःशुल्क जाँच फरवरी माह से



भोपाल। प्रदेश में स्वास्थ्य के क्षेत्र में नागरिकों को अधिक सुविधा के उद्देश्य से आगामी माह से शासकीय अस्पतालों और स्वास्थ्य केन्द्रों में निःशुल्क पैथालॉजी जाँच की सुविधा प्रारंभ करने का निर्णय लिया गया है। मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान की अध्यक्षता में आज संपन्न राज्य मंत्रि-परिषद की बैठक में यह निर्णय लिया गया। मंत्रि-परिषद ने आज प्रदेश के चिकित्सकों को विशेष चिकित्सा भत्ता स्वीकृत किया गया है।

आज लिए गए निर्णय के अनुसार आगामी माह से लोगों को विभिन्न श्रेणी के अस्पतालों और स्वास्थ्य केन्द्रों में विभिन्न जाँच की निःशुल्क सुविधा मिलने लगेगी। मंत्रि-परिषद द्वारा लिए गए निर्णय के अनुसार जिला अस्पतालों में 48 प्रकार की पैथालॉजी जाँच होगी। इसी तरह प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में 13 प्रकार की, उप स्वास्थ्य केन्द्र के लिए 5 प्रकार की, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में 26 तरह की और सिविल अस्पतालों में 32 प्रकार की पैथालॉजी जाँच की व्यवस्था की जाएगी। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के सभी चिकित्सकों और विशेषज्ञों को उनके वेतनमान के अनुसार क्रमशः 2000 से 5,000 रुपए प्रतिमाह चिकित्सा सेवा भत्ते के रूप में दिए जायेंगे। चिकित्सकों को यह भत्ता 26 अगस्त 2008 से देने का निर्णय लिया गया है। इस तिथि के पश्चात सेवानिवृत्त एवं ऐसे चिकित्सकों जिनका सेवा में रहते हुए निधन हो गया है उन्हें 23 मई 2009 के आदेश के पालन में हुए अधिक वेतन की वसूली उनको देय सेवानिवृत्ति स्वत्वों से नहीं की जायेगी। इसका लाभ लगभग 4,000 चिकित्सक को प्राप्त होगा। चिकित्सकों को प्रेरित करने के लिए चिकित्सा सेवा भत्ते के रूप में वेतनमान और ग्रेड पे के अनुसार राशि दी जाएगी। वेतनमान 15,600 से 39,100 (ग्रेड-पे 5,400) के चिकित्सकों को 2,000 रुपए मासिक, इसी वेतनमान में ग्रेड -पे 6,600 के चिकित्सकों के लिए 3,000 रुपए मासिक और इसी वेतनमान में ग्रेड पे 7600 के लिए 4000 रुपए मासिक प्रदान किए जायेंगे। चिकित्सकों को वेतनमान 37400 से 67000 (ग्रेड पे 8700, 8900 और 10,000) के लिए 5000 रुपए मासिक चिकित्सा सेवा भत्ते की पात्रता होगी।



इंदौर. माननीय श्री महेन्द्र हार्डिया मंत्री आयुष (मध्यप्रदेश शासन) द्वारा इंदौर हॉस्पिटल एवं लैप्रोस्कोपिक सेंटर का शुभारंभ किया गया। उक्त अवसर पर माननीय मंत्री जी ने अस्पताल के संचालक डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव को बधाई देते हुए कहा कि मूसाखेड़ी क्षेत्र में यह अस्पताल लोगों को किफायती इलाज प्रदान कर अपनी उपयोगिता अवश्य सिद्ध करेगा। आभार डॉ. शाहीन अली द्वारा व्यक्त किया गया।

विशेष निवेदन/ आवश्यक सूचना

हमारे द्वारा प्रत्येक माह 'सेहत एवं सुरत' की प्रतियां सभी सम्माननीय सदस्यों को इंदौर रेलवे स्टेशन स्थित आर.एम.एस. (रेल मेल सर्विस) द्वारा भेज दी जाती हैं। यदि किसी भी सदस्य को प्राप्त नहीं हो पा रही है तो कृपया प्रयास या ई-मेल द्वारा अवश्य सूचित करें। ताकि हमारे द्वारा सक्षम अधिकारी को मय प्रमाण आपकी बात रखी जा सके, समाधान किया जा सके। सहयोग के लिए सादर धन्यवाद!/साधुवाद!

पंजीयन अथवा किसी भी प्रकार जानकारी हेतु संपर्क करें- डॉ. ए.के. द्विवेदी संपर्क - 9826042287 email : drakindore@gmail.com

योग और आयुर्वेद

योग का संबंध आयुर्वेद से क्यों है? दरअसल हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के साथ ही आयुर्वेद को जन्म दिया। इसके पीछे कारण यह कि वे सैकड़ों वर्ष तक जिंदा रहकर ध्यान और समाधि में गति करना चाहते थे। इसके चलते उन्होंने दोनों ही चिकित्सा पद्धति को अपने जीवन का अंग बनाया।

निश्चित ही योग करते हुए आप स्वस्थ रह सकते हैं लेकिन प्रकृति की शक्ति आपकी शक्ति से भी ज्यादा है और मौसम की मार सभी पर रह सकती है। हिमालय में प्राणायाम के अभ्यास से शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखा जा सकता है, लेकिन मान लो कोई गंभीर रोग हो ही गया तो फिर क्या कर सकते हैं। ऐसे में उन्होंने कई चमत्कारिक

जड़ी-बुटियों की खोज की जो व्यक्ति को तुरंत तंदुरुस्त बनाकर दीर्घजीवन प्रदान करे।

आयुर्वेद एक प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है। बहुत से ऐसे रोग और मानसिक विकार हो सकते हैं जिस पर योग कंट्रोल न भी कर पाए तो आयुर्वेद उसका विकल्प बन जाता है और बहुत से ऐसे रोग भी होते हैं जिसे आयुर्वेद न भी कंट्रोल कर पाए तो योग उसका विकल्प बन जाता है।

योग करते हुए सिर्फ और सिर्फ आयुर्वेदिक चिकित्सा का ही लाभ लेना चाहिए, क्योंकि योग आपके शरीर की प्रकृति को सुधारता है। योग और आयुर्वेद का संबंध अटूट है।

वृक्षासन योग से बढ़ाएं स्फूर्ति और एकाग्रता

संस्कृत शब्द वृक्ष को अंग्रेजी में ट्री कहते हैं। इसके पर्यायवाची शब्द है झाड़ और पेड़। वृक्षासन को करने से व्यक्ति की आकृति वृक्ष के समान नजर आती है इसीलिए इसे वृक्षासन कहते हैं।

अवधि/दोहराव – जब तक इस आसन की स्थिति में आसानी से संतुलन बनाकर रह सकते हैं सुविधानुसार उतने समय तक रहें। एक पैर से दो या तीन बार किया जा सकता है।

आसन की विधि

पहले सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएं। फिर दोनों पैरों को एक दूसरे से कुछ दूर रखते हुए खड़े रहें और फिर हाथों को सिर के ऊपर उठाते हुए सीधाकर हथेलियों को मिला दें। इसके बाद दाहिने पैर को घुटने से मोड़ते हुए उसके तलवे को बाईं जांघ पर टिका दें। इस स्थिति के दौरान दाहिने पैर की एड़ी गुदाद्वार-जननेंद्री के नीचे टिकी होगी। बाएं पैर पर संतुलन बनाते हुए हथेलियां, सिर और कंधे को सीधा एक ही सीध में रखें। यह स्थिति वृक्षासन की है।

वृक्षासन से लाभ

इससे पैरों की स्थिरता और मजबूती का विकास होता है। यह स्नायुमण्डल का विकास कर पैरों को स्थिरता प्रदान करता है। यह कमर और कुल्हों के आस पास जमीं अतिरिक्त चर्बी को हटाता है तथा दोनों ही अंग इससे मजबूत बने रहते हैं। यह तौंद नहीं निकलने देता। इस सबके कारण इससे मन का संतुलन बढ़ता है। मन में संतुलन होने से आत्मविश्वास और एकाग्रता का विकास होता। इसे निरंतर करते रहने से शरीर और मन में सदा स्फूर्ति बनी रहती है।



क्या प्रोस्टेट ऑपरेशन के बाद भी आपकी परेशानी खत्म नहीं हुई ?

पोस्ट ऑपरेटिव कॉम्प्लिकेशन के लिए मिलें
(ऑपरेशन के बाद भी समस्या खत्म न हो तो मिलें)

6 महिने से कैथेटर से ही पेशाब कर पाते थे बिना कैथेटर पेशाब करना संभव नहीं था, होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से संभव हो सका।

मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हे मैंने सभी जगह दिखलाया. 15 अक्टूबर को अहमदाबाद में टेस्टीस निकलवाया तब तक यूरिन (पेशाब) पास नहीं हो रही थी, तब हमें पता चला कि



हुसैन खान

डॉ. ए.के. द्विवेदी जी होम्योपैथिक मेडिसीन देते हैं। हमने उन्हें डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढिया हैं व पेशाब करने में भी किसी तरह की परेशानी नहीं है. सभी डॉक्टरों ने कहा था कि मरीज की सिर्फ कैथेटर से ही पेशाब हो सकेगी पर डॉ. द्विवेदी सा. की मेडिसीन से आश्चर्यजनक परिणाम मिले.



डॉ. अमजद खान

होम्योपैथिक चिकित्सा के लिए
98260-42287 पर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से संपर्क किया जा सकता है।

पीलिया, अस्थमा, एक्जिमा, सोरायसिस, अर्टीकेरिया, सर्दी-खांसी, गठिया, टांसिलाइटिस, स्पांडिलाइटिस, फिशर, पाइल्स (बवासीर), फिस्चुला, कंजक्टिवाइटिस, बुखार, वार्ड्स (मस्से), फंगल इंफेक्शन, स्वखलन, इरेक्टाइल डिस्फंक्शन, अर्ली इमीशन (शीघ्रपतन), ल्यूकोरिया (श्वेत प्रदर)

क्या आपको पेशाब (Urine) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है ?

Expert की सलाह :

होम्योपैथिक
चिकित्सक



डॉ. ए.के. द्विवेदी
BHMS, MD (Homeo),
MBA (HR)

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार पेशाब (Urine) पास करने में महिला एवं पुरुष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं :

- (1) Bladder Neck Obstruction
- (2) Ureterocele
- (3) Stricture
- (4) Stenosis
- (5) Prostatitis
- (6) Cancer of Prostate
- (7) Cancer of Bladder
- (8) Calculi (Stone)
- (9) Tumor
- (10) Cystitis
- (11) Pyelonephritis
- (12) Carcinoma of Cervix
- (13) Trauma
- (14) PID.
- (15) U.T.I.
- (16) Carcinoma of Colon
- (17) Phimosis
- (18) Urethritis
- (19) Infection
- (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।

The complete health solution by Dr. A.K. Dwivedi, B.H.M.S., M.D. (Homeopathic Repertory)

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,
गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

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

क्लिनिक का समय

सोमवार से शनिवार -शाम 5 से 9 ✦ रविवार - सुबह 11 से 2 तक
फोन: 0731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com

सौजन्य से - मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत'



प्रत्येक माह अलग-अलग
बीमारियों पर प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

**सेहत एवं
सूरत**

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



डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehaturatindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com