

■ आंखों के लिए योगा

■ इको फ्रेंडली होली प्लीज!

राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं



मार्च 2013 | वर्ष-2 | अंक-4

सूरत

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

खुशियों व
शांति के
लिए रेकी

मूल्य
₹ 15

वैकल्पिक
चिकित्सा
विशेषांक

स्मरण शक्ति
बढ़ाए
पिरामिड
कैप

ताली
बजाओ
रोग भगाओ

कैसे बचें बार-बार होने वाली बिमारियों से

गठिया रोग (जोड़ों के दर्द) से छुटकारा...



6 माह पूर्व मैं जब डॉ. द्विवेदी सा. से मिली, उस समय घुटनों में भीषण तकलीफ थी, बांये हाथ में भी अत्यधिक तकलीफ थी। 6 माह के ईलाज के बाद मेरी सारी रिपोर्ट्स निगेटिव आई। मुझे चमत्कारिक लाभ हुआ। डॉ. द्विवेदी सा. को कोटिश: धन्यवाद। आर्थराइटिस का ईलाज जो लगभग असंभव सा प्रतीत होता था, डॉ. द्विवेदी ने संभव कर दिखाया।

श्रीमती ममता उपाध्याय,
आलोक नगर, इंदौर

श्रीमती ममता उपाध्याय
आलोक नगर, इंदौर

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, टॉसिलाइटिस, स्पांडिलाइटिस, फिशर, पाइल्स (बवासीर), गठिया, फिरचुला, बुखार, कंजक्टिवाइटिस, वार्ड्स (मरसे), फंगल इन्फेक्शन, इरेक्टाइल डिस्फंक्शन, अर्ली इमीशन (शीघ्र पतन), स्वखलन, ल्यूकोरिया (श्वेत प्रदर), माइग्रेन (सिरदर्द)।

क्या आपको चलने में ? सीढ़ी चढ़ने में?
नीचे बैठने में ? इत्यादि में परेशानी होती
है-क्या पैरों में दर्द/सूजन है ?

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक



BHMS,
MD (Homoeo)

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार ऊपरवाले ने हमें पैर दिए हैं ताकि हम एक जगह से दूसरी जगह आ-जा सके, हाथ दिए हैं ताकि हम अपने नित्य कार्यों को सुनियोजित तरीके से संचालित कर सकें। हमारे पैर, हाथ, घुटने, कूल्हे, गर्दन, पीठ-कमर इत्यादि में, यदि कहीं भी दर्द या सूजन हो रही है तो यह निम्नलिखित कारणों से हो सकती हैं:

(1) Rheumatoid arthritis (2) Arthritis with Psoriasis (3) Juvenile Rheumatoid Arthritis (4) Rheumatic Spondylitis (5) Arthritis due to Rheumatic Fever (6) Osteoarthritis (7) pott's disease (8) Tuberculosis Spondylitis (9) Gout (10) Traumatic Arthritis (11) Neuropathy Arthritis (12) SLE (13) Polyarthritis (14) Amyloidosis (15) Sarcoidosis (16) Arthritis with Blood Disorders-Hemarthrosis (17) Allergy & Drug Reaction.

आपको यदि चलने, बैठने, सीढ़ियां चढ़ने में दर्द या परेशानी होती है, जोड़ों में सूजन या दर्द है तो आप किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।

Before Treatment

Date 24 April 2012

HLA-B27 ESTIMATION (FLOW CYTOMETRY)
TEST RESULT
HLA-B27 **POSITIVE**

CALCIUM BY ENZYMATIC METHOD

S. Calcium **7.4 mg / dl**

C- REACTIVE PROTEIN (BY NEPHELOMETRY)

CRP **89.4 mcg / ml**

After Treatment

Date 19 October 2012

HLA-B27 ESTIMATION (FLOW CYTOMETRY)
TEST RESULT
HLA-B27 **NEGATIVE**

CALCIUM BY ENZYMATIC METHOD

S. Calcium **9.0 mg / dl**

C- REACTIVE PROTEIN (BY NEPHELOMETRY)

CRP **3.2 mcg / ml**

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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च 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 लाइन: 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. कौशलेन्द्र 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. अरूण रघुवंशी, डॉ. सुधीर खेतावत
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 गौलम
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
टेलिफैक्स- 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakindore@gmail.com



06



एक्युप्रेशर

एक्युपंचर

07



10



पिरामिड थैरेपी

13



पानी से चिकित्सा

16



रंग चिकित्सा

18



मिट्टी चिकित्सा

21



पैर स्नान एक श्रेष्ठतम
प्रयोग

26



स्नेह की प्रतीक नारी

34



दि. १४-०२-२०१३

संदेश

अखबार-पत्रिकाएँ पाठक गण के लिए ज्ञानवर्धक, रोचक और विशेष जानकारी के स्वरूप में सुबोध साहित्य परोसता है, और समाज में घटती हुई घटनाओं को लोगों के सामने रखने का महत्त्व का काम करते हैं।

समाज में बिमार व्यक्तियों को रोग की पूर्ण जानकारी प्राप्त कराने हेतु इन्दौर से प्रकाशित **सेहत एवं सूरत** स्वास्थ्य पत्रिका का अलग अलग बिमारियों पर प्रकाशन किया जा रहा है यह सराहनीय है, इसे मेरी हार्दिक शुभकामना प्रेषित करता हूँ।

आपका,

(नरेन्द्र मोदी)

प्रति,
डॉ. ए. के. द्विवेदी, सम्पादक
सेहत एवं सूरत मासिक पत्रिका

विशेष निवेदन/ आवश्यक सूचना

हमारे द्वारा प्रत्येक माह 'सेहत एवं सूरत' 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 पत्र 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 सम्पादक - 9826042287 email : drakdindore@gmail.com

खुशखबर

हर्ष का विषय है कि प्रवर अधीक्षक डाकघर, इंदौर संभाग इंदौर एवं सहायक निदेशक (प्रथम) कार्यालय पोस्टमास्टर जनरल, इंदौर भारतीय डाक विभाग द्वारा जारी पत्र के अनुसार सेहत एवं सूरत को अब प्रत्येक माह की 6 तारीख को इंदौर स्थित रेल मेल सर्विस द्वारा सभी नियमित पाठकों को पत्रिका भेजी जा सकेगी।

सेहत एवं सूरत के संपादक एवं संपादकीय मंडल की ओर से डाक विभाग को हार्दिक धन्यवाद।

संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मार्च अंक



होम्योपैथी चिकित्सा 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

संघत 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 बडौदा के
एकाउंट नं. 3322020000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति अर्थात् भिन्नता में भी एकरूपता

अलग-अलग लोग, अलग-अलग ऋतुएं, अलग-अलग चिकित्सा प्रणाली,
परन्तु सबका एक ही उद्देश्य है पीड़ित मानवता की सेवा करना।

जिस प्रकार से हमारे देश में भी अलग-अलग संस्कृति, भाषा, पहनावा
और खान-पान है, फिर भी समस्त भारतवर्ष में एकरूपता है। पूरा देश
एक सूत्र में बंधा है, उसी तरह अलग-अलग कोशिकाएं, उत्तक एवं तंत्र
मिलकर स्वस्थ शरीर का निर्माण करती हैं। हमारे शरीर में होने वाली
बीमारियों का स्वरूप भी अलग-अलग होता है, जिन पर विभिन्न ऋतुओं
का प्रभाव भी होता है, हर मौसम के अनुसार हमारा शरीर प्रतिक्रिया
करता है, पर कभी-कभी ये शरीर इन रोगों को प्रतिकार करने में असमर्थ
हो जाता है, जिससे रोग व्यक्ति को अपनी गिरपट में ले लेता है,
परिणामस्वरूप व्यक्ति रोगी बन जाता है और निराश होने लगता है, परन्तु
इन रोगों से लड़ने के लिए, स्वस्थ व्यक्ति और स्वस्थ समाज के निर्माण के
लिए हमारे पास विभिन्न चिकित्सा प्रणालियां उपलब्ध है, जिन्हें हम
वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के नाम से जानते हैं, जो वर्तमान परिवेश में
बहुत ही सुलभ और हानिरहित चिकित्सा पद्धतियां हैं, जिनको हम
उपयोग कर हमारे शरीर को स्वस्थ और सुखी बनाकर हमारे जीवन को
उल्लासित कर आने वाले कल का स्वागत कर सके तथा एक स्वस्थ
समाज का निर्माण कर सकते हैं।

समस्त पाठकगणों को **महाशिवरात्रि और होली** की
हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

डॉ. ए. के. द्विवेदी



मधुमेह से बचाव के साथ सभी उम्र के लिए एक्ज्यूप्रेशर

शुगर की दिक्कत उन लोगों को ज्यादा होती जो मेहनत बहुत कम करते हैं और अक्सर बैठे रहते हैं। खाने में ज्यादा मात्रा में दूध, दही, मांस-मछली, नए चावल, आलू, चीनी आदि का सेवन करने से शुगर या मधुमेह का रोग हो जाता है। एक्ज्यूप्रेशर विधि से इस रोग का निदान आसानी से किया जा सकता है। शुगर के रोगी के पैरों के अंगूठे, एड़ी, टांगे कमजोर पड जाती हैं। एक्ज्यूप्रेशर तकनीक रोगी की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

नर्व और मसल्लस स्टिमुलेटर, फेरेडिक जेनेरेटर, एक्ज्यूप्रेशर प्वाइंट मॉर्कर, नर्व जेनेरेटर और हैवी वाइब्रेटर जैसे एक्ज्यूप्रेशर थैरेपी के उपकरण हैं। एक्ज्यूप्रेशर चिकित्सा से शरीर में उन उर्जा केंद्रों को फिर से सक्रिय करने की कोशिश की जाती है जो कि किसी कारण से काम करना बंद कर देती हैं या सुस्त हो जाती हैं। एक्ज्यूप्रेशर द्वारा मधुमेह रोगी के शुगर स्तर को कम किया जा सकता है। एक्ज्यूप्रेशर का प्रयोग संवेदनशील त्वचा वाले रोगियों में लालिमा और चोट पहुंचा सकते हैं।

बच्चों के लिए एक्ज्यूप्रेशर

लाभदायक

किसी बच्चे के लिए सबसे सुखद एहसास माता-पिता का स्पर्श ही होता है। स्पर्श पाकर रोता हुआ बच्चा शांत हो जाता है। बच्चों की सामान्य बीमारियों और समस्याओं को एक्ज्यूप्रेशर और मालिश द्वारा बहुत ही आसानी से दूर भगाया जा सकता है। एक्ज्यूप्रेशर से बच्चे का तनाव, पेट संबंधी समस्याएं, डायरिया, सर्दी, दांतों का दर्द, रोना, सांस संबंधित समस्या और नींद न आने जैसी समस्याओं का समाधान आसानी से हो सकता है। एक्ज्यूप्रेशर की तकनीक से बच्चों को जल्दी राहत मिल जाती है। बच्चे को अगर गंभीर बीमारी है तो एक्ज्यूप्रेशर 2 दिन में एक बार देना चाहिए और यह भी ध्यान रहे कि प्रेशर बहुत हल्का हो।



एक्ज्यूप्रेशर से शुगर कंट्रोल करने के प्वाइंट्स

एक्ज्यूप्रेशर प्वाइंट 1

यह प्वाइंट पैर के निचले हिस्से के अंदरूनी भाग में होता है। यह प्वाइंट पिंडली की हड्डियों और टखने की हड्डियों के उपर की चार अंगुलियों के पीछे की साइड पर होता है। इस निश्चित स्थान पर हल्के से दबाव बनाते हुए घेरा बनाकर क्लॉकवाइज हर रोज 3 मिनट तक दोनों पैरों में घुमाइए। इसे 8-12 सप्ताह तक कीजिए। इसको स्प्लीन-6 (प्लीहा) प्वाइंट भी कहते हैं। इसे करने से किडनी, लीवर और प्लीहा से संबंधित विकार समाप्त होते हैं।

एक्ज्यूप्रेशर प्वाइंट 2

यह प्वाइंट पैर के अंगूठे और उसके बगल की छोटी उंगली के बीच में होता है। इसे लीवर-3 प्रेशर भी कहते हैं। इस बिंदु को दबाकर धीरे से एंटी-क्लॉकवाइज घेरा बनाकर 3 मिनट तक प्रत्येक दिन और लगातार 8-12 सप्ताह तक कीजिए। इसको करने से आराम मिलता है और व्यक्ति तनाव में नहीं रहता।

एक्ज्यूप्रेशर प्वाइंट 3

यह प्वाइंट पैर के अंदरूनी हिस्से में होता है। टखने की हड्डी और स्नायुजल के बीच में यह प्वाइंट होता है। इसे किडनी-3 प्वाइंट भी कहा जाता है। इस प्वाइंट का घेरा बनकर क्लॉकवाइज 3 मिनट तक हर रोज 8-12 सप्ताह तक करें। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और थकान को दूर भगाता है।

एक्ज्यूप्रेशर प्वाइंट 4

यह प्वाइंट पैर के निचले हिस्से के सामने की तरफ बाहरी मेलीलस से 4 इंच उपर की तरफ होता है। इसे स्टमक-40 एक्ज्यूप्रेशर प्वाइंट भी कहते हैं। इस प्वाइंट पर हल्का दबाव बनाते हुए क्लॉकवाइज 3 मिनट तक हर रोज घुमाइए। इसे 8-12 सप्ताह तक कीजिए। यह शरीर से विषाक्त पदार्थों (टॉक्सिन) और अवांछित ज्ञाव को बाहर निकालता है।

शुगर के इलाज के लिए एक्ज्यूप्रेशर तकनीक का सुरक्षित तरीके से प्रयोग करना चाहिए।

बच्चों की उम्र और एक्ज्यूप्रेशर

- 3 से 6 महीने तक के बच्चे के लिए एक दिन में एक्ज्यूप्रेशर आधा से 1 मिनट तक के लिए।
- 6 से 12 महीने तक के बच्चे के लिए एक दिन

- में एक्ज्यूप्रेशर 1 से 5 मिनट तक के लिए।
- 1 से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए एक दिन में एक्ज्यूप्रेशर 3 से 7 मिनट तक के लिए।
- 3 से 12 वर्ष तक के बच्चों के लिए एक दिन में एक्ज्यूप्रेशर 5 से 10 मिनट तक के लिए।



आदमी के शरीर पर कुछ बिंदु होते हैं जो बायोइलेक्ट्रिकल आवेगों पर प्रतिक्रिया करते हैं और एनर्जी भी प्रदान करते हैं। जब इन बिंदुओं पर दबाव डाला जाता है तब एंडोर्फिन नामक हार्मोन उत्पन्न होता है जो दर्द को कम करके खून और ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ाने में सहायता करता है। एक्यूप्रेशर या एक्यूपंचर जैसी चिकित्सा में रक्त प्रवाह, ऑक्सीजन और उर्जा के माध्यम से बीमारियों का निदान होता है। एक्यूप्रेशर और एक्यूपंचर थेरेपी हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है और मांसपेशियों को आराम देता है। एक्यूप्रेशर और एक्यूपंचर द्वारा तनाव और चिंता से राहत में भी मदद मिलती है और शरीर संतुलित रहता है।



गंभीर बिमारियों से निजात दिलाए एक्यूपंचर

एक्यूप्रेशर

एक्यूप्रेशर का उपयोग सामान्य बीमारी जैसे दर्द, थकान, सिरदर्द, तनाव के लिए किया जाता है। एक्यूप्रेशर एक घरेलू उपचार के समान है जिसको बिना किसी चिकित्सक की सलाह लिए ही किताब में पढकर किया जा सकता है। एक्यूप्रेशर के लिए हाथ की उंगलियों द्वारा निश्चित प्वाइंट पर प्रेशर का इस्तेमाल किया जाता है। एक्यूप्रेशर एक बार में एक या दो प्वाइंट पर किया जा सकता है। एक्यूप्रेशर विधि एक्यूपंचर से बहुत पुरानी है।

एक्यूपंचर

एक्यूपंचर बेहद गंभीर रोगों का न सिर्फ इलाज करता है बल्कि रोगियों को इन बीमारियों से छुट्टी भी दिलाता है। इस उपचार को किसी कुशल डॉक्टर की देखरेख में ही किया जा सकता है। एक्यूपंचर में सुई का प्रयोग किया जाता है। एक्यूपंचर की सुई स्टेराइल धातु की बनी होती है जिसे उतकों और मांसपेशियों में निश्चित प्वाइंट पर चुभाया जाता है। एक्यूपंचर को अपनी सुविधा के अनुसार किसी भी समय किया जा सकता है। एक्यूपंचर की सुई लगाने की प्रक्रिया पर किसी भी प्रकार के खाने या पेय पदार्थों का कोई भी असर नहीं पड़ता है। खाना खाने के ठीक बाद भी एक्यूपंचर का उपयोग किया जा सकता है।

एक्यूपंचर पहले से भी प्रयोग की जा रही है। कानों के झुमके, बाली आदि मष्तिष्क के दोनों भागों के लिए एक्यूप्रेशर और एक्यूपंचर का काम करता है, इससे दिमाग के काम करने और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है।

एक्यूप्रेशर और एक्यूपंचर में अंतर

- एक्यूप्रेशर और एक्यूपंचर समान सिद्धांतों पर आधारित हैं। इन दोनों उपचारों में यह फर्क है कि एक्यूप्रेशर का उपयोग रोगों से बचाव और सामान्य बीमारियों के लिए किया जाता है। जबकि एक्यूपंचर बेहद गंभीर रोगों का न सिर्फ इलाज करता है बल्कि रोगियों को रोगमुक्त भी कर देता है।
- एक्यूप्रेशर में एक दबाव बिंदु के लिये केन्द्रीय प्वाइंट और ट्रिगर प्वाइंट होती हैं। जब एक खास बिंदु पर दबाव जोर से होता है तब केन्द्र बिंदु का प्रयोग किया जाता है और ट्रिगर बिंदु का प्रयोग बिंदु के पास में दबाव डालने के लिये किया जाता है। प्रत्येक बिंदु कई बीमारियों को ठीक करता है।
- एक्यूप्रेशर एक घरेलू उपचार के समान है जिस बिना किसी चिकित्सक की सलाह के भी दिया जा सकता है जबकि एक्यूपंचर उपचार सिर्फ चिकित्सकों की देखरेख में ही किया जा सकता है।
- एक्यूपंचर सुई के भेदने की गहराई एक्यूपंचर बिंदु और रोगी के शारीरिक गठन पर निर्भर होती है। यदि मरीज का वजन अधिक है तब सुई गहराई तक ही जाती है। जबकि एक्यूप्रेशर हाथों, उंगलियों घुटने के प्रेशर द्वारा निश्चित बिंदु पर दबाव बनाकर किया जा सकता है।
- एक बार में एक्यूप्रेशर विधि एक साथ एक या दो बिंदुओं पर किया जा सकता है जबकि एक्यूपंचर की सुई को एक साथ कई प्वाइंट पर चुभाया जा सकता है।



बार-बार होने वाली बिमारियों से बचाती इम्यूनोथेरेपी

शरीर का प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) जीवाणु (बैक्टीरिया) और अन्य बाह्य (बाहरी) सामग्री की पहचान करता है और उन्हें नष्ट करता है। हमारी प्राकृतिक प्रतिरक्षा (सुरक्षा व्यवस्थाएं) कैंसर की कोशिकाओं को भी बाह्य (बाहरी) या असामान्य के रूप में पहचान सकती हैं। सामान्य (कोशिकाओं की अपेक्षा कैंसर कोशिकाओं की बाहरी कोशिकीय सतह पर एक विशिष्ट प्रोटीन होता है जिसे एंटीजन कहा जाता है। एंटीजन वे प्रोटीन हैं जो इम्यून सिस्टम द्वारा निर्मित किए जाते हैं। वे कैंसर कोशिकाओं के एंटीजन से जुड़ जाते हैं और उन्हें असामान्य कोशिकाओं के रूप में चिन्हित करते हैं। यदि प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) हमेशा सही से कार्य करे तो रासायनिक संकेत (कैमिकल सिग्नल) चिन्हित कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए इम्यून सिस्टम में विशेष कोशिकाओं को शामिल करते हैं। हालांकि प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) स्वयं हमेशा सही ढंग से कार्य नहीं करता है। इम्यूनोथेरेपी प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को कैंसर से लड़ने के लिए प्रेरित करने में सहायक होता है। इम्यूनोथेरेपी में इस्तेमाल किये जाने वाले कैमिकल जिनको प्रायः बायोलॉजिकल रिस्पॉंस मॉडीफायर कहा जाता है क्योंकि वे शरीर के सामान्य प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को कैंसर के खतरे से निबटने लायक

बनाते हैं। कुछ बायोलॉजिकल रिस्पॉंस मॉडीफायर वे कैमिकल होते हैं, जो शरीर में प्राकृतिक रूप से मौजूद होते हैं लेकिन किसी व्यक्ति के प्रतिरोधी तंत्र को उन्नत करने में सहायता के लिये बड़ी मात्रा में ये प्रयोगशाला में बनाए जाते हैं। बायोलॉजिकल रिस्पॉंस मॉडीफायर कैंसर से लड़ने में कई प्रकार से सहायक हो सकते हैं। वे किसी ट्यूमर को नष्ट करने के लिये अधिक प्रतिरोधी तंत्र कोशिकाओं को शामिल कर सकते हैं या वे कैंसर कोशिकाओं को प्रतिरोधी तंत्र के आक्रमण के प्रति असुरक्षित कर देते हैं।

कुछ बायोलॉजिकल रिस्पॉंस मॉडीफायर कैंसर कोशिकाओं के विकास की दिशा बदलने में सक्षम होते हैं उनको सामान्य कोशिकाओं के समान व्यवहार के लिए विवश कर देते हैं।

इम्यूनोथेरेपी का इस्तेमाल प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को शांत करने के लिये भी किया जा सकता है। यह विशेषकर ऑटोइम्यून डिस्ऑर्डर में सहायक होता है जिसमें प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) भूलवश अनुचित ढंग से सामान्य टिशूज पर आक्रमण करता है। इन्फ्लेमेशन जो कि संक्रमण (इन्फेक्शन) से लड़ते समय काफी सहायक होती है ऑटोइम्यून डिजीज (रोग) में सामान्य ऊतकों को क्षतिग्रस्त करती है। जीवशास्त्रीय उपचार (बायोलॉजिकल थेरेपी) इस नुकसानदेह

इम्यूनोथेरेपी एक तरह का उपचार है जो शरीर के अपनी प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को प्रेरित करता है, उसे बढ़ाता है या दबाता है। इम्यूनोथेरेपी का प्रयोग कुछ विशेष प्रकार के कैंसर और इन्फ्लेमेटरी रोगों जैसे रियूमेटाइड अर्थराइटिस, क्रॉस डिजीज और मल्टीपल स्वलेरोसिस रोगों का इलाज करने के लिये किया जाता है। इसे जैवशास्त्रीय उपचार (बायोलॉजिकल थेरेपी), जैव उपचार (बायोथेरेपी) या बायोलॉजिकल रिस्पॉंस मॉडीफायर (बीआरएम) थेरेपी भी कहा जाता है।

इन्फ्लेमेशन को समाप्त कर देता है। यहां प्रचलित इम्यूनोथेरेपी के कुछ उदाहरण प्रस्तुत हैं

इंटरफेरॉन्स

ये कैमिकल शरीर के प्रतिरोधी प्रतिक्रिया को मजबूत करते हैं। ये कैंसर कोशिकाओं को तेजी से बढ़ने से रोकने के लिए सीधे उन पर कार्य करते हैं।

इंटरल्यूबिकिंस

ये कैमिकल शरीर की प्रतिरोधी कोशिकाओं (इम्यून सेल्स) विशेषकर लिम्फोसाइट्स (एक प्रकार की श्वेत रक्त कणिका) की बढ़ोतरी तेज करते हैं।

कालोनी स्टिमुलेटिंग फैक्टर

ये कैमिकल अस्थि मज्जा स्तंभ कोशिकाओं (बोन मैरो स्टेम सेल्स) का बनना तेज करते हैं। बोन मैरो स्टेम सेल्स का प्रयोग विशेषकर श्वेत रक्त कणिकाएं संक्रमणों से लड़ने के लिए करती हैं। लेकिन वे अक्सर कैंसर की आशंका होने पर किये जाने वाले उपचार कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी के कारण नष्ट हो जाती हैं। कालोनी स्टिमुलेटिंग फैक्टर (उदाहरण के लिए जीसीएसएफ या जीएमसीएसएफ) का इस्तेमाल अन्य कैंसर उपचारों के बाद रक्त में नई कोशिकाओं के विकास में सहायता के लिए किया जाता है।

इम्यूनोथेरेपी की किसे ज़रूरत है

विभिन्न प्रकार के बायोलॉजिकल रिस्पॉंस मॉडीफायर्स का इस्तेमाल वर्तमान में विभिन्न प्रकार के कैंसर के उपचार के लिए किया जाता है। एक प्रकार का इंटरफेरॉन, जिसे इंटरफेरॉन एल्फा-2ए कहते हैं, का इस्तेमाल किडनी के कैंसर, कपोसीज सरकोमा, मेलानोमा और कुछ प्रकार के ल्यूकेमिया और लिम्फोमा के उपचार के लिये किया जाता है। इंटरल्यूकिन-2 किडनी कैंसर और एडवांसड मेलानोमा में कारगर हो सकता है। रिटुक्सीमैब (रिटुक्सैन) पहला मोनोक्लोनल एंटीबॉडी था जो एक

प्रकार के लिम्फोमा के विरुद्ध इस्तेमाल किये जाने के लिए एफडीए द्वारा अनुमोदित था। रिटुक्सीमैब ऐसे रयूमाटाइड आर्थराइटिस के उपचार के लिए भी अनुमोदित है जो दूसरी दवाओं से ठीक नहीं होता। अन्य एफडीए अनुमोदित मोनोक्लोनल एंटीबॉडी उपचारों में शामिल हैं। रयूमाटाइड आर्थराइटिस के लिए एबाटासेप्ट (ओरेंसिया) और स्तन कैंसर के लिए ट्रस्टुजुमैब (हरसेप्टिन) का प्रयोग होता है। ट्यूमर वैक्सीन का अभी क्लीनिकल परीक्षणों में प्रयोग किया जा रहा है लेकिन

इनका उपयोग मैलिंजेंट मेलानोमा, स्तन कैंसर, किडनी कैंसर, कोलोरेक्टल कैंसर, पैक्रियाटिक कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर और अन्य प्रकार के कैंसर में किया जाता रहा है। ट्यूमर नेक्रोसिस फैक्टर को बनने से रोकने वाली इम्यूनोथेरेपी रयूमाटाइड आर्थराइटिस और दूसरी इन्फ्लेमेटरी बीमारियों के लिए एक सबसे प्रभावी उपचार है जब पारंपरिक दवाएं अपर्याप्त साबित हों। एंटी-टीएनएफ दवाओं में एडालीमुमैब (हुमीरा), इन्फ्लियलक्समी मैब (रेमीसेड) और एटानेरसेप्ट शामिल हैं।



स्वर विज्ञान भारत की अत्यंत प्राचीन विद्या है। इस विद्या के द्वारा सांसारिक कार्यों की सफलता के लिए किसी कार्य के शुभारंभ का मुहूर्त निकाला जाता है। स्वर विज्ञान की मूल पुस्तक शिव स्वरोदय में ऐसा वर्णन है कि स्वर विज्ञान से निकाले गये मुहूर्त कभी असफल नहीं हो सकते।

स्वर और उसके प्रकार

नासिका द्वारा सास के अंदर जाने व बाहर आने के समय जो अव्यक्त ध्वनि होती है, उसी को स्वर कहते हैं। स्वर तीन प्रकार के होते हैं-

1. सूर्य स्वर।
2. चंद्र स्वर।
3. सुषुम्ना स्वर।

दाहिनी नासिका के अव्यक्त स्वर को सूर्य स्वर कहते हैं और बायीं के अव्यक्त स्वर को चंद्र स्वर कहते हैं। स्वर विज्ञान के अनुसार जब सूर्य स्वर चल रहा हो, तो शरीर को गर्मी मिलती है और जब चंद्र स्वर चल रहा हो तो शरीर को ठंडक मिलती है, किन्तु जब दोनों स्वर एक साथ चल रहे हों, तब शरीर गर्मी और ठंडक के सतुलन में रहता है।

विशेष लाभ

जैसे प्राणायाम करते समय स्वच्छ वायु का ध्यान रखना जरूरी है, उसी प्रकार स्वर विज्ञान के अनुसार दोनों स्वरों के एक साथ चलने का ध्यान रखने से या इन्हे चलाकर प्राणायाम करने से प्राणायाम अभ्यासी को किसी भी प्रकार की कभी हानि की सभावना नहीं होती और उसे विशेष लाभ भी प्राप्त होते हैं

मान लीजिये आपका दाहिना स्वर या सूर्य स्वर चल रहा है अर्थात् शरीर में गर्मी की वृद्धि हो रही है और आपको शरीर में गर्मी बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है। ऐसी स्थिति में स्वाभाविक है कि प्राणायाम से गर्मी और बढ़ेगी, परिणामस्वरूप न चाहने पर भी प्राणायाम से शरीर को नुकसान होगा।

मान लीजिए आपका बाया स्वर चल रहा है और इस कारण शरीर में ठंडक की वृद्धि हो रही है। आपको

स्वर विज्ञान के साथ प्राणायाम



शरीर में ठंडक बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है, तो स्वाभाविक है कि प्राणायाम करने से ठंडक और बढ़ेगी। परिणामतः शरीर को नुकसान होगा। प्राणायाम के अनुभवी जानकार इसीलिए प्राणायाम के पहले योगासनों का अभ्यास करते हैं या मध्यम या तेज गति से प्रातः भ्रमण या जॉगिंग करते हैं या एक ही स्थान पर खड़े होकर 10-15 मिनट भ्रमण योग करते हैं। फलस्वरूप दोनों स्वर एक साथ चलने लगते हैं, फिर प्राणायाम से न गर्मी अनावश्यक बढ़ती है और न ही सर्दी अनावश्यक बढ़ती है।

यदि साधक अनुभव करते हैं कि उन्हें गर्मी की आवश्यकता है, तब साधक दाहिने स्वर को चलाकर प्राणायाम करें तो वह लाभकारी होगा।

वहीं साधक को यदि ठंडक की आवश्यकता है तो साधक बाएं स्वर को चलाकर प्राणायाम करें तो लाभकारी होगा। जिस स्वर को चलाना चाहते हैं, उसके विपरीत नासिका द्वार में रुई लगा दें, तो कुछ देर में वह स्वर चलने लगेगा या अगर आप दाहिना स्वर चलाना चाहते हैं, तो फिर कुछ देर तक बायीं करवट लेट जाएं। इसी तरह यदि बाया स्वर चलाना चाहते तो कुछ देर तक दाहिनी करवट लेट जाएं।

स्वर विज्ञान के अनुरूप प्राणायाम करने से पहले योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर प्राणायाम की विधि की अच्छी तरह से जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए।



हिप्नोथैरेपी से पाएँ आश्चर्यजनक परिणाम

हमारे देश में सम्मोहन यानी हिप्नोटिज्म को एक चमत्कार के रूप में देखा जाता है। प्राचीन ग्रंथों में सम्मोहन का जिक्र कठिन सिद्धि के रूप में किया गया है। सम्मोहन सदैव ही जिज्ञासा एवं आश्चर्य का विषय रहा है। इसे विज्ञान और किंवदंतियों की सीमा रेखा भी कह सकते हैं। आजकल कई टीवी धारावाहिकों में सम्मोहन का इस्तेमाल रहस्य उत्पन्न करने के लिए भी किया जाता है जबकि विदेशों में इसे गंभीर विषय मानते हुए शोध हो रहे हैं।

सम्मोहन चिकित्सा

- मैं सब बातों में बेहतर होता जा रहा हूँ/रही हूँ।
- मैं दिन-प्रतिदिन अपने कार्यों में कुशल होता जा रहा हूँ/रही हूँ।
- मैं सदा स्वस्थ, प्रसन्नचित, उत्साहित रहता हूँ/रही हूँ।
- मैं अपनी सभी शुभ इच्छाएँ पूर्ण करने में समर्थ हूँ।
- मेरा अपने क्रोध पर पूर्ण नियंत्रण है, मैं चर्चा के समय उत्तेजित नहीं होता हूँ/होती हूँ।
- मेरी स्मरण शक्ति अच्छी होती जा रही है, मुझे नई बातें सीखने में आसानी होती है।
- मेरी भाषण देने की योग्यता बढ़ती जा रही है।
- मेरा व्यक्तित्व आकर्षक एवं प्रभावशाली है।

ऐसे विभिन्न प्रकार के सुझाव हम रात को सोने के पूर्व अपने आपको अनेक बार देकर कुछ ही दिनों में चमत्कारिक परिणाम पा सकते हैं। बीमारियों के इलाज में भी हिप्नोथैरेपी कारगर सिद्ध हो सकती है। इसके जरिए असामान्य रोगों का भी उपचार संभव है। पिछले कुछ वर्षों से हुए शोध से हिप्नोथैरेपी मानसिक विकारों को दूर करने सहित पारिवारिक विवादों के हल में भी कारगर सिद्ध हुई है। इसके माध्यम से हम न केवल गुर्दा प्रत्यारोपण के समय की जाने वाली सर्जरी का तनाव कम कर सकते हैं, अपितु इसके माध्यम से हम प्रसव के समय होने वाली पीड़ा को भी कम कर सकते हैं।

आधुनिक रूप से सम्मोहन 18वीं शताब्दी से प्रारंभ हुआ था। इसे अर्ध-विज्ञान के रूप में प्रतिष्ठित कराने का श्रेय ऑस्ट्रियावासी फ्रांस मेस्मर को है। हिप्नोटिज्म शब्द का आविष्कार 19वीं शताब्दी के डॉ. जेम्स ब्रेड ने किया। सम्मोहन व्यक्ति के मन की वह

अवस्था है जिसमें उसका चेतन मन धीरे-धीरे तन्द्रा की अवस्था में चला जाता है और अर्धचेतन मन सम्मोहन की प्रक्रिया द्वारा निर्धारित कर दिया जाता है। साधारण नींद और सम्मोहन की नींद में अंतर होता है। साधारण नींद में हमारा चेतन मन अपने आप सो जाता है तथा अर्धचेतन मन जागृत हो जाता है।



हिप्नोटिज्म

इस परिवर्तन के लिए किसी बाहरी शक्ति का उपयोग नहीं होता, जबकि सम्मोहन तन्द्रा में सम्मोहनकर्ता चेतन मन को सुलाकर अचेतन को आगे लाता है और उसे सुझाव के अनुसार कार्य करने के लिए तैयार करता है। हर व्यक्ति का जीवन उसके या किसी और व्यक्ति के सुझावों पर चलता है। व्यक्ति को सम्मोहन करने के लिए उसकी पाँचों इंद्रियों के माध्यम से जो प्रभाव उसके मन पर डाला जाता है उसे ही यहाँ सुझाव कहते हैं।

हमारे मन की मुख्यतः दो अवस्थाएँ होती हैं - चेतन मन और अचेतन मन। हमारा अचेतन मन

चेतन मन की अपेक्षा अधिक याद रखता है एवं सुझावों को ग्रहण करता है। बहुत से लोगों की धारणा है कि केवल कमजोर इच्छाशक्ति वाले व्यक्ति को ही सम्मोहित किया जा सकता है। इसके विपरीत दृढ़ इच्छाशक्ति वाले व्यक्ति को भी आसानी से सम्मोहित किया जा सकता है। हर व्यक्ति को सम्मोहित करने का तरीका समान नहीं होता। हर व्यक्ति के अनुसार सुझाव भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। हम अपने आप को भी विभिन्न प्रकार के सुझाव दे सकते हैं। रात्रि में अर्धजागृत अवस्था के दौरान वे सुझाव हम अपने आपको देकर आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।





पिछले महीने की एक घटना के बाद लगा कि मुझे अपना यह अनुभव विशाल पाठक वर्ग से भी बाँटना चाहिए। खबरों की टोह लेने कुछ लंबे छरहरे स्वास्थ्य रिपोर्टों के साथ शास्त्री भवन में था। वहाँ खुली सस्ती जेनेरिक दवा की सरकारी दुकान में घुस गया। वहाँ कक्ष में बैठे एमबीबीएस डॉक्टर से हम सब ने अपना ब्लड-प्रेसर नपवाया। मेरे ब्लड-प्रेसर की 120/80 रीडिंग देख कर उन्हें सहज यकीन ही नहीं आया।

50 से अधिक उम्र और इतनी बड़ी तोंद के बावजूद इतना 'आदर्श' ब्लड-प्रेसर, कैसे संभव है। दूसरे साथियों का ब्लड-प्रेसर भी सामान्य था लेकिन इतना सामान्य नहीं था। जब मैंने डॉक्टर को ताली बजाने की बात बताई तो उन्हें बात तुरंत समझ में आ गई। वे भी ताली के फायदे से अच्छी तरह वाकिफ थे। उन्होंने कहा कि नियमित ताली बजाने वाले को कम से कम ब्लड-प्रेसर की बीमारी तो नहीं हो सकती।

लेकिन अगर अपने अनुभव की बात करूँ तो ताली बजाने के अनगिनत फायदे हैं। नियमित रूप से ताली बजा कर कीर्तन-भजन करने वालों पर 'भगवान' की कितनी कृपा होती है यह तो किसी को पता नहीं लेकिन मेरा विश्वास है कि निश्चित रूप से कई रोग उनके पास नहीं फटक पाते होंगे।

दक्षेस देशों के स्वास्थ्य पत्रकारों के संगठन 'हेल्थ एसेईस्ट एंड ऑर्थर्स लीग' (हील) के संस्थापक सेक्रेटरी जनरल की हैसियत से पत्रकारों के वर्कशॉप में मैं यही कहते हुए शुरू करता था कि इतनी बड़ी तोंद होते हुए मुझे स्वास्थ्य पर भाषण देने का हक नहीं है।

तोंद होना कई बीमारियों का घर माना जाता है लेकिन मैं अपने लंबे अनुभव के आधार पर अब स्वास्थ्य संपादक की हैसियत से यह दावे के साथ कह सकता हूँ कि ताली बजाने के कई फायदे हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में लंबे अनुभव को इलाज की किसी विधि के प्रभावी होने के प्रमाण के रूप पेश किया जा सकता है।

ताली बजाना इलाज की प्रभावी विधि एक्जूप्रेसर का एक सहजतम रूप है। कभी मुझे अक्सर डिप्रेशन (अवसाद) घेरे रहता था। सिर हमेशा भारी भारी, अक्सर दर्द, पेट में गैस, कभी भी कुछ हो जाने का डर सवार रहता था। केवल ताली बजाने मात्र से मेरी सारी समस्याएँ दूर हो गई हैं। आत्मविश्वास भी काफी बढ़ा है। लगता है, ताली बजाता रहूँ तो कभी कोई रोग होगा ही नहीं।

ताली का इतना मुरीद इसलिए भी हूँ क्योंकि मेरी जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य के अनुरूप कतई नहीं है। रात को काफी देर से खाना खाता हूँ। टीवी देखने की इतनी बुरी आदत है कि नींद भाग जाती है। मुश्किल से 2-3 घंटे सो पाता हूँ। सुबह टहलने का तो सवाल ही नहीं। सोचिए, जीवन शैली ठीक होती तो ताली से और कितने फायदे हाते। ताली मुझे इस खराब जीवन शैली के दुष्प्रभाव से बचा रही है। ठीक से सो नहीं पाने की वजह से सुबह मन भारी जरूर लगता है लेकिन ताली बजाते ही इतना तरोताजा महसूस करने लगता हूँ कि मत पूछिए। सोचता हूँ कोई जादू तो नहीं हो गया।

कहने का यह मतलब कतई नहीं है कि कोई गंभीर रोग है तो सबकुछ छोड़कर ताली पीटना शुरू कर दें। किडनी खराब हो गई है तो ताली पीटने से वह ठीक नहीं होने वाली। यह रोगों से बचाव में बहुत अधिक प्रभावी है लेकिन रोग हो गया है तो ताली उसकी दवा नहीं हो सकती। हाँ, इतना तय है कि इलाज के साथ-साथ ताली बजाएँ तो जल्दी फायदा जरूर होगा। मैं कॉटेदार बेलन पर तलवे को 10 मिनट घिसता भी हूँ। यह भी एक्जूप्रेसर की ही विधि है।

मेरा एक दूसरा अनुभव भी बाँटने योग्य है। सिर के बाल के तेजी से झड़ने को रोकने की कवायद में खासा परेशान था। सिर के बीच में चाँद निकल आया था। कई उपाय किए। बाल झड़ना बंद नहीं हुआ। लगा इस गति से तो जल्द ही सफाचट हो जाएगा। तभी किसी ने सरसों तेल आजमाने की सलाह दी।

तब से रोज नहाने के पहले पूरे माथे में चुपड़ लेता हूँ। फिर कुछ मिनट बाद तेल का प्रभाव खत्म करने के लिए शैंपू लगा लेता हूँ। मानें या न मानें, इस विधि के प्रयोग के बाद बाल का झड़ना जो रुका तो आज तक एक बाल भी बाँका नहीं हुआ है।

ताली बजाओ रोग भगाओ

पिछले करीब 5 सालों से हर दिन नहाने के बाद 15 मिनट ताली बजाता हूँ। मेरा अनुभव रहा है कि बेहद खराब जीवन शैली व रोगों के घर मोटापे के बावजूद केवल इस आदत ने अब तक मेरी रक्षा की है। ताली बजाने के फायदे पर मेरा भरोसा इस कदर बढ़ा है कि कोई पेट या सिर में होने वाली किसी भी परेशानी के लिए अच्छे डॉक्टर की सलाह माँगता है तो मैं पहले ताली की महिमा का बखान करने लग जाता हूँ। जिन लोगों ने मेरी यह सलाह मानी वे सभी मेरे शुक्रगुजार हैं।





डॉ. अभ्युदय वर्मा

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

विशेषज्ञ: बीनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था 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: दोपहर 1:30 से 3:30 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. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
म्याग्नित: फिज्योमैग्निट एवं हार्मोनिक प्रोगेनो
मो. 9713774869
वर्मा हॉस्पिटल
परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर
समय: सांय 7 से 10 बजे तक
0731-2538331

डॉ. अरुण रघुवंशी

M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटोग एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ - अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

क्लिनिकल: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, क्यांवेले हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, इन्दौर
विशेषज्ञता: -

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

(समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)
9753128853
निवास: 157, ई.एच. स्क्रीम न.
54, विजय नगर, इन्दौर
फोन: 0731-2574404
e-mail: raghuvanshidrarun@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 हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- शुद्ध हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भभ्रमण के छाले एवं गर्भानों की सरलतम 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 छींकना, पानी टपकना,
खुजली आना, सर्दों बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी
जैसी आवाज, हांफना, दबोड़े, दवाई से पलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोन्नोजाफी (स्लीप स्टडी): खरटा भ्रमना, सोते समय सांस का
रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन,
जापानी स्ट्रबिन द्वारा फेफड़ों की अंतरिक जांच: स्वर तंत्र की व्यापियां,
आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निमोनिया, 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: drpramodjhavar@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 हानिरहित सम्पूर्ण
चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण
लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुभार विश्व का हर योग्य आदमी होम्योपैथी
पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

डॉ. अर्पिता चौपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Email: arpitchopra23@gmail.com
पता: कृष्ण टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्यांवेले हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, 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 भ्रगत शासन
(अध्यक्ष होम्योपैथिक - मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमराई, इन्दौर)
विशेषताएं: • अस्थमा • लघा रोग • कैंसर
• माइग्रेन • दाग (सफेद, काले) • ल्यूकोरिया
• बवासीर • फिशर • फिन्ग्यूला • गठिया • पथरी
• अनियमित माहवारी • साइनोसाइटिस • डिप्रेशन
• शोथ पन • कमजोरी • 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

+ SUPERSPECIALITY + पाईल्स क्योर क्लीनिक

लेजर थैरेपी सेंटर

डॉ. आर.एस. बुन्देला
अर्श, बवासीर, भंगार
(पाईल्स, फिशर, फिशचुला)
बिना ऑपरेशन (चीरफाड़),
बिना दर्द, कम समय में
सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।
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)

101, सी.ब्लॉक, ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल
के सामने, स्क्रीम 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 सर्जरी,
→ पथरी की दुर्बिण द्वारा सर्जरी,
→ सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी,
→ सामान्य व विशेष लेप्रोस्कोपी (दुर्बिण सर्जरी)
→ बच्चों के कैंसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी
→ बच्चों में पथरी की बिना चीर द्वारा सर्जरी
→ फेफड़ों की दुर्बिण सर्जरी
हैप्पी किड्स क्लीनिक
डॉ. प्रीति जोशी
M.B.B.S., D.C.H.
शिशु रोग एवं नवजात शिशु रोग विशेषज्ञ
9303084999
e-mail: milindj79@yahoo.com

क्लीनिक: ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शां. न. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई
स्क्रीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

गिरीवर हेल्थ फ्यूचर क्लीनिक

डॉ. मनोज केला
M.S. (Gen.Surgery), FIAGES, FALS
(Fellowship in Laproscopic Surgery)
मो. 9630408251

हार्निया, हाईड्रोसेल, अर्सेडिक्स, आंतों की गठने,
फिशरुग, अक्सर, सीने व गले में जलन बनी रहना,
लेडिन के गले दर्द, जलन होना व खून जाना, निरालने
में तक लीफ होना, पीलिया, लीवर में सूजन आना,
बार-बार पेशाब आना, लगाना, अमर पथरी की समस्या
है या कोई भी अन्य पेशाब संबंधित समस्या है,
पथरी, पाईल्स (बवासीर), पेट रोग, स्तन (ब्रेस्ट),
थायरॉइड (घेंघा) एवं कैंसर रोग विशेषज्ञ,
दूरबीन पद्धति द्वारा बिना चीरा पेट के ऑपरेशन,
इन्डोस्कोपी, पेट की दूरबीन पद्धति द्वारा सभी सर्जरी।

डॉ. गुंजन केला
(M.B.B.S., D.C.H.)
(शिशु रोग विशेषज्ञ)
मो. 9329023535
नवजात शिशु एवं बच्चों
की सभी बीमारियों का इलाज,
टीकाकरण एवं आहार
संबंधी जानकारी

ओम गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल
के पास, स्क्रीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर
समय: शाम 5 से 8 बजे E-mail: drmpkela@yahoo.com

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
स्क्रीम 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



समय सुबह 9 से 7 बजे तक
कायाकल्प
• Slimming • Beauty • Spa
सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक
FOR MEN & WOMEN
• जोड़ो का दर्द
• गठिया
• स्लीप डिस्क
• सायटिका
• गर्दन दर्द
• कंधों का दर्द
• घुटनों का दर्द
• लकवा
• माईग्रेन
Contact
98277 75075
0731-4045075
BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore
• 33/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore
Email: dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinidore.com

अंपूर्ण™ SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
NABL Accredited
9 Branches in M. P.
All Investigations
under one roof
NABL Accredited
Cert. No. M-0323
INDORE
L.G.-1, Morya Center, Opp. Basket Ball Club,
16/1, Race Course Road, INDORE
Phone: 0731-2430607



प्रत्येक विद्यार्थी को अपना अलग-अलग पिरामिड (मस्तक पर रखने के लिए) रखना चाहिए। अपने पिरामिड का उपयोग दूसरे व्यक्ति को करने से रोकिए। पढ़ाई हेतु प्रतिदिन एक ही जगह पर बैठना चाहिए। प्रतिदिन पढ़ाई स्थल बदलना ठीक नहीं है। चित्त की एकाग्रता खंडित, क्षीण होती है। अपना मुख उत्तर दिशा की ओर रखिए तथा मस्तक पर धारण किए हुए पिरामिड की एक बाजू भी उत्तर दिशा की ओर ही रखिए। पढ़ाई के लिए प्रतिदिन एक निश्चित समय निर्धारित कीजिए। एक दिन सुबह तथा अन्य दिन शाम को इस प्रकार परिवर्तन नहीं करना चाहिए। पिरामिड को रेडियो, टीवी तथा भारी विद्युत वाहक तारों से 10 फीट की दूरी पर रखें, क्योंकि ये वस्तुएँ पिरामिड शक्ति को उत्पत्ति में अवरोधक हैं। फलतः अपेक्षित परिणाम प्राप्त नहीं हो पाता है।

पिरामिड कैप के प्रयोग से लाभ

1. इसके प्रयोग से एकाग्रता में वृद्धि होती है एवं इसका उपयोग मानसिक, शारीरिक शांति प्रदान करता है।
2. सामान्यतः अध्ययन करते समय घंटे-डेढ़ घंटे बाद शरीर के जोड़ों में दर्द का अनुभव होता है, किन्तु पिरामिड कैप का प्रयोग करते समय दर्द का कोई अनुभव नहीं होता एवं शरीर तथा मन हलके प्रतीत होते हैं।
3. पिरामिड कैप के साथ में पिरामिड पॉवरमेट अथवा पिरामिड यंत्र के ऊपर बैठने से अधिक पिरामिड शक्ति प्राप्त होगी एवं आठ-दस दिन के उपयोग के बाद आपको विश्वास हो जाएगा कि साधारण प्रकार के आसन पर बैठकर किए जाने वाले अध्ययन/ध्यान की

स्मरण शक्ति बढ़ाए पिरामिड कैप

तुलना में पिरामिडयुक्त आसन पर बैठकर किया गया अध्ययन गहरा व घनिष्ठ होता है।

4. इससे मानसिक विकास, तर्क शक्ति में वृद्धि, शरीर हलका एवं अधिक स्मूर्तिमय बनता है।

5. सिर दर्द, शरीर में पीड़ा हो, सुस्तता आ जाए तब 45 मिनट पिरामिड का प्रयोग करने पर पीड़ा का शमन होता है एवं ताजगी का अनुभव होता है।

6. मंद बुद्धि वाले व मानसिक रूप से पिछड़े व अर्द्ध पागल व्यक्तियों को बड़े पिरामिड में रखें तो बीमारी में शीघ्र सुधार होता है।



पिरामिड से स्लोप को सही करना संभव है।

अगर आपका ईशान ऊँचा है और नेत्रह्य नीचा है तो आप इसे बिना तोड़े-फोड़े सही कर सकते हैं। इसके लिए आपको नेत्रह्य में नौ पिरामिड वाले 6 यंत्र लगाने पड़ेंगे और ईशान में उससे कम 2 लगाने पड़ेंगे, जिससे आप इस दोष से कुछ हद तक छुटकारा पा सकते हैं।

पढ़ाई हेतु पिरामिड

इस प्रकार हम पिरामिड का पूरा घर बनाकर रह सकते हैं, जिससे हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। हम यदि पिरामिड के बने घर में पढ़ाई करेंगे तो हमारी पढ़ाई बहुत ही अच्छी होगी एवं रोज

नियमित समय तक पढ़ेंगे तो परीक्षा में अच्छे नंबर जरूर आएँगे।

अनिद्रा व पिरामिड

आज के व्यस्त एवं तनावग्रस्त जीवन में व्यक्तियों को मानसिक तनाव, अशांति के कारण अनिद्रा की तकलीफ होती है। पिरामिड कैप को सोते समय अपने मुँह पर रखकर उसके शिखर के अंदर ध्यान केन्द्रित करने से शीघ्र नींद आ जाती है।

वास्तु दोष होने पर पिरामिड यंत्र के द्वारा वास्तु दोष का निवारण कर सकते हैं। अतः अनुभवी वास्तुशास्त्री की सलाह से पिरामिड यंत्र स्थापित करवाकर वास्तु दोष का निवारण कर सुख-शांति का अनुभव कर सकते हैं।

अन्य तरीके एवं लाभ

1. पिरामिड कैप का नियमित उपयोग कम उम्र में असमय बालों को सफेद होने से रोकता है।
2. पूजा ध्यान करते समय पिरामिड कैप का उपयोग करने से एकाग्रता में वृद्धि होती है व मन को शांति मिलती है।
3. दाढ़ी के लिए हम नया ब्लेड इस्तेमाल करते हैं और वह दो या तीन दिन के बाद खत्म हो जाता है, परन्तु पिरामिड के नीचे एक तिहाई ऊँचाई पर 6-7 दिन रखने से उसकी धार 50 प्रतिशत तक पुनः तेज हो जाती है।



मंत्रोच्चार बनाएं स्वास्थ्य

सकारात्मक ध्वनियाँ शरीर के तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ती हैं जबकि नकारात्मक ध्वनियाँ शरीर की ऊर्जा तक का ह्रास कर देती हैं। मंत्र और कुछ नहीं बल्कि सकारात्मक ध्वनियों का समूह है जो विभिन्न शब्दों के संयोग से पैदा होते हैं। दुनिया के सभी धर्मों में मंत्रों के महत्व को स्वीकार किया गया है। जिस तरह मुस्लिम संप्रदाय में कुरान की आयतों को मंत्रों के रूप में भी स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रयोग किया

जाता है उसी तरह ईसाई समाज भी बाईबिल के सूत्र वाक्यों का प्रयोग करते हैं।

इस ब्रह्माण्ड में प्रत्येक पदार्थ निरंतर दोलायमान अवस्था में है। छोटे से छोटे डीएनए से लेकर बड़े से बड़े ग्रह तक सभी एक निश्चित गति से कंपायमान हैं जिससे इतनी सूक्ष्म ध्वनि निकल रही है जो मानवीय कानों को कभी सुनाई नहीं देती। बीत चुके युगों में यह ध्वनि ऋषियों और मुनियों को ध्यान अवस्था में जाने पर सुनाई देती थी। उन्होंने यह जान लिया था कि विशेष तरह की ध्वनि मस्तिष्क के विशेष हिस्से को उत्तेजित करने में सक्षम थी। इसी से अद्वितीय शक्तियाँ भी जागृत होती थीं जिन्हें सिद्धि भी कहा जाता है।

मंत्रों का हमारे शरीर और मस्तिष्क पर दो कारणों से गहरा प्रभाव पड़ता है। पहला यह कि ध्वनि की तरंगें समूचे शरीर को प्रभावित करती हैं। दूसरा यह कि लगातार हो रहे शब्दोच्चार के साथ भावनात्मक ऊर्जा का समग्र प्रभाव हम तक पहुँचता है। मंत्रों से हमारे शरीर का स्वस्थ रहने से सीधा संबंध है। मंत्रों से निकली ध्वनि शरीर के उन सेलों के संवेगों को ठीक करने में सक्षम है जो किसी कारण अपनी स्वाभाविक गति या लय खो बैठते हैं। सेलों के अपनी गति से हट जाने से ही



हम बीमार होते हैं। मंत्रों की ध्वनि से हमारे स्थूल और सूक्ष्म शरीर दोनों सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं। हमारे शरीर को घेरने वाला रक्षा कवच या 'औरा' पर भी इसका ऐसा ही प्रभाव पड़ता है। हम जैसे ही कोई शब्द सुनते हैं, उसके प्रति भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम उस शब्द से मानवीय समाज पर पड़ने वाले प्रभाव से परिचित हैं। उदाहरण के तौर पर 'माँ' शब्द से निकलने वाली ध्वनि से भावनात्मक ऊर्जा व्यवस्थित हो जाती है।

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

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

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

एस एस प्रो.बी. (सर्जनी)
एस एस एम.एस., एम.डी. एम.सी. (AIMS नई दिल्ली)
नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस एंड रेसिडेंसियल मेडिसिन - सी एस एन अरुणो हॉस्पिटल, इंदौर

डॉ. शाहीन अली
डॉ. गंग विरोध
मोबा. 9713329601

मेडिकल की सर्जरी हेतु विशेष परामर्श

मध्य भारत का दुर्लभ पेट्रिन ड्रग किया गया मक्खे बड़े अकार्डिन (ADRENAL) ट्युमर का मूल्य ऑपरेशन विधि - पेट के रोगों का पता लगाने, डायग्नोसिस, फिजियु, एम्बेडिकर की सर्जरी, कैंसर की सर्जरी, इन्फेक्शन की सर्जरी

कलीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सज्जान-सर्गौदा) (अयतनकर) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

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

चिकित्सा सेवाएं

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

ज्योतिष शिक्षा, कामकागार, बरकत, विवाह, निजी प्रसन्न, संतान, पति-पत्नी प्यार, परिवार टूटना, बिखरना

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

सब लक्ष्य मंत्रों से अभिप्रेरित **"श्री गणेश सरस्वती-लक्ष्मी महायंत्रम"**

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

नोट : ज्योतिष, हस्तरेखा कक्षाएं चालू हैं।

आचार्य दिव्यांशु 9826016592

"नक्षत्र शिव"
दिग्दर्शन चौराहे के पास, श्री राम बरबार रोड के ऊपर, सुभाष मार्ग, इन्दौर

हिप्नोटिस्ट डॉ. जे. आर. सिंह अपने जीवन की दिशा और दशा बदलिये

(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफथेरापिस्ट)

उपलब्ध चिकित्सा > डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बेचनी, वैवाहिक समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकाग्रता की कमी, परीक्षा भय आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया जाता है। www.studentconcentration.com 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 इगलेंस एवं निरपवाद है।)

प्रशिक्षण : 2 दिनों में आत्मसम्मान एवं 15 दिनों में पूर्ण सम्मान 99934-58888

29-ए, शीतल नगर (साकेत), इन्दौर 07314245925

www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in email : jrsingh@gmail.com

क्या आप परेशान हैं.....?

शरीर के समस्त रोग जैसे गैस, कब्जियत, बालों का झड़ना, लकवा, पाइल्स (बवासीर), महिलाओं के रोग, स्त्री पुरुषों के गुप्त रोग, माइग्रेन (सिरदर्द), साइटिका (गठिया), साइनास (सर्दी), एलर्जी, लाइलाज खांसी, मर्दाना कमजोरी आदि।

सभी तरफ से निराश रोगी एक बार अवश्य मिलें एवं आयुर्वेद का चमत्कार देखें

बाहर से आने वाले रोगी फोन पर समय लेंगे।

पंच कर्म से इलाज होता है।

इच्छित संतान के लिए मिलें

इंदौर मेडिकल हॉल (दवाघर) 100% ग्यारंटी से इलाज

पाटनीपुरा चौराहा, गणेश्वर महादेव मंदिर के सामने, फोन : 0731-2530710 9926014502

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

2565768, 2565755

(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574
email - aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.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, इन्दौर
शा. 5 से 7

2565768, 2565755

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

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र "जीन्स" 309, अपोलो स्क्वेयर, 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



अन्य वैकल्पिक चिकित्सा

मूत्र चिकित्सा

मूत्र चिकित्सा वैकल्पिक चिकित्सा का प्रकार है जिसमें औषधीय या सौंदर्यवर्धक प्रयोजनों के लिए मानव मूत्र का विभिन्न प्रकार से उपयोग किया जाता है। मूत्र थैरेपी को यूरीथैरेपी, यूरीनोथैरेपी या यूरोपैथी भी कहा जाता है। मूत्र

का विभिन्न तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है जिनमें अपने ही मूत्र को पीना और अपनी त्वचा की मालिश करना शामिल है। हालांकि मूत्र चिकित्सा मोडेलिटि के उपचार में बहुत प्रभावी होने का दावा किया जाता है, मूत्र के चिकित्सीय उपयोग के वैज्ञानिक सबूत मौजूद नहीं हैं।

अरोमाथेरेपी

अरोमाथेरेपी प्रक्रिया में व्यक्ति के मूड, संज्ञानात्मक कार्य और स्वास्थ्य में सुधार के लिए आवश्यक तेलों सहित वाष्पशील वनस्पति तेलों का उपयोग किया जाता है। वनस्पति से प्राप्त आवश्यक तेल यदि सही ढंग और सुरक्षित रूप से इस्तेमाल किये जाएं तो मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लाभ प्रदान करते हैं। आवश्यक तेलों के अलावा अरोमाथेरेपी में दूसरी अनुपूरक प्राकृतिक सामग्रियों जैसे कोल्ड प्रैड वेजीटेबल ऑयल, जोजोबा (एक तरल मोम), हॉयड्रोजोल्स, जड़ी बूटी, दूध पाउडर, समुद्र लवण, शक्कर, चिकनी मिट्टी और मड का भी प्रयोग होता है। अरोमाथेरेपी वायु-प्रसार, सीधे साँस लेना या प्रासांगिक अनुप्रयोग के द्वारा दी जा सकती है। वर्तमान समय में अरोमाथेरेपी का प्रयोग दर्द प्रबंधन, अवसाद/विषाद और अलजाइमर रोग के उपचार में किया जा रहा है और इन सभी क्षेत्रों में वैज्ञानिक साक्ष्य बढ़ रहा है।

रस चिकित्सा



रस चिकित्सा (जूस थैरेपी) मानती है कि ताजा रसों के स्वास्थ्यवर्धक गुण कई रोगों के उपचार के लिए फायदेमंद होते हैं। ताजा फलों और सब्जियों के रस में असाधारण स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं और इन्हें सदियों से नैचुरोपैथ्स द्वारा कई बीमारियों के उपचार के लिए प्रयोग किया जाता रहा है। हाल ही में ताजे फलों और सब्जियों के रसों के पोषण और जैव रासायनिक गुणों को तेजी से मान्यता मिली है। सब्जियों और फलों के ताजा रस में प्राकृतिक रूप से पाये जाने वाले विटामिन, खनिज और एंजाइम प्रचुर मात्रा में होते हैं जो सिंथेटिक गोलिएयों से कई गुना बेहतर हैं। ये पोषक तत्व को अच्छी तरह से खून में अच्छी तरह अवशोषित हो जाते हैं और कुछ मिनटों में वे आपके शरीर की कोशिकाओं को पोषण प्रदान करते हैं। सब्जियों और फलों का ताजा रस उच्च रक्तचाप, हृदय और गुर्दे की बीमारियों और मोटापे के लिए मूल्यवान है। रस चिकित्सा कुछ अन्य स्थितियों जैसे त्वचा रोग, दमा, बुखार, दस्त, कब्ज, पाचन, मधुमेह, पीलिया में उपयोगी है।

Reg. NO. 2912(M.P.)

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसीन, डीएनबी (एन्डो)

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एन्डोक्राइनोलॉजिस्ट

विशेषज्ञ ▶ बौनापन, हार्मोन विकृति,

यौवनावस्था परिवर्तन न होना, पिट्यूटरी,

एड्रिनल, कैल्शियम असंतुलन, इनफर्टिलिटी,

महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियंत्रित बाल

कंसल्टिंग एण्डोक्राइनोलॉजिस्ट

क्लिनिक : ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इन्दौर

समय : दोप. 1.30 से 3 बजे सायं 6 से 8 बजे

वर्मा नर्सिंग होम : परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर

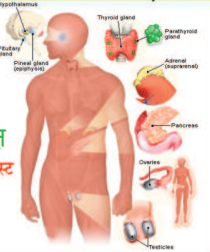
समय : सायं 8.30 से 10 बजे तक

उज्जैन : प्रति रविवार शाम 4 से 6 बजे तक

मंसौर : प्रतिमाह दूसरे रविवार समय : दोप. 10 से 1 बजे तक

7869270767, 9425067335

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com



डॉ. सदीप मिश्रा

BAMS(VU), CSD (चर्मरोग)

MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC

आयुर्वेद, इर्बखमेदी, योग/वाचि. विशेषज्ञ

द्विपात्रकर्मवी द्वारा (Decades of accolades) से सम्मानित

» एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा (बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएँ आदि की एलर्जी, पुरानी होने पर अस्थमा में बदल जाती है, जिसका सफल उपचार संभव है (शीघ्र परिणाम 7 से 21 दिन में) रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी उत्पन्न होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।

» चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, आर्टिकेरिया)

» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पान्डीलाइटिस, मोटापा

» एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)

» माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर

» यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुंसकता)



डॉ. सुष्टि मिश्रा

B.H.M.S., D.YOGA (DAVV)

C.G.O, C.C.H

होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

» अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)

» गर्भाशय में गठान (फाइब्राइड), स्तन में गठान

» ओवरीसिस्ट (PCOD)

» बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्चुला

» चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहांसे, मससे

» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन

» बच्चों के रोग बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टांसिल्लस, रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी), बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, दांत निकला, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि

AYH (आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी) सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एक्सिस बैंक के पास), इन्दौर
समय : सुबह 10.30 से 1.30 (गुरु से शनि), शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)

सत्यगीता अपार्टमेंट तनीष्क शोरूम के पास, सपना-संगीता रोड, इन्दौर
समय : सुबह 10.30 से 1.30 (सोम से बुध) (केवल पूर्व समय ले कर)

मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (यायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
संशालितः पिट्यूटरी मेडिसीन एवं हार्मोनिक प्रोब्लेम्स



वर्मा हॉस्पिटल

परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर
समय : सायं 7 से 10 बजे तक

क्लिनिक : फोन 0731-2538331, मोबा. 9713774869



पानी से चिकित्सा

हाईड्रोथेरेपी में व्यक्ति को रोगमुक्त करने हेतु पानी का उपयोग किया जाता है। यह शायद उपचार के सभी तरीकों में सबसे पुराना तरीका है। इसके रोगी के घुटने व जोड़ों के दर्द का इलाज किया जा सकता है। इस इलाज से रोगी को जल्द ही आराम मिलता है।

पानी की अद्भुत और उपशामक रोगहर गुणों को तेजी से मान्यता मिल रहा है। हाईड्रोथेरेपी शरीर के सारे कार्यों को पुनः बहाल कर सकता है तथा शरीर की चयापचय क्रिया में संतुलन बना सकता है। किसी भी अन्य चिकित्सात्मक एजेंट पानी में जितना प्रभावकारी एवं प्रशंसनीय गुण नहीं है। यह

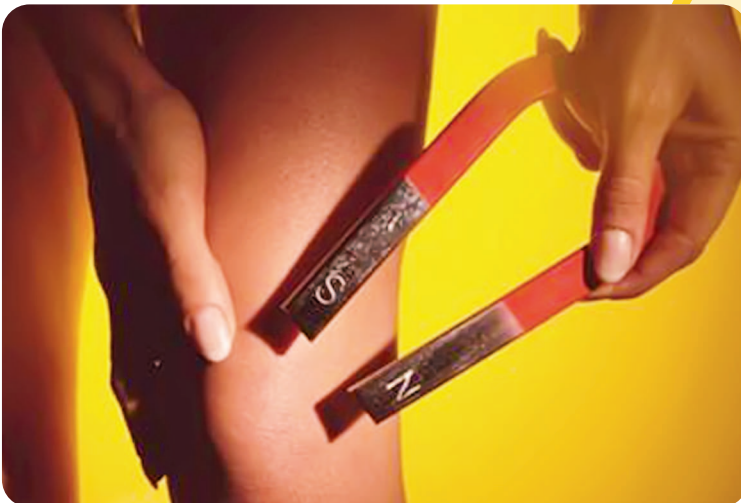
एक सार्वभौमिक विलायक है और किसी भी कारण से यदि किसी के शरीर में अपशिष्ट या विषाक्त पदार्थ जमा हो जाते हैं तो एनीमा लेकर या पानी पीकर उन विषाक्त पदार्थों का उन्मूलन किया जा सकता है ताकि वे विषाक्त पदार्थ आपके लिए किसी रोग का कारण न बनें।

हाईड्रोथेरेपी में उपचार के विभिन्न तरीके होते हैं मसलन ठंडा स्नान, भाप स्नान, तटस्थ स्नान, प्लवनशीलता, ठंडा पैक इत्यादि। दर्द और शरीर के विभिन्न विकार हाईड्रो पैथिक नुस्खे द्वारा ठीक किये जा

सकते हैं। मांसपेशियों के अपव्यय की समस्याएं या किसी गंभीर चोट से उबारने के लिए समस्याओं, फिजियोथेरेपी में हाईड्रोथेरेपी भी एक तकनीक है जिसका उपयोग किया जाता है। यह उन लोगों के लिए बहुत ही फायदेमंद है जिन्हें जोड़ों का दर्द रहता है अथवा जो गंभीर रूप से शारीरिक विकलांगता के शिकार होते हैं।

चुम्बकीय चिकित्सा

मैगनेथेरेपी में, चुंबकीयक्षेत्र एक जीवित शरीर पर लागू होता है। यह कई हजार वर्षों से प्रयोग में लाया जाता है। मैगनेथेरेपी जिस शैली पर काम करता है, वह अभी ज्ञात नहीं है। एक प्रोफेशनल मैगनेथेरेपी व्यवसायी एकविद्युत चुंबकीय क्षेत्र में स्पर्दित उपकरण का उपयोग करता है। जब स्थैतिक चुंबकीय क्षेत्र की तुलना इससे की जाती है तो यह प्रौद्योगिकी शायद ही बेहतर परिणाम प्रदान करती है, यह थेरेपी दर्द के निवारणके लिए प्रभावी होती है। और प्राकृतिक चिकित्सा की प्रक्रिया तेज हो जाती है। यह कई सारी परिस्थितियों के उपचार के लिए उपयुक्त होती है, हालांकि, एक चुंबकीयक्षेत्र सभी परिस्थितियों के लिए सहायता नहीं कर सकता है।





आधुनिक समय में जबकि बड़े शहरों में प्रदूषण बढ़ता जा रहा है, आहार अव्यवस्थित हो गया है। ऐसे में योग, प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यकता बढ़ गई है। अष्टांग योग में षट् क्रियाओं का विधान है। इसके अंतर्गत शरीर शोधन किया जाता है, अतः योग व प्राकृतिक चिकित्सा एक ही गाड़ी के दो पहिए हैं। शरीर शोधन प्राकृतिक चिकित्सा का मुख्य अंग है एवं योग से जीवन शक्ति का विकास होता है।

ईश्वर द्वारा प्रदत्त शरीर में स्वतः ही स्वस्थ होने की जीवन शक्ति विद्यमान है, किंतु आजकल पक्काहार व भारी असमय के भोजन को ही पचाने में यह जीवन शक्ति व्यस्त रहती है व शरीर शुद्धि नहीं हो पाती, जबकि हर बीमारी का मुख्य कारण शरीर में विजातीय पदार्थों का इकट्ठा होना तथाबेमेल भोजन अधिक करना है। वहीं भोजन में अंकुरित अनाज को शामिल करना स्वस्थ रहने की ओर कदम बढ़ाना है।

अंकुरित अनाज के लाभ

यह उत्तम स्वास्थ्यवर्धक आहार है। इससे मोटापा घटता है। जीवन शक्ति बढ़ती है। शरीर के लिए आवश्यक सभी तत्व मिल जाते हैं। पाचन तंत्र को आराम मिलता है। टॉक्सिन, विजातीय द्रव्य शरीर में इकट्ठे नहीं हो पाते हैं।

भोजन भूख अनुसार करें

नींबू, सेवफल, प्याज, गाजर, शहद, अंकुरित मूँग, चना, गेहूँ, जल, सोया, टमाटर, खजूर, अंजीर, दही, मट्ठा, आवला, लहसुन आदि।

कुछ विशेष बीमारियों में ध्यान दें

गठिया- धूप स्नान, आलू का रस, टमाटर का रस।
चर्मरोग साराइसिस आदि- चने, नीम, प्याज का उपयोग।
खून की कमी- पालक का रस।
बहुमूत्र- टमाटर। फेफड़ों के रोग- प्याज, लहसुन, पोदीना, धनिया की चटनी, धूप स्नान पुरानी बीमारियों का अचूक इलाज है।

प्राकृतिक चिकित्सा



मसाज चिकित्सा



मालिश थैरेपी, वैकल्पिक चिकित्सा का एक लोकप्रिय रूप है, जो विज्ञान और कला का एक संयोजन होता है। मालिश की वर्तमान लोकप्रियता आधुनिक जीवन की अत्यधिक तनावपूर्ण स्थितियों और पारंपरिक दवाओं के विभिन्न हानिकारक दुष्प्रभावों के कारण होती है।

यह चीन, ग्रीस, भारत और मिस्र में प्राचीन काल से अभ्यास में लाया गया है। यह एक व्यक्ति के दिमाग और शरीर को पुनर्जीवित करने के लिए शरीर पर एक कलात्मक हस्त स्ट्रोक द्वारा आराम का अनुभव कराता है और तनाव को कम करने में मदद करता है। मालिश थैरेपी का आघात शरीर के ऊतकों के परिसंचरण, ऑक्सीजन और अन्य पोषक तत्वों को सुधारता है। यह प्रभावी ढंग से मांसपेशियों के तनाव और दर्द को कम करके, लचीलापन और गतिशीलता को बढ़ाता है और लैक्टिक एसिड और अन्य अपशिष्ट को नष्ट करने में मदद करता है, जोकि दर्द और मांसपेशियों और जोड़ों में जकड़न कम कर देता है और मालिश थैरेपी साथ ही साथ प्रतिरक्षा के कार्य को बढ़ाती है।

कुछ परिस्थितियाँ जिनमें मालिश थैरेपी उपयोगी होती है

- पीठ दर्द ■ सिर दर्द और माइग्रेन का दर्द ■ गठिया और झुकाव, जैसी परिस्थितियों के कारण दर्द ■ तनाव और तनाव से संबंधी परिस्थितियों के कारण दर्द ■ ऐंठन, तनाव और मोच जैसी परिस्थितियों के कारण दर्द से मांसपेशी में दर्द और सूजन बढ जाना
- कुछ संचार और श्वसन से संबंधी समस्याएं ■ चोट और सर्जरी के बाद पुनर्वास चिकित्सा



रंग चिकित्सा से रहें स्वस्थ

रंगों से हमारा जीवन काफी गहराई से जुड़ा हुआ है। रंगों का स्वास्थ्य से भी गहरा संबंध है। वैज्ञानिक स्तर पर रंगों से लाभ पर लंबे समय से शोध हो रहा है। शोध के अनुसार प्रकाश हमारे शरीर को आँखों के द्वारा बेधकर पिट्यूटरी ग्लैंड को उत्तेजित करता है। इसके परिणामस्वरूप कुछ विशेष हार्मोंस का स्राव होता है। यह शरीर द्वारा रंगों के प्रति होने वाली प्रतिक्रिया होती है।

रं ग चिकित्सा में शरीर में समस्या के कारण को रंगों का अतिरिक्त एक्सपोजर करके दूर किया जाता है। उदाहरण के लिए स्पैक्ट्रम का आखिरी रंग लाल उत्तेजित करता है, तो नीला रंग गहन शांति देता है।

मानसिक चिकित्सालय में लाल अथवा नारंगी रंग का प्रयोग कष्ट उत्पन्न करने वाला पाया गया है, लेकिन नीला रंग शांति देने वाला था। रंग खाद्य पदार्थों का भी महत्वपूर्ण हिस्सा है। धूप हमारे लिए पोषक होती है। शोध द्वारा सिद्ध हो गया है कि पूरे स्पैक्ट्रम का शरीर पर अ त य ं त

लाभकारी प्रभाव होता है। इससे हमारे शरीर का एंडोक्राइन तंत्र सक्रिय होता है तथा इलेक्ट्रोमैग्नेटिक क्षेत्र का निर्माण भी होता है।

लाल रंग हमारी इंद्रियों तथा भाव-भंगिमाओं को उत्तेजित करता है। यह शक्ति ऊर्जा तथा जीवन के प्रति उत्साह को दर्शाता है। सकारात्मक स्तर पर यह जीवन में ताकत, खुशी-सुख एवं प्रेम को देने वाला होता है। अग्नि का प्रमुख गहरा लाल रंग, मनुष्य की आदिम भावनाओं को जाग्रत कर देता है।

गहरा लाल रंग एक ओर खतरा दिखाता है, वहीं सौम्य गुलाबी रंग मातृत्व की भावना जगाता है। इस रंग का नकारात्मक पक्ष यह है कि यह दुस्साहस पैदा करते अनियंत्रित उन्माद, वासना एवं क्रोध को जन्म देता है। इस रंग का प्रयोग जीवन शक्ति के कमजोर होने, रक्त

संचार धीमा होने की स्थिति से किया जा सकता है।

लाल रंग मानसिक रूप से परेशान तथा स्नायुविक तकलीफ वाले व्यक्तियों को ज्यादा परेशान कर देता है। अतः इस रंग का प्रयोग ऐसे व्यक्ति के आसपास बहुतायत से नहीं करना चाहिए।

यह सभी रंगों में सबसे धीमी वाइब्रेशन वाला रंग है, जो भावनाओं को अन्य रंगों की अपेक्षा जल्दी प्रभावित करता है। इसमें शोध के दौरान पाया गया कि जब कोई व्यक्ति लाल रंग के संपर्क में आता है, तब एंडोक्राइन पिट्यूटरी ग्लैंड सक्रिय हो जाती है।

दवाओं की निर्माण की विधि

जिस रंग की दवाएँ बनानी हों, उस रंग की काँच की बोतल लेकर शुद्ध पानी भरकर 8 घंटे धूप में रखने से दवा तैयार हो जाती है। बोतल थोड़ी खाली होनी चाहिए व ढक्कन बंद होना चाहिए। इस प्रकार बनी हुई दवा को चार या पाँच दिन सेवन कर सकते हैं। नारंगी रंग की दवा भोजन करने के बाद 15 से 30 मिनट के अंदर दी जानी चाहिए। हरे तथा नीले रंग की दवाएँ खाली पेट या भोजन से एक घंटा पहले दी जानी चाहिए। दवा की मात्रा- प्रत्येक रंग की दवा की साधारण खुराक 12 वर्ष से ऊपर की उम्र वाले व्यक्ति के लिए 2 औंस यानी 5 तोला होती है। कम आयु वाले बच्चों को कम मात्रा देनी चाहिए। आमतौर पर रोगी को एक दिन में तीन खुराक देना लाभदायक है।



रंग चिकित्सा के गुणकारी प्रयोग

प्राणियों का संपूर्ण शरीर रंगीन है। शरीर के समस्त अवयवों का रंग अलग-अलग है। शरीर की समस्त कोशिकाएँ भी रंगीन हैं। शरीर का कोई अंग रुग्ण (बीमार) होता है तो उसके रासायनिक द्रव्यों के साथ-साथ रंगों का भी असंतुलन हो जाता है। रंग चिकित्सा उन रंगों को संतुलित कर देती है जिसके कारण रोग का निवारण हो जाता है।

शरीर में जहाँ भी विजातीय द्रव्य एकत्रित होकर रोग उत्पन्न करता है, रंग चिकित्सा उसे दबाती नहीं अपितु शरीर के बाहर निकाल देती है। प्रकृति का यह नियम है कि जो चिकित्सा जितनी स्वाभाविक होगी, उतनी ही प्रभावशाली भी होगी और उसकी प्रतिक्रिया भी न्यूनतम होगी।

सूर्य की रश्मियों में 7 रंग पाए जाते हैं-

1. लाल, 2. पीला, 3. नारंगी, 4. हरा, 5. नीला, 6. आसमानी, 7. बैंगनी

उपरोक्त रंगों के तीन समूह बनाए गए हैं -

1. लाल, पीला और नारंगी 2. हरा 3. नीला, आसमानी और बैंगनी

प्रयोग की सरलता के लिए

पहले समूह में से

केवल नारंगी रंग का

ही प्रयोग होता है। दूसरे में हरे रंग का

और तीसरे समूह में से केवल नीले रंग का।

अतः नारंगी, हरे और नीले रंग का उपयोग प्रत्येक रोग की चिकित्सा में किया जा सकता है।

नारंगी रंग की दवा के प्रयोग

कफजनित खाँसी, बुखार, निमोनिया आदि में लाभदायक। श्वास प्रकोप, क्षय रोग, एसिडिटी, फेफड़े संबंधी रोग, स्नायु दुर्बलता, हृदय रोग, गठिया, पक्षाघात (लकवा) आदि में गुणकारी है। पाचन तंत्र को ठीक रखती है। भूख बढ़ाती है। स्त्रियों के मासिक स्राव की कमी संबंधी कठिनाइयों को दूर करती है।

हरे रंग की दवा के प्रयोग

खासतौर पर चर्म रोग जैसे- चेचक, फोड़ा-फुंसी, दाद, खुजली आदि में गुणकारी साथ ही नेत्र रोगियों के लिए (दवा आँखों में डालना) मधुमेह, रक्तचाप सिरदर्द आदि में लाभदायक है।

नीले रंग की दवा के प्रयोग

शरीर में जलन होने पर, लू लगने पर, आंतरिक रक्तस्राव में आराम पहुँचाता है। तेज बुखार, सिरदर्द को कम करता है। नींद की कमी, उच्च रक्तचाप, हिस्टीरिया, मानसिक विक्षिप्तता में बहुत लाभदायक है। टांसिल, गले की बीमारियाँ, मसूड़े फूलना, दाँत दर्द, मुँह में छाले, पायरिया घाव आदि चर्म रोगों में अत्यंत प्रभावशाली है। डायरिया, डिसेन्ट्री, वमन, जी मचलाना, हैजा आदि रोगों में आराम पहुँचाता है। जहरीले जीव-जंतु के काटने पर या फूड पॉयजनिंग में लाभ पहुँचाता है। यह चिकित्सा जितनी सरल है उतनी ही कम खर्चीली भी है।

एकाग्रता बढ़ाती है संगीत थेरेपी

एक बच्चे को एक सामान्य बच्चों के मुकाबले

संवेदी जानकारी का

उपयोग करने में और

समझने में कठिनाई

होती है, तो उसे

सीखने में

विकलांगता से

पीड़ित कहा जाता

है। इसका मतलब

यह है कि जो कुछ

भी बच्चा देखता है

और सुनता है, वह उसको

अन्य सामान्य बच्चों की

तुलना में अलग तरीकेसे

समझता है और व्याख्या करता

है। सीखने का प्रत्येक विकार

दूसरों की तुलना में अलग होता है

और हर बच्चे में विभिन्न होता है।

यह बच्चे बुद्धिमान नहीं होते ऐसी एक

आम धारणा होती है। लेकिन यह सच नहीं है,

फर्क सिर्फ इतना है कि वे चीजें अन्य बच्चों की

तुलना में अलग तरीके से समझते हैं। दुर्भाग्य

से, इसके लिए कोई स्थायी इलाज नहीं है और

इसलिए भौतिक चिकित्सा, व्यावसायिक

चिकित्सा और संगीत चिकित्सा जैसे विभिन्न

उपचार करने की जरूरत होती है। चलो हम

सिखने में विकलांग बच्चों में संगीत चिकित्सा

का लाभ कैसे होता है इसकी जानकारी लेते हैं।

सीखने में विकलांग बच्चों में संगीत

चिकित्सा का लाभ लंबा है, और यह चिकित्सा

बच्चों के लिए लाभधारक साबित नहीं रहेगी

ऐसे सोचने की कोई जरूरत नहीं है। अमेरिकी

संगीत थेरेपी एसोसिएशन के अनुसार सीखने में

सीखने में विकलांग बच्चों के साथ संगीत चिकित्सा तुरंत प्रतिक्रिया देती है क्योंकि संगीत मस्तिष्क के एक अलग हिस्से द्वारा संसाधित होता है। यह बच्चों को अधिक जानकारी को समझने में और आत्मसात करने में मदद करती है।

विकलांग बच्चों के साथ

संगीत चिकित्सा तुरंत

प्रतिक्रिया देती है

क्योंकि संगीत

मस्तिष्क के एक

अलग हिस्से द्वारा

संसाधित होता है।

यह बच्चों को

अधिक जानकारी

को समझने में

और आत्मसात

करने में मदद करती

है। इसके अलावा, धीमा

और आरामदायक संगीत

गीत के विभिन्न प्रकार

बच्चों को भावनात्मक रूप

से शांत करने में मदद भी करते

है। संगीत थेरेपी बच्चों को रचनात्मक

तरीके से उनकी हताशा को अधिक

सौहार्दपूर्ण तरीके से दूर करने में भी काम

आती है। बच्चों को भी अपनी भावना

व्यक्त करने में और संवाद करने में अधिक

आसानी होती है।

सीखने में विकलांगता के साथ बच्चे ध्यान

केन्द्रित नहीं कर सकते और उनकी एकाग्रता को

बनाए नहीं रख सकते हैं। इस संगीत चिकित्सा

की मदद के साथ, यह बच्चों बेहतर तरीके से

ध्यान केन्द्रित करने में और जानकारी को याद

रखने में सक्षम बनते हैं। इतना ही नहीं, संगीत

चिकित्सा सीखने में विकलांगता के साथ बच्चों

में कारणर साबित होती है, क्योंकि यह उनकी

एकाग्रता की क्षमता में सुधार करती है, जिससे

उन्हें अपनी बुद्धि का अधिकतम उपयोग करने

में मदद मिलती है।





खुशियों व शांति के लिए रेकी



रेकी जापान की एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है जिसे बीसवीं सदी में डॉक्टर मिनाओ ऊसुई द्वारा पुनः खोज की गई थी। रेकी (जिसका उच्चारण रे और की किया जाता है) का शाब्दिक अर्थ है सार्वभौमिक ऊर्जा। 'रे' का अर्थ है 'सार्वभौमिक' और 'की' का मतलब है 'ऊर्जा'। रेकी चिकित्सा प्रणाली का मानना है कि भगवान ने जिन्हें भी बनाया है उनमें प्राण(जीवन) यानि प्राण उर्जा होती है। मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आपके शरीर में इस उर्जा को संतुलित रूप से बंट रहा चाहिए। किसी भी कारण से इस उर्जा के प्रवाह में बाधा आने से आपका शरीर कई बीमारियों का शिकार होने लगता है।

रेकी शरीर की प्राकृतिक रूप से उपचार करने की शक्ति को सार्वभौमिक ऊर्जा के साथ जोड़ता है। रेकी उच्च आवृत्ति की उर्जा या प्राण के साथ किसी भी स्तर की समस्या का उपचार करता है। यह कोई धार्मिक प्रक्रिया नहीं है बल्कि आध्यात्मिक प्रक्रिया है जो ब्रह्मांड (प्रकृति) के सबसे शक्तिशाली शक्ति परमेश्वर के साथ जोड़ता है। रेकी की चिकित्सा में उपचार हाथों द्वारा किया जाता है लेकिन कुछ खास परिस्थितियों में दूर से भी कुछ चिन्ह द्वारा या कोई मंत्र द्वारा किया जाता है। रेकी का उपचार या फायदा पाने के लिए किसी रेकी प्रशिक्षक की शरण में जाना होगा जो आपको कई चक्रों के द्वारा रेकी के स्रोत से जोड़ता है।

रेकी आपके भीतर के अंतर्ज्ञान और मानसिक क्षमताओं को बढ़ाता है और आपकी सभी इन्द्रियाँ ठीक से काम करने लगती हैं। रेकी सीखना इतना सरल है कि इसे कोई भी सीख सकता है, यहाँ तक की रोग उपचार करने की इस विधि को बच्चे भी सीख सकते हैं। हालाँकि इस पद्धति को चिकित्सा विज्ञान का विकल्प नहीं समझना चाहिए, परन्तु यह आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का सहयोग अवश्य

करता है।

रेकी मूलतः एक ऐसी तकनीक है जो आपके दिमाग को तनाव से मुक्ति दिलाता है और मन हल्का करता है जिसकी वजह से आपका शरीर आपके अन्दर की बीमारियों को दूर भगा पाता है। किसी व्यक्ति के ऊपर हाथ रखकर रेकी की चिकित्सा की जाती है। ऐसा माना जाता है कि रेकी का जो चिकित्सक रहता है वह हाथों द्वारा अपने जीवन की उर्जा शक्ति को आपके शरीर में प्रवाहित करता है। रेकी के अनुसार यही वो "जीवन शक्ति ऊर्जा" है जो हमें जिंदा रखता है। अगर आपके भीतर "जीवन शक्ति ऊर्जा" कम होगी तो आपके बीमार पड़ने के चांसेस ज्यादा रहेंगे तथा आप पर तनाव जल्दी हावी होगा जबकि आपके भीतर "जीवन शक्ति ऊर्जा" पर्याप्त मात्रा में होगी तो आप हर परिस्थिति में खुशहाल जिन्दगी जियेंगे और स्वस्थ रहेंगे। रेकी में व्यक्ति के पूरे शरीर, मन और आत्मा का उपचार होता है। इससे आपको अनेकों फायदे मिलते हैं और आप शांति का अनुभव करते हैं तथा आप खुद को बहुत अच्छा महसूस करते हैं।

रेकी (प्राकृतिक चिकित्सा) उपचार करने का एक अध्यात्मिक तरीका है जो बहुत ही सरल है और

सबके लिए सुरक्षित भी। यह लगभग सभी रोगों के उपचार में प्रभावकारी है और शरीर तथा मन की हर समस्या में फायदा पहुंचाता है। इस चिकित्सा का उपयोग किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति के साथ किया जा सकता है। इससे रोगी को और लाभ ही मिलता है।

रेकी पाँच सिद्धांतों पर काम करता है जिन्हें अमल में लाने पर जीवन में खुशियाँ एवं शांति मिलती है। रेकी के वे पांच सिद्धांत, जिनसे आनंद पाया जा सकता है वे इस प्रकार हैं-

**बस आज भर में आभारी रहने वाला
रवैया अपनाये रहूँगा।**

सिर्फ आज के लिए मैं गुस्सा नहीं करूँगा।

बस आज के लिए मैं चिंता नहीं करूँगा।

**बस आज भर में ईमानदारी से
काम करूँगा।**

**सिर्फ आज के लिए मैं सभी प्राणियों और
लोगों से प्यार और सम्मान के साथ
पेश आऊँगा।**



मड थेरेपी इसके कई स्वास्थ्य लाभ के कारण बड़े पैमाने पर लागू किया जाता है। प्राकृतिक इलाज के चिकित्सक कीचड़ चिकित्सा का उपयोग घाव, फोड़े और कई अन्य रोगों में इसका उपयोग कर रहे हैं। आम तौर पर कीचड़ चिकित्सा स्वीमिंग जैसे अन्य उपचारों के साथ मिलकर प्रयोग किया जाता है। मड पैक त्वचा के लिए रक्त का प्रवाह बढ़ाता है, और शरीर में गर्मी कम करता है और गर्मी से छुटकारा दिलाता है। मिट्टी चिकित्सा कब्ज में बहुत उपयोगी पायी गई है।

मड थेरेपी के रूप में

- चूँकि कीचड़ एक लंबे समय के लिए नमी को बरकरार रखे हुए है, यह शरीर को ठंडक प्रदान कर उसे बनाए रखता है।
- कब्ज के मामले में, मिट्टी चिकित्सा पेट में आराम और आंतों की गर्मी समाप्त कर कब्ज से छुटकारा दिलाती है।
- मिट्टी सस्ती और आसानी से उपलब्ध है। आप भी इसे ऑनलाइन खरीद सकते हैं।

मड थेरेपी

मड थेरेपी एक काफी सरल उपचार विधि है और वास्तव में बहुत प्रभावी है। इस के लिए उपयोगी मिट्टी और जमीन की सतह से 3 से 4 फीट की गहराई तक ले जाया होना चाहिए। आमतौर पर कीचड़ जल निकायों जो काले रंग में है अगले आदर्श है। कीचड़ में पत्थर के टुकड़े या रासायनिक खाद आदि का मिश्रण नहीं होना चाहिए। यह अच्छा होगा अगर उपयोग करने से पहले कीचड़ को सूखा लें जिससे छोटे पत्थर, घास कणों और अन्य अशुद्धियों के साथ दूर हो जाए।

जब प्रकृति के सभी तत्वों में संतुलन होता है, तो शरीर और मन चुस्त और तंदुरुस्त होता है और शरीर रोग मुक्त हो जाता है, पांच तत्वों से बाहर, कीचड़ पृथ्वी तत्व का प्रतिनिधित्व करता है। मिट्टी उपचार के लिए अत्यधिक कब्ज सहित कई बीमारियों के इलाज में मददगार होना पाया गया है। महात्मा गांधी ने भी मड थेरेपी का अभ्यास करके कब्ज से राहत पाने के लिए इसी पद्धति का इस्तेमाल किया।

मिट्टी से चिकित्सा

मिश्रण पानी के साथ कीचड़ और यह उचित मात्रा में पानी, उनका कहना है कि कीचड़ न तो बहुत कड़ा हो और न ही पानी की बहुत ज्यादा शामिल गंध। रोगी के पूरे पेट क्षेत्र पर कीचड़ रखें। मडपैक आवेदन की लंबाई 50 से 60 मिनट हो सकता है और तीन दिनों के लिए दोहराया जाना चाहिए। चारों ओर एक घंटे के बाद अधिमानतः ठंडे पानी के साथ अपने शरीर को धोने और अगर यह बहुत ठंड है आप गर्म पानी का उपयोग कर सकते हैं। कपड़े में लपेटकर एक कंबल के बाद आप स्नान ले।

यह कैसे काम करता है

पेट पर कीचड़ लागू गर्मी अवशोषण और आंत्र सक्रिय। यह आंतों की गर्मी को कम करने में प्रभावी है और इसलिए मल के उन्मूलन में मदद

कर उत्तेजित करता है। जब पेट के लिए लागू यह अपच और अन्य पेट की बीमारियों के सभी रूपों में राहत प्रदान करता है।

मड थेरेपी के कुछ अन्य लाभ

- पेट दर्द, गठिया के रोगियों को भी कीचड़ चिकित्सा से लाभ।
- आँखों पर पैक के आवेदन नेत्र श्लेष्मला शोथ के मामलों में उपयोगी है, हेमोरेज नेत्रगोलक, खुजली, एलर्जी, अपवर्तन की कम दृष्टि और दूरदृष्टि की तरह त्रुटियों और मोतियाबिंद जहां यह नेत्रगोलक तनाव को कम करने में मदद करता है में विशेष रूप से उपयोगी है।
- मड पैक सिर दर्द में उपयोगी होना पाया गया है और दर्द में तेजी से राहत प्रदान करता है।
- कई त्वचा रोगों को भी ठीक कर रहे हैं और त्वचा में एक नई चमक हो जाता है।



सफलता की कहानी » पिता के इलाज के लिये बेटी की मुख्यमंत्री से गुहार रंग लाई

ब्रेन हेमरेज से पीड़ित पिता हुए स्वस्थ

भोपाल. कहते हैं कि बेटी जीवन की अंतिम साँस तक साथ देती है। यह सच हुआ है दमोह जिले के तेन्दूखेड़ा जनपद के ग्राम पटनयाऊ के रहवासी श्री सुदामा ठाकुर के साथ। ब्रेन हेमरेज जैसी गंभीर बीमारी और आर्थिक तंगी में उनकी बेटी लक्ष्मी द्वारा प्रदेश के मुख्यमंत्री से की गई गुहार रंग लाई है। उनकी बेटी ने न केवल अंतिम साँस तक साथ दिया बल्कि उनकी साँसे बरकरार रखने का माध्यम भी वह बनी।

मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान का जबरा जनपद के ग्राम मुड़ारी में 26 जनवरी 2013 को एक कार्यक्रम था। इसकी जानकारी जिला प्रशासन के ही एक अधिकारी ने दमोह नगर में किराए के मकान में रहकर बी.एड का अध्ययन और एक संस्थान में कम्प्यूटर चलाकर गुजर-बसर करने वाली लक्ष्मी को दी। लक्ष्मी का प्रश्न था कि



मुख्यमंत्री से हमारे जैसे सामान्य लोग का मिलना कैसे संभव होगा। अधिकारी ने कहा कि कार्यक्रम के बाद हमेशा ही मुख्यमंत्री स्थानीय लोगों से

मिलते हैं। न केवल मिलते हैं बल्कि उनके दुःख, तकलीफों संबंधी कागजात भी लेते हैं और उनका निराकरण करवाते हैं।

लक्ष्मी पिता की बीमारी का आवेदन तैयार कर मुड़ारी पहुँची। वह मुख्यमंत्री से मिलने में कामयाब भी हो गई। मुख्यमंत्री ने लक्ष्मी के पिता के इलाज के निर्देश दिये। कलेक्टर श्री स्वतंत्र कुमार सिंह ने जबलपुर स्थित मेट्रो हॉस्पिटल के निदेशक से चर्चा कर लक्ष्मी के पिता का इलाज शुरू करवाया। राज्य बीमारी सहायता निधि से मिली 2 लाख की राशि से आपरेशन सफल हुआ और आज वे परिवार के बीच स्वास्थ्य लाभ ले रहे हैं।

लक्ष्मी का कहना है कि इसकी खुशी क्या होती है, यह तो वह स्वयं और जिस सुहागिन का सुहाग सही सलामत है वह पत्नी ही अनुभव कर सकती है।

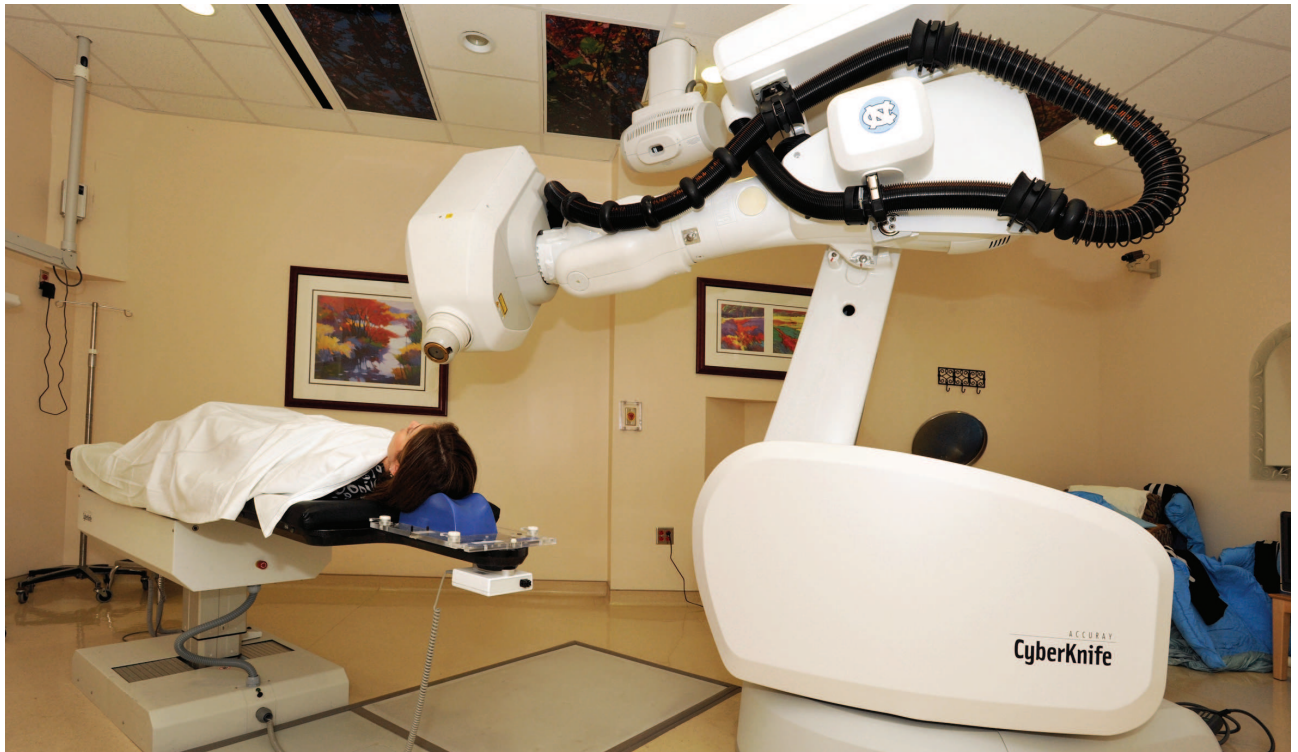
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर: दीक्षांत समारोह



इंदौर. देवी अहिल्या विश्व विद्यालय इंदौर के कुलपति प्रो. डी.पी. सिंह के कुशल नेतृत्व में दीक्षांत समारोह माननीय राज्यपाल एवं विश्वविद्यालय के कुलाधिपति श्री रामनरेश यादव एवं विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के पूर्व अध्यक्ष श्री डॉ. हरिगौतम तथा पद्म श्री

कुट्टीमेनन जी की गरिमामय उपस्थिति के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। उक्त अवसर पर अन्य विद्यार्थियों के साथ-साथ चिकित्सा शिक्षा के पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों को भी स्वर्ण पदक से नवाजा गया। सेहत एवं सूरत के संपादकीय मंडल के सदस्य डॉ. अमित मिश्र को एमडीएस

पाठ्यक्रम के पेरियोडेंटोलॉजी विषय के अंतिम वर्ष 2010-11 में आयोजित परीक्षा में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने पर डॉ. पारस मारु स्मृति स्वर्ण प्रदान किया गया। कार्यक्रम का संचालन विश्वविद्यालय के कुलसचिव श्री आरडी मुसलगांवकर द्वारा किया गया।



साइबर नाइफ

कैंसर के इलाज में शुरू हुआ नया दौर

कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जिसका नाम सुनते ही अनेक लोगों के पैरों के नीचे से जमीन खिसक जाती है, लेकिन अब इस तरह की सोच गलत साबित हो रही है।

पिछले 10 से 12 सालों में चिकित्सा विज्ञान में तेजी से हुई प्रगति खासकर दूरबीन द्वारा सर्जरी और रोबोटिक रेडियो सर्जरी के प्रचलन में आने से कई प्रकार के कैंसरों से छुटकारा पाने में सफलता मिली है, जिसका सिलसिला जारी है। इस कारण कैंसर पीड़ितों को काफी हद तक राहत मिली है। साइबर नाइफ के जरिये शरीर के किसी भी अंग में कैंसरग्रस्त कोशिकाओं को नष्ट किया जा सकता है।

कुछ विशेषताएं

अनेक कैंसर ऐसे होते हैं, जो एक बार ठीक होने के बाद दोबारा लिवर, फेफड़े, मस्तिष्क या फिर हड्डियों आदि को निशाना बना लेते हैं। उस समय यदि सर्जरी न की जा सके या दवाओं के इस्तेमाल के बाद भी कुछ अंगों में बीमारी के कुछ लक्षण बरकरार हों, तो उसे नवीनतम रोबोटिक रेडियो सर्जरी के द्वारा खत्म किया जा सकता है। अगर कैंसरग्रस्त ट्यूमर तीन अलग-अलग भागों पर भी हैं, तब भी इलाज संभव है। साइबर नाइफ द्वारा विभिन्न रोगियों के इलाज से यह बात साबित हो चुकी है कि ओलिंगो-मेटास्टेटिक कैंसर यानी तीन

या तीन से कम कैंसर की गाठों की रोबोटिक रेडियो सर्जरी करने पर इन्हें पूरी तरह से खत्म करना संभव है। गौरतलब है कि देश में साइबर नाइफ के नवीनतम मॉडल का प्रचलन हाल में ही शुरू हुआ है।

मिल चुकी है मान्यता

सन् 2002 में अमेरिका के फूड्स एंड ड्रग्स एडमिनिस्ट्रेशन (एफडीए) द्वारा साइबर नाइफ को कैंसर के इलाज के रूप में मान्यता दी जा चुकी है। इसके बाद साइबर नाइफ का प्रयोग फेफड़े के कैंसर की पहली व दूसरी अवस्थाओं के लिए किया गया। जिन रोगियों में अन्य बीमारियों के कारण ऑपरेशन नहीं हो सकता था, उन्हें भी इस इलाज से लाभ पहुंचा। सुखद बात यह थी कि साइबर नाइफ के इलाज से कैंसर की पहली अवस्था से पीड़ित 80 प्रतिशत रोगियों की बीमारी पर काबू पाने में कामयाबी हासिल हुई थी।

इस तकनीक के अंतर्गत शरीर के अंगों में स्थित विभिन्न प्रकार के कैंसरों को साइबर नाइफ का रोबोट चिन्हित कर लेता है और फिर विकिरणों (रेडिएशंस) द्वारा उन्हें लक्षित करता है ताकि स्वस्थ कोशिकाएं बच जाएं। इसका सबसे अधिक लाभ फेफड़े, लिवर व गुर्दे (किडनी) के कैंसर में हो रहा है। इसके अलावा मस्तिष्क व रीढ़ की हड्डियों

‘साइबर नाइफ’ तकनीक के जरिये शरीर के किसी भी अंग में कैंसरग्रस्त कोशिकाओं को हटाकर पीड़ित श्रव्स को राहत दिलायी जा सकती है। इस आधुनिक तकनीक ने विभिन्न प्रकार के कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए उम्मीदों का उजाला बिखेर दिया है..

में स्थित कैंसर या कैंसर रहित गाठों को भी साइबर नाइफ बखूबी नष्ट कर देता है।

किडनी के कैंसर का इलाज

प्रायः ऑपरेशन के बाद किडनी से संबंधित कैंसर फेफड़े, हड्डी या मस्तिष्क तक फैलकर जानलेवा बन जाते हैं। ऐसे कैंसरों के इलाज के लिए साइबर नाइफ का स्टेरियो-टैकटिक विकिरण (रेडिएशन) आशा की एक नयी किरण जगाता है। कैंसर के कारण पेट के पास स्थित आंतरिक अंगों जैसे लिवर व पैनक्रियाज में ट्यूमर होने से उत्पन्न होने वाले दर्द को सर्जरी के बाद भी खत्म नहीं किया सकता। ऐसे पीड़ितों को साइबर नाइफ 6 से 9 महीनों तक राहत दे सकता है। जिन मरीजों की अतीत में विकिरण चिकित्सा (रेडियोथेरेपी) हो चुकी है, उनके लिए भी यह इलाज एक नया संदेश लेकर आया है।

रीढ़ की हड्डी में कैंसर द्वारा पैदा हुए दर्द के लिए भी साइबर नाइफ एक कारगर इलाज है। यही नहीं, जो रोगी दर्द कम करने वाली दवाओं का इस्तेमाल कर रहे हैं, उनके लिए दवा की मात्रा साइबर नाइफ के इस्तेमाल के बाद कम हो जाती है। सच तो यह है कि कैंसर के इलाज में सर्जरी, कीमोथेरेपी और रेडियो थेरेपी के सही इलाज के साथ साइबर नाइफ की नयी तकनीक कैंसर पीड़ितों के लिए उम्मीद का सवेरा बनकर आयी है।



हस्त रेखायें बोलती हैं...

हस्तरेखा शास्त्र और कैंसर

इक्कीसवीं सदी की ओर अग्रसर मानव उत्पद्यमान रोगों से मुक्ति पाकर स्वस्थ रहना चाहता है। कविवर सुमित्रानंदनपंत जी ने मानव की सर्वश्रेष्ठ एवं सुन्दर रचना माना है।

सुन्दर है विहग, सुमन सुन्दर,
मानव तुम सबसे सुन्दरतम्।

आ यु और सौन्दर्य दोनों साथ-साथ चलने चाहिएं मनुष्य आयुष्मान भी हो और रूपवान भी हो। स्वास्थ्य और सौन्दर्य का अकाट्य संबंध है। स्वास्थ्य सौन्दर्य का निवास-स्थान है या कहिये-स्वास्थ्य में ही सौन्दर्य का निवास होता है। अतः यत्न सौन्दर्य के लिए नहीं करना है, स्वास्थ्य के लिए करना है।

आज कैंसर का निदान संभव है, वह दिन दूर नहीं जब अन्य बीमारियों की तरह कैंसर से भी छुटकारा प्राप्त हो जाएगा, किन्तु इसके लिए आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ-साथ मानव को स्वयं भी जागरूक होना पड़ेगा।

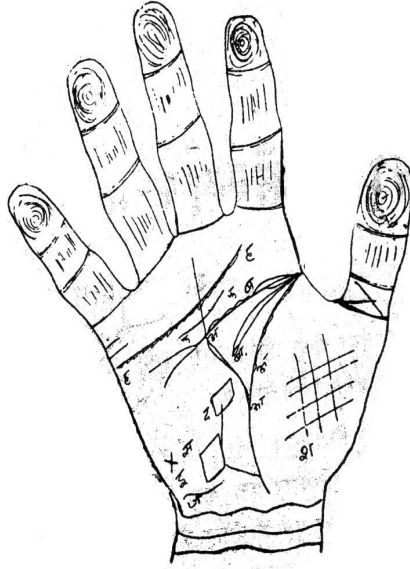
कैंसर शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है। हमारे देश में मुख विवर के कैंसर की तुलना में अधिक होते हैं। साधारणतया कैंसर सिर, मुख, गले, गर्भाशय वक्ष फेफड़ों, पेट में अधिक देखे गए हैं।

हस्तरेखा विज्ञान के तहत कैंसर के रोगियों के हस्त-परीक्षण में विशेषतौर पर कुछ विशिष्ट रेखाओं का पता लगा जिसके द्वारा पूर्व में कैंसर जैसी घातक बीमारी का पता लग सकता है, उत्तम तो यह रहेगा कि जब इस प्रकार के लक्षण दिखाई दें तुरन्त कैंसर विशेषज्ञ की सलाह लेकर निदान करना चाहिए।

हस्तरेखा विज्ञान में विशेष अध्ययन पर पाया गया कि -

1. शनि पर्वत का उठान न होना।
2. मंगल पर्वत का अधिक उठान होना।
3. जीवन रेखा पर यव के चिन्ह होना।
4. हृदय रेखा जंजीरयुक्त होना।
5. हृदय रेखा के साथ अनेक उतार-चढ़ाव के साथ सहायक रेखा होना।
6. चन्द्र पर्वत पर क्रास होना।
7. भाग्य रेखा पर यव व एकदम बदलाव आना।
8. जीवन रेखा एवं मस्तिष्क रेखा जंजीरनुमा होना।
9. जीवन रेखा के साथ जंजीरनुमा होना।
10. जीवन रेखा व मस्तिष्क रेखा के मध्य यव होना।
11. जीवन रेखा के पास चतुर्भुज होना।

यह भी पाया गया है कि संबंधित रोग के विशेषज्ञ एवं तकनीकी विशेषज्ञ के हस्त में भी कुछ



विशिष्ट रेखाएं पाई जाती है।

चित्र में फफ रेखा का होना मस्तिष्क विकार को दर्शाता है।

चित्र के ब ब यव का होना कैंसर की संभावना को दर्शाता है।

चित्र में इ चिन्ह (क्रास) गले के कैंसर को दर्शाता है।

चित्र की रेखा अ आ और भाग्य रेखा पर लम्बा यव एवं फ फ का क्रास होना लम्बे समय से गले रोग से ग्रस्त रहना एवं पश्चात गले (श्वास नली) में कैंसर होना बताता है।

चित्र में ब ब कैंसर रोग को दर्शाता है।

चित्र में ब ब1 यव होना एवं अ आ से जीवन रेखा का एकदम उतार होना पांव (जांघ) पर कैंसर को दर्शाता है।

चित्र के स, द चतुर्भुज पेट रोग होकर कैंसर रोग में परिवर्तन को दर्शाता है।

चित्र के अ ब आ ब रेखा के मध्य अलग से ब ब1 का यव जांघ पर कैंसर को दर्शाता है।

चित्र की जीवन रेखा अ आ जीवन के प्रारम्भ से परेशानी दर्शाती है, साथ ही अ ब जंजीरनुमा होना बच्चे जैसी हरकतें करना दर्शाता है, किन्तु ह ह रेखा जंजीरनुमा मस्तिष्क कैंसर को दर्शाता है।

चित्र की जीवन रेखा अ आ जीवन के प्रारम्भ से परेशानी दर्शाती है, साथ ही अ ब जंजीरनुमा होना बच्चे जैसी हरकतें करना दर्शाता है, किन्तु ह ह रेखा जंजीरनुमा मस्तिष्क कैंसर को दर्शाता है।

चित्र में ज व श रेखा व चिन्ह होना गर्भाशय में बीमारी को दर्शाता है यदि उदत्त अन्य रेखा भी हो तो गर्भाशय में कैंसर होता है।

चित्र में ह ह रेखा और उन्नत शुक पर्वत हो तो वक्ष पर गांठ होती है। यदि इन्हीं स्थानों पर यव के

चिन्ह हों तो वक्ष कैंसर होकर पहले ऑपरेशन तत्पश्चात निदान होता है।

मस्तिष्क रेखा घूमावदार हो एवं अंगुष्ठ छोटा हो, साथ ही भाग्य रेखा मस्तिष्क रेखा के पास मछलीनुमा बली हो तो ये कैंसर के तकनीकी लक्षण होते हैं।

मस्तिष्क रेखा घूमावदार ही ब ब का चिन्ह हो एवं मध्यम अंगुष्ठ हो तो नाक-कान-गला रोग के साथ कैंसर विशेषज्ञ होते हैं।

इन रेखाओं के अध्ययन के साथ यदि कैंसर के कारणों का भी ज्ञान कर लें तो निदान शीघ्रताशीघ्र होता है। मुख विवर का कैंसर का सर्वप्रथम पता 18वीं शताब्दी में हुआ। अधिकांशतया यह तम्बाकू उपयोग करने वालों में होते हैं। उन व्यक्तियों में और भी प्रबल संभावना होती है जो कि तम्बाकू चबाते हैं। यह भी देखा गया है कि जिस हिस्से में तम्बाकू का बीड़ा रखा जाता है। उस ही हिस्से में अधिकतर यह होता है।

सिगार, सिगरेट, पाइप, अधिक शराब एवं बंसी बजाने वालों को अधिकतर गले का कैंसर होता है क्योंकि इससे उत्पन्न गर्मी मुख के ऊतकों को उत्तेजित करती है।

वक्ष में गांठें यदि पड़ती हों तो शीघ्र ही संबंधित विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए अन्यथा वक्ष कैंसर की संभावना हो जाती है। यह भी पाया गया है कि जिनके वक्ष बड़े हों, अधिक दूध का सेवन कराते हों, उनमें भी यह लक्षण पाये जाते हैं।

मासिक धर्म बन्द होने के समय या जब गर्भाशय से रक्तस्राव का बना रहना, अधिक होना, चाहे जब होना प्रारम्भिक लक्षण के घोटक है।

कैंसर के खतरनाक लक्षण

1. कोई फोड़ा जो शीघ्र अच्छा नहीं होता।
2. शरीर के किसी भाग में कोई सूजन या गोला आ जाना।
3. तिल या चर्मदाग में किसी प्रकार का बदलाव।
4. ठीक तरह से खाना न पचना या गुटकने में तकलीफ होना।
5. आवाज में बदलाव या खांसी का आना।
6. सामान्य शौच क्रिया में परिवर्तन।

उक्त लक्षणों के साथ हस्तरेखा अध्ययन कर शीघ्र ही कैंसर विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए, ताकि समय पर रोग का शमन हो सके। कैंसर विषय हेतु विशेष जानकारी पत्र द्वारा प्राप्त कर सकते हैं।



डॉ. घनश्याम ठाकुर, इन्दौर
फोन : 0731-2591550



पुरुष संतानहीनता के कारणों में ये एक ऐसा कारण है जो पुरुषों को काफी हद तक मानसिक एवं शारीरिक रूप से तोड़ देता है। पुरुष अपने आपको शापित महसूस करने लगता है और उसके लिए धन-दौलत, प्रतिष्ठा, मान-मर्यादा सभी बेमानी लगने लगती हैं और उसकी कार्यकुशलता, व्यक्तित्व दोनों प्रभावित होने लगते हैं।

इस पुरुष प्रधान समाज में जब संतान न होने की स्थिति में वह अपना और अपनी पत्नी का परीक्षण करवाता है, तब वह यह मानकर चलता है कि विकार या खराबियाँ जरूर उसकी पत्नी में होंगी। उसकी सारी जांच करवाने के बाद जब वह अपनी जांच करवाता है और उसे यह पता लगता है कि खराबी उसमें है, तो वह यकीन नहीं कर पाता।

दो-तीन अलग-अलग प्रयोगशालाओं में परीक्षण करवाने के बाद जब साबित हो जाता है कि संतानहीनता का कारण वह खुद है, तब उसके पुरुषत्व को धक्का लगता है एवं मानसिक हताशा व कुंठा से भर जाता है। वीर्य में खराबी 2-3 प्रकार की हो सकती है - शुक्राणुओं का कम होना, गुणवत्ता की कमी (इन दोनों कमियों के कई कारण हो सकते हैं) और एक स्थिति होती है वीर्य में शुक्राणुओं का न होना, जिसे डॉक्टरों की भाषा में कहते हैं एजोस्पर्मिया! वीर्य में शुक्राणुओं के न होने के दो कारण होते हैं- 1. शुक्राणुओं का न बनना, 2. अंडकोष की नलियों में अवरोध के कारण शुक्राणुओं का वीर्य में न आ पाना दोनों ही स्थिति में वीर्य में शुक्राणु नहीं मिलते हैं। अंडकोष में हार्मोन्स के नियमित संतुलन एवं स्त्राव द्वारा शुक्राणुओं के बनने एवं परिपक्व होने की प्रक्रिया होती है। अंडकोष में शुक्राणुओं के बनने से परिपक्व होने तक की प्रक्रिया में करीब 3 माह लगते हैं इसलिए इसलिए वीर्य की जांच में हम तीन माह पुराना दृश्य देखते हैं, जो कि अंडकोष में हो चुका है। यदि इन तीन माह में शुक्राणुओं के बनने से परिपक्व होने की प्रक्रिया में कोई रुकावट या अवरोध किसी भी कारणवश (जैसे हार्मोन्स की

पुरुष संतानहीनता एक मुख्य कारण शुक्राणुओं का न होना



कमी, विषैले तत्वों एवं कीटनाशक दवाइयों का असर, प्रदूषण, उच्च तापमान, मोबाइल फोन का अत्यधिक उपयोग) उत्पन्न होता है तभी वीर्य में शुक्राणुओं के न मिलने की स्थिति पैदा होते हैं।

वीर्य में शुक्राणुओं के न मिलने की दूसरी स्थिति होती है अंडकोष की नलियों में अवरोध या रुकावट। दोनों स्थितियाँ भिन्न होती हैं। पहली स्थिति में इलाज से फायदा होने की गुंजाइश 5-10 प्रतिशत होती है एवं दूसरी स्थिति में पिता बनने की स्थिति 40-50 प्रतिशत होती है। वीर्य की उच्च स्तरीय जांच एवं अंडकोष की जांच से पता लगाया जा सकता है कि वीर्य में शुक्राणुओं के न मिलने के कारण क्या है?

कौन-सी जांच जरूरी है?

1. वीर्य की उच्च स्तरीय जांच, 2. पुरुषों का संपूर्ण शारीरिक परीक्षण खासकर-स्तन एवं जनैद्री, अंडकोष परीक्षण, 3. अंडकोष की बायोप्सी-अर्थात्

महीन सुई द्वारा अंडकोष में से मांस का टुकड़ा निकालकर जांच करना, 4. जेनेटिक/क्रोमोसोमल जांच यदि स्तन, अंडकोष, जनैद्री में कोई विकार या असाधारण बात दिखती हो, 5. पुरुषों के वाई (ए) क्रोमोसोम की खराबी - ये खराबी कम शुक्राणुओं वाले पुरुषों में 5-15 प्रतिशत एवं शुक्राणुविहीन (एजोस्पर्मिया) पुरुषों में 15-20 प्रतिशत तक मिल सकती है। यदि ये दोनों पुरुष वर्ग किसी भी आधुनिकतम तकनीक से पिता बनने का सुख प्राप्त करते हैं, तो ये संभावना है कि इन पुरुषों की पुत्र संतानों में ये कमियाँ आ सकती हैं और यह खराबी लाइलाज है।

उपचार

यह विचार एवं विश्वास मन में रखना जरूरी है कि बंजर भूमि में फसल उगाने की कोशिश की जा रही है।

1. यदि अंडकोष में शुक्राणुओं का न बन पाना हार्मोन्स के कम स्तर के कारण है, तो उपचार द्वारा दुरुस्त किया जा सकता है। इलाज की प्रक्रिया 6 माह से 12 माह तक चल सकती है।
2. यदि अंडकोष में शुक्राणुओं के न बन पाने के कारण हार्मोन्स का ज्यादा स्तर है, तो इसका कोई इलाज नहीं है।
3. अंडकोष की नलियों में यदि रुकावट है तो ऑपरेशन द्वारा अवरोध दूर किया जा सकता है एवं आधुनिकतम टेस्ट-ट्यूब बेबी तकनीक द्वारा पुरुष पिता-सुख प्राप्त कर सकते हैं।



डॉ. अजय जैन

विशेषज्ञ, पुरुष संतानहीनता

महत्वपूर्ण सलाहें

- सच्चाई से दूर भागने का कोई औचित्य नहीं है। सच्चाई कबूल करें।
- इस तरह की समस्या केवल आपके साथ ही नहीं औरों के साथ भी है और वे लोग भी सामान्य एवं खुशहाल जिंदगी जी रहे हैं। शायद नियति को यही मंजूर है।
- यदि पूर्ण वैधानिक व वैज्ञानिक इलाज से फायदा नहीं हो रहा है, तो नीम-हकीमों, तांत्रिकों एवं तथाकथित भगवानों के चक्कर में न पड़कर अपना पैसा एवं समय बचाएं।
- प्रतिष्ठित शुक्राणु/वीर्य बैंक से अपने व्यक्तित्व से मिलता-जुलता शुक्राणु का सेंपल लेकर कृत्रिम गर्भाधान द्वारा संतान-सुख प्राप्त किया जा सकता है। मन में यह विचार जरूर रखिए कि उस संतान में आधा व्यक्तित्व एवं कृतित्व आपकी अर्द्धांगिनी अर्थात् आपकी पत्नी का है जो कि आपकी समस्या से आपके साथ बराबरी से जूझ रही है और अंत में अनाथ बच्चों को गोद लेकर संतान-सुख (मातृत्व/पितृत्व) प्राप्त किया जा सकता है। उसकी सच्ची परवरिश करके आप अपने दोनों लोक (इहलोक एवं परलोक) सुधार सकते हैं। वैसे सच यही कहा गया है- पैदा करने वाले से पालने वाला ज्यादा महान होता है।



पैर स्नान

एक श्रेष्ठतम प्रयोग

प्राकृतिक चिकित्सा एक अनमोल चिकित्सा है जो रोग के मूल कारणों को दूर करती है। प्राकृतिक चिकित्सा में मौसम व रोगी प्रकृति के अनुसार ठंडे व गर्म प्रयोग को करके आशातीत लाभ प्राप्त कर सकते हैं। गर्म प्रयोगों में गर्म पानी का पैर स्नान है, उक्त प्रयोग कफ जनित रोगों में चमत्कारिक लाभ नहीं देता है, वरन श्रेष्ठ स्वास्थ्य प्रदान करता है। पैर स्नान वाष्प स्नान का श्रेष्ठ विकल्प है।

सा मान्य अवस्था में शरीर से प्रतिदिन 650 मिली पसीना निकलता है, किंतु व्यायाम नहीं करने व कुछ रोम छिद्रों के बंद होने की वजह से शरीर से पूर्ण क्षमता से पसीना नहीं निकलता है व शरीर में निरंतर गंदगी इकट्ठा होती रहती है, इससे विजातीय द्रव्यों के शरीर में अत्यधिक जमाव होने से रोगी हो जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा मतानुसार मनुष्य शरीर रोगी तभी होता है जब उसमें विजातीय द्रव्यों का जमाव हो जाता है व परिणामस्वरूप मनुष्य अनेक रोगों का शिकार हो जाता है। गर्म पैर स्नान से शरीर के विजातीय द्रव्यों के निष्कासन में सहायता मिलती है और शरीर रोगमुक्त होने लगता है।

पैर स्नान के द्वारा शरीर में पसीना आता है जिससे शरीर के रोम छिद्र खुल जाते हैं व पसीने के माध्यम से विजातीय द्रव्य शरीर के बाहर होने लगते हैं। पैर स्नान के प्रयोग के द्वारा शरीर के निचले भाग अर्थात्, मूत्राशय व पेडु व अन्य कटि प्रदेश के अंगों में रक्त का तेज प्रवाह होता है व पेट के ऊपरी शारीरिक अंगों फेफड़े, हृदय व मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह कम होता है, गर्म पानी का पैर स्नान करने से हृदय, मस्तिष्क व फेफड़ों में रक्त का प्रवाह कम होता है व शरीर आराम का अनुभव करता है। वर्तमान में चल रही चिकित्सा के साथ-साथ व आहार-विहार (विचारों) में संयम रखते हुए गर्म पानी का पैर स्नान करते हैं तो चमत्कारिक लाभ मिलता है। यदि रोगी की नाक बहती है और उसे गर्म पानी का पैर स्नान करा दिया जाए तो बहती नाक कुछ ही समय में बहना बंद हो जाती है। तीव्र सर्दी, माइग्रेन, अस्थमा, हृदय रोग व थकान की अवस्था में गर्म पानी का पैर स्नान जादू सा असर करता है। सामान्य अवस्था में इस प्रयोग को करने से शरीर स्फूर्ति का अनुभव करता है।

इस प्रयोग को अस्थमा रोग की तीव्र अवस्था में भी कराया जाए तो अस्थमा रोगी को तुरंत लाभ मिलता है। अस्थमा रोगी वर्तमान चल रही चिकित्सा को बंद न करें। माइग्रेन (आधाशीशी) दर्द की प्रारंभिक स्थिति में इस प्रयोग को किया जाए तो आशातीत लाभ मिलता है। शारीरिक रूप से थकने पर यदि पैर स्नान किया जाए तो थकान में बहुत राहत मिलती है।



विधि

दो से ढाई फीट ऊँचाई वाले स्टूल पर बैठ जाएँ व पिंडली की ऊँचाई तक गुनगुने पानी की बाल्टी में पैर रखें। ध्यान रहे कि पानी अत्यधिक गर्म नहीं होना चाहिए, पानी इतना गर्म होना चाहिए कि पैर उसे आसानी से सहन कर सकें, अर्थात् पानी का तापमान सामान्य से थोड़ा अधिक होना चाहिए। गर्दन के निचले भाग को कंबल से ठीक प्रकार से लपेट लें, शरीर को इस प्रकार से लपेटें कि गर्दन के निचले हिस्से के अंगों में हवा का प्रवेश न हो सके। सिर पर ठंडे पानी का नैपकीन अवश्य रखें। गर्म पानी का पैर स्नान करते समय पास में तेज गर्म पानी रखें व पैर की सहने की क्षमतानुसार धीरे-धीरे पानी बढ़ाते रहें, ताकि शरीर का तापमान बढ़ता रहे व पसीना पर्याप्त मात्रा में आए। 15 से 30 मिनट

तक गर्म पानी में पैर रखें, यदि इसके पूर्व भी जी घबराने लगे तो तुरंत गर्म पानी पैर से हटा दें। कंबल व नैपकीन हटा दें व 3 मिनट ठंडे पानी में पैर को पिंडली के स्तर तक रखें। 3 मिनट बाद ठंडे पानी के नैपकीन से संपूर्ण शरीर को पोंछ लें। इस क्रिया को करने के बाद 45 मिनट तक हवा में न जाएँ।

सावधानी

अत्यधिक सर्दी की अवस्था में सिर पर गीला नैपकीन न रखें। उक्त प्रयोग को किसी चिकित्सा विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए। अत्यधिक रक्तचाप बढ़ा होने, बुखार की अवस्था में, खाली पेट ही इसे करें। भोजन करने के 3-4 घंटे बाद इस प्रयोग को कर सकते हैं। अत्यधिक सर्दी व ठंडक की अवस्था में सिर पर गीले पानी से भीगा नैपकीन न रखें।



लाभ : इस क्रिया को करने से रक्त संचार पैरों की ओर होने से हृदय व फेफड़ों व मस्तिष्क की ओर रक्त प्रवाह कम होता है और शरीर रोगों से मुक्त हो जाता है। पैर स्नान करने से पैरों का रक्त संचार पर्याप्त होता है व पैरों का दर्द व थकान भी दूर होती है।



आंखों के लिए योगा

आंखों के योग अपनाकर आजीवन अपनी दृष्टि को मजबूत बना सकते हैं। निश्चित अंतराल के बाद आंखों की रोशनी अपने-आप कम हो जाती है। आंखों के आसपास की मांसपेशियां अपने लचीलेपन को समाप्त कर देती हैं और कठोर हो जाती हैं। लेकिन अगर आंखों के आस-पास की मांसपेशिया मजबूत हों तो आंखों की रोशनी बढ़ती है। आंखों और दिमाग के बीच एक गहरा संबंध होता है। दिमाग की 40 प्रतिशत क्षमता आंखों की रोशनी पर निर्भर होती है। जब हम अपनी आंखों को बंद करते हैं तो दिमाग को अपने-आप आराम मिलता है। दुनिया की कुल आबादी की 35 प्रतिशत जनसंख्या निकट दृष्टि दोष और दूरदृष्टि दोष (हाइपरमेट्रोपिया) से ग्रस्त है जिसकी वजह से लोग मोटे-मोटे चश्मों का प्रयोग करते हैं। लेकिन चश्मे का प्रयोग करके आंखों की रोशनी को बढ़ाया नहीं जा सकता है। योगा करके आंखों की रोशनी को कायम रखा जा सकता है।

काम के दौरान कुछ बातों का ख्याल रखें

- गर्दन को सीधा रखकर आंखों की पुतलियों को पहले 4-6 बार ऊपर नीचे और फिर दाएं-बाएं घुमाएं। उसके पश्चात 4-6 बार दाएं-बाएं गोलाई में क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज घुमाइए।
- आंखों को घुमाते वक्त हथेलियों के मध्य भाग से आंखों को कुछ देर तक ढंकर रखें, इससे आंखों की मांसपेशिया मजबूत बनी रहेंगी।
- कंप्यूटर पर काम करते वक्त हर 10 मिनट बाद कम से कम 20 फुट दूर जरूर देखें, इससे दूर दृष्टि बनी रहेगी।

आंखों के लिए कुछ योगा

सर्वागासन : इस आसन को करने के लिए सबसे पहले श्वासन में लेट जाइए, दोनों हाथों को

जाधों की बगल में तथा हथेलियों को जमीन पर रखें। पैरों को घुटनों से मोड़कर ऊपर उठाइए तथा पीठ को कंधों तक उठाइए। दोनों हाथ कमर के नीचे रखकर शरीर के उठे हुए भाग को सहारा दीजिए इस तरह टुड्डी को छाती से लगाए रखें। अब श्वास को रोके नहीं। अब पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए वापस माथे के पास ले आइए। अब हाथों को जमीन पर रखते हुए शरीर और पैरों को धीरे-धीरे श्वासन में लाइए। आसन करते समय आंखों को खुला रखें। इस आसन को करने से आंखों की रोशनी तेजी से बढ़ती है। क्रोध और चिड़चिड़ापन भी समाप्त होता है। बच्चों के दिमाग के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।

श्वासन : इस आसन को करने के लिए सहज और शांत मन से पीठ के बल लेट जाइए। पैरों को ढीला छोड़कर भुजाओं को शरीर से सटाकर बाल में रख लीजिए। शरीर को पूरी तरह से फर्श पर स्थिर हो जाने दीजिए। इस आसन को करने से शरीर की थकान और दबाव कम हो जाएगी। सास और नाड़ी की गति सामान्य हो जाएगी। आंखों को आराम मिलता है और रोशनी बढ़ती है।

प्राणायाम : प्राणायाम पद्मासन और सिद्धासन की मुद्रा में बैठकर

किया जाता है। प्राणायम शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की साधनाओं में किया जा सकता है। प्राणायाम करने से दिमाग स्थिर रहता है और आंखों की रोशनी बनी रहती है। प्राणायाम से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।

कई लोग जो कंप्यूटर पर लगातार 8-10 घंटे काम करते वक्त आंखें गड़ाए रहते हैं उनकी आंखों पर नुकसान पहुंचता है। आंखों को आराम देने के लिए केवल नींद लेना ही पर्याप्त नहीं होता है। आंखों में कमजोरी आने की वजह से स्मृति दोष और चिड़चिड़ापन की समस्या आम हो जाती है जिसके लिए आंखों का योगा बहुत जरूरी है।



आंखों पर दें ध्यान

आंखें अनमोल हैं, इसलिए इनकी सेहत का बदलते मौसम के अनुसार ध्यान रखना आवश्यक है

- आंखों में सूखापन की समस्या सर्दियों में बढ़ सकती है। सूखेपन से बचाव के लिए डॉक्टर के परामर्श से आर्टीफिशियल टीयर ड्रॉप का इस्तेमाल करें।
- इस मौसम में एलर्जी की शिकायत भी संभव है। इससे बचने के लिए दिन में दो बार आंखों को साफ पानी से धोएं। इन्हें मलें या रगड़ें नहीं।
- चेहरे के साथ आंख के आसपास व पलक की त्वचा को सूखेपन से बचाएं, लेकिन ध्यान रहे कि कोई भी मॉइश्चराइजर या कोल्ड क्रीम आंख के अंदर न जाए।
- काला चश्मा लगाकर ही धूप में बैठें।
- नेत्रों को चश्मे के जरिये ठंडी हवाओं से बचाएं।



ज्योतिषायन

असली और मूल्यवान रत्न के पर्याय

वानस्पतिक रत्न (काष्ठमणि-जड़)

सृष्टि के सृजन के बाद से ही देवताओं और उनके बाद इंसान के सौंदर्य, स्वास्थ्य और व्यक्तित्व को मोहक आभा प्रदान करने और तत्पसंबंधी अनिष्ट निवारण करने में रत्नों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। किसी भी व्यक्ति के समस्याग्रस्त होने पर उस गृह के दुष्प्रभाव को समाप्त प्रायः करने हेतु योग्य अनुभवी ज्योतिष उपाय स्वरूप उपयुक्त रत्न धारण करने की सलाह देते हैं। आर्थिक रूप से समर्थ/असमर्थ दोनों वर्ग के पीड़ित व्यक्ति के लिए शास्त्रों में वर्णित ये वानस्पतिक रत्न समान रूप से लाभदायक सिद्ध हुए हैं।

रत्न तीन प्रकार के होते हैं खनिजात्मक (पृथ्वी के गर्भ द्वारा निर्मित), वानस्पतिक (पेड़-पौधों द्वारा प्राप्त) और प्राणिज (प्राणियों द्वारा निर्मित) यहां हम वानस्पतिक रत्नों के बारे में जानेंगे। ग्रामीण क्षेत्रों या भारतीय युनानी दवा विक्रेताओं के यहां से प्राप्त की जा सकती है।

सूर्य (माणिक) के लिए:- रविवार को बेल की जड़ को लाकर पूजनोपरांत, मंत्र "ऊं हूं ह्रीं ह्रौं सः सूर्याय नमः" संख्या सात हजार से प्राण प्रतिष्ठत करके सुर्ख लाल रेशमी वस्त्र में ताबीज बनाकर गले में धारण करें रविवार को यदि पुष्य नक्षत्र हो तो श्रेष्ठ फलकारक होता है।

चंद्रमा (मोती) के लिए - सोमवार को खिरनी की जड़ को लाकर पूजनोपरांत, मंत्र "ऊं श्रौं

श्रीं श्रैं सः चन्द्रमसे नमः" संख्या ग्यारह हजार से प्राण प्रतिष्ठित करके सफेद रेशमी वस्त्र में ताबीज बनाकर गले या बांह में धरण करें। सोमवार को यदि गणेश चतुर्थी या पूर्णिमा हो तो परिणाम शीघ्रता से मिलते हैं।

मंगल (मूंगा) के लिए- मंगलवार को अनंत मूल या नाग जिह्वा को जड़ लाकर पूजनोपरांत मंत्र "ऊं क्रां क्रीं क्रौं सः भौमाय नमः" संख्या दस हजार से प्राण प्रतिष्ठित करके लाल रेशमी कपड़े में ताबीज बनाकर धारण करें मंगलवार को यदि अश्विनी या अनुराधा नक्षत्र हो तो अनिष्ट शीघ्र क्षीण हो जाता है।

बुध (पत्रा) के लिए - बुधवार को विधारा या विदायरे की जड़ लाकर पूजनोपरांत, मंत्री "ऊं ब्रां ब्रीं ब्रौं सः बुधाय नमः" संख्या आठ हजार से प्राण प्रतिष्ठत करके हरे रंग के रेशमी वस्त्र में ताबीज बनाकर पहनें। बुधवार को यदि नक्षत्र हो तो अति शुभ होता है।

गुरु (पुखराज) के लिए - केला, भारंगी या संतरा की जड़ गुरुवार को लाकर पूजनोपरांत मंत्र "ऊं ग्रां ग्रीं ग्रो सः गुरुवे नमः" संख्या 19 हजार से अभिमंत्रित करके पीले रेशमी वस्त्र में ताबीज बनाकर धारण करें। गुरुवार को यदि पुष्य नक्षत्र हो तो मनोकामना शीघ्र पूर्ण होती है।

शुक्र (हीरा) के लिए - शुक्रवार को सफेद

आक, सरपौखा या वांधाटी की जड़ लाकर पूजनोपरांत मंत्र "ऊं द्रां द्रीं द्रौ सः शुक्राय नमः" संख्या 16 हजार से अभिमंत्रित कर धवल सफेद रेशमी वस्त्र में ताबीज बनाकर धारण करें। शुक्रवार को यदि स्वाती नक्षत्र हो तो विशेष फलदायी होता है।

शनि (नीलम) के लिए - शनिवार को बिधुवा या वाच्छोल की जड़ लाकर पूजनोपरांत मंत्र "ऊं प्रां प्रीं प्रौ सः शनयै नमः" संख्या 23 हजार से अभिमंत्रित करके काले रेशमी वस्त्र में ताबीज बनाकर धारण करें। शनिवार को यदि श्रवण नक्षत्र हो तो इसकी शुभता दोगुनी हो जाती है।

राहु (गोमद) के लिए - बुधवार को मलयगिरी सफेद चंदन की जड़ लाकर पूजनोपरांत, मंत्री "ऊं भ्रां भीं भ्रौं सः राहन नमः" संख्या अठारह हजार से अभिमंत्रित करके नीले रंग के रेशमी वस्त्र में ताबीज बनाकर धारण करें बुधवार को यदि पुनर्वसु नक्षत्र हो तो शीघ्र शुभता मिलती है।

केतु (लहसुनिया) के लिए - गुरुवार को अश्वगंध या असगंध की जड़ लाकर पूजनोपरांत मंत्र "ऊं स्त्रां स्त्रीं स्त्रौं सः केतवे नमः" संख्या सत्रह हजार से अभिमंत्रित करके वर्णशंकर रंग के रेशमी वस्त्र में धारण करें। गुरुवार को पूर्वाषाढा नक्षत्र होने पर अति शुभ होता है। इच्छि जड़ लाने के एक दिन पूर्व पौध (पेड़) को धूपबत्ती, पुष्प और प्रसाद से निर्मात्रित करना चाहिए। आप सुख, सुकून, सौन्दर्य और सफलतावान हों।

ज्योतिष आचार्य दिव्यांशु नक्षत्र विश्व इंदावर

एलर्जी आधुनिक युग में एक गंभीर समस्या

धूल-धूप मौसम में परिवर्तन, खानपान में परिवर्तन, किसी बाहरी वस्तु का शरीर से सम्पर्क के कारण होती है। एलर्जी का संबंध इम्युनिटी (प्रतिरक्षा) तंत्र से होता है, जिस व्यक्ति की इम्युनिटी अच्छी होती है वह एलर्जी से कम ही प्रभावित होता है। दुर्लभ जड़ीबूटी भस्म-पंचगव्य व गौमूत्र शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत कर एलर्जी को जड़ से ठीक करने की क्षमता रखता है। एलर्जी के उपचार में जड़ी बूटियां अपना विशेष महत्व रखती है। वहीं गौमूत्र में उपस्थित कारक होमियोस्टेसिस (शरीर के आन्तरिक वातावरण में समन्वय) स्थापित कर शरीर को निरोगी करता है। जड़ी बूटियों, पंचगव्य तथा गौमूत्र से एलर्जी, अस्थमा, सोराइसिस शीतपित्ती, सफेद दाग, घुटनों व जोड़ों से संबंधित रोग, मोटापा, माइग्रेन, मिर्गी, लकवा (पक्षाघात), मधुमेह जैसे जटिल रोगों को ठीक करने में सफलता मिलती है वहीं लीवर रोग, किडनी रोग, कैंसर जैसे असाध्य रोगों को हराने में भी सफलता

मिलती है। साथ ही कीमोथैरेपी व रेडिएशन जनित दुष्प्रभावों को दूर करने में अचूक सिद्ध होती है। समय चक्र के अनुसार वात-पित्त-कफकी वृद्धि या कमी से ही रोगों के लक्षणों में वृद्धि या कमी होती है उसी प्रकार औषधी को उचित समय चक्र के अनुसार देकर वात-पित्त-कफको शीघ्रता से सम्यावस्था में लाकर रोगी को अधिक से अधिक लाभ पहुंचाया जा सकता है।

क्र.	दोष	समय	प्रभाव
01	कफ	सुबह 6 से 10 शाम 6 से रात 10	कब्ज विकार में वृद्धि
02	पित्त	सुबह 10 से दोपहर 2 रात्रि 10 से सुबह 2	पित्त व रक्त विकार में वृद्धि
03	वात	सुबह 2 से सुबह 6 दोपहर 2 से शाम 6	वातज विकार में वृद्धि

एलर्जी से होने वाले प्रमुख रोग व लक्षण: एलर्जिक रायनाइटिस-छींके, नाक से पानी, नाक बंद रहना, आंखों में खुजली व पानी।
एलर्जिक साइनुसाइटिस - सिरदर्द, नाक व गले में गाढ़ा कफ गले में खराश
एलर्जिक टॉसिलाइटिस - गले में दर्द, खांसी, बुखार
नजल पालिप- नाक में वाट्स (मस्से) होना।
ब्रॉन्काइटिस व अस्थमा - एलर्जी से फेफड़ों में सूजन होकर कफइकड़ होने लगता है। कई बार नाक की एलर्जी लम्बे समय तक बनी रहने पर अस्थमा में बदल जाती है जिससे श्वास में अवरोध सीनमें में भारीपन व सीटी की आवाज आती है।
एलर्जिक कन्जंक्टिवाइटिस -आंखों में लाली

सूजन व पानी आना **अर्टीकेरिया** (दंदोड़े/शीतपित्ती) त्वचा पर खुजली व सूजन।

एलर्जी उत्पन्न करने वाले कारण - धूल-धुआँ परागकण, मौसम परिवर्तन, बाजरा, ज्वार, मक्का, स्प्रे, ठण्डे व खट्टी चीजें, जानवरों के बाल, सरसों, चना, मसूर, राजमा, चावल, जामफल, चाय, शराब, अण्डा, मछली, चिकन, फफूंद, कीड़े, चींटी, काकरोच, कपड़े- उनी व सिल्क, कुछ अंग्रेजी दवाइयां।

कुछ आयुर्वेद औषधियां जो एलर्जी में उपयोगी है - नारदीय लक्ष्मीविलास रस, त्रिभुवन कीर्ती रस, चंद्रामृत रस, स्वर्ण गैरिक, स्वर्ण वसंत मालती, कफकुठार, गोदंती, टंकण, अभृक भस्म, श्रृंगभस्म, श्वासकुठार, श्वासकास-चिंतामणीरस, हरिद्रा खण्ड, अगस्त हरीतकी, चौषट प्रहरी पिप्पली, श्रृंगयादी चूर्ण, सितोपलादी, तालीसादी, कंटकारी, भारंगी, सोमलता, शिरीष, तुलसी, हरिद्रा, सोंठ, त्रिकटु, वासा, आंवला, कूठ, मुलेठी, त्वक (दारुसिता) आदि। रोगानुसार मात्रा में परिवर्तन हो सकता है। उचित समय पर योग्य चिकित्सक के परामर्श द्वारा एलर्जी को जड़ समूल से नष्ट किया जा सकता है।



डॉ. संदीप मिश्रा
BAMS (VU) CDS, MDRHS (AM) EXR&DGMCC



स्वाइन फ्लू से बचाव के उपाय

डॉक्टरों के अनुसार फ्लू में शुरू में बुखार आता है, सर्दी लगती है, खांसी आती है, नाक से पानी बहता है, उल्टी होती है, डायरिया भी हो जाता है। इसमें कुछ लोगों को ही यह बीमारी होती है। शेष को सर्दी, जुकाम व बुखार आता है।



धूम्रपान का प्रचार कितना हानिकारक

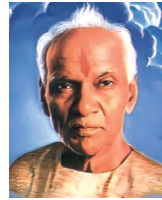
सिगरेट पीना जब कोई आरम्भ करता है तो दो परिस्थितियां होती हैं - 1. मित्रों के आग्रह पर, 2. मित्रों एवं दूसरों की देखा-देखी शौकिया। आप चार मित्रों के साथ किसी पार्टी में बैठें हैं, वे सब धूम्रपान करते हैं, उन चारों ने सिगरेट जोड़ी और आपसे आग्रह किया कि आप भी एकबार सिगरेट का कश खींचकर मजा तो लें। उन्होंने आपसे आग्रह किया, मित्रों की और दबाव भी डाला। आपने भी सोचा कि जब ये सब मित्र इतना आग्रह कर रहे हैं और इतने चाव से सिगरेट पीते हैं तो अवश्य इसमें कोई गुण होगा मजा आता होगा। आपने भी संकोच करते-करते अपने चार मित्रों के आग्रह पर धूम्रपान किया कि फिर आप स्वयं उनको आग्रह करके सिगरेट पिलाने लगे और स्वयं भी पीने लगे। अब सिगरेट पीने की आपकी आदत बन गई। पहले आप कभी-कभी दिन में एक-दो बार सिगरेट पीने लगे फिर बिना सिगरेट आपको बेचैनी मालूम होने लगेगी और आप बन गए उसके अभ्यस्ती प्रेमी।

कुछ लोग जब दूसरों को सिगरेट पीते देखते हैं चाहे वे घर वाले हों, मित्र हों नाते रिश्तेदार हों अथवा साथ काम करने वाले हों, इन लोगों को देख मन में एक भाव उत्पन्न होता है कि सिगरेट पीने से अवश्य ही कोई लाभ होता होगा तभी तो ये लोग सिगरेट पीना प्रारम्भ करता है जो कालान्तर में खुलकर सबके सामने निःसंकोच धूम्रपान करने की आदत में परिणत हो जाता है।

धूम्रपान के त्यसन का भावी पीढ़ी पर कुप्रभाव

प्रायः जो लोग धूम्रपान करते हैं, वे यह नहीं चाहते कि उनकी संतान भी धूम्रपान करे परन्तु होता उल्टा ही है। माता-पिता को देखकर बालकों को भी लगता है कि सिगरेट-बीड़ी पीने में अवश्य कोई मजा आता होगा तभी तो डैडी-मम्मी सिगरेट पीते हैं और प्रायः बालक छिपकर चोरी से धूम्रपान करने लगते हैं। अपने माँ-बाप की सिगरेट चुराकर अथवा उनकी फेंकी हुई सिगरेटों को पुनः जलाकर बच्चे माँ-बाप की नकल किया करते हैं। इस प्रकार धूम्रपान की बुरी लत प्रायः बालकों में माता-पिता आदि बड़ों को देखकर पड़ती है।

इस प्रकार एक दिलचस्प किस्सा श्री वीरेन्द्रकुमार जैन का है वे "चेन स्मोकर" थे, बहुत सिगरेट पीते थे परन्तु नहीं चाहते थे कि उनका पुत्र यह बुरी आदत सीखे। परन्तु एक दिन देखते क्या है कि उनका चार साल का पुत्र शीशे के सामने खड़ा होकर सिगरेट अपने पिता की तरह मुँह में लगाकर दियासलाई से उसे जलाने ही वाला है। वे अपने छोटे-से पुत्र को देखकर स्तम्भित रह गए, उन्हें अपने आप पर बड़ा क्रोध आया और बड़ी आत्मग्लानि हुई। फिर क्या था जैन साहब ने उसी क्षण अपने घर से समस्त सिगरेट नष्ट करके प्रतिज्ञा की कि वे जीवन भर धूम्रपान नहीं करेंगे। इस प्रकार श्री जैन ने ही अपनी बुरी आदत नहीं छोड़ी वरन अपने पुत्र का जीवन बर्बाद होने से बचा लिया।



स्वाइन फ्लू से बचाव

- तुरन्त डॉक्टर को दिखाएं। डॉक्टर के अनुसार जांच व ईलाज शुरू कर दें।
- पीने के पानी से, खाने के बर्तन में हाथ धोकर हाथ लगाएं।
- बाहर से आने के बाद हाथ धोएं।
- भीड़ में से आने के बाद गर्म पानी में नमक डालकर कुत्ला (गरारा) करें।
- खाने पीने की वस्तुएं बाहर ले जाते समय सफाई का ध्यान अवश्य रखें।
- योग में- शरीर संचालन पांच की उंगली से सिर तक प्रत्येक अंक को स्ट्रेच कर रिलेक्स करें। 10 बार जिस तरह क्रिकेट खिलाड़ी मैदान में करते हैं। ऊँ का उच्चारण 21 बार करना है।
- निस्पन्द भाव- दीवाल के पास बैठकर लंबे पांवकर बाहर की आवाज सूनना।
- योगेन्द्र प्राणायाम (लोम-अनुलोम) 20 बार बांई नाक से सांस लेना व दाहिनी नाक से सांस छोड़ना 20 बार।
- भ्रामरी प्राणायाम 10 बार।
- श्वासन 10 मिनट।
- योग निद्रा 20 मिनट।
- सुबह व शाम गर्म पानी में नमक डालकर गरारा (कुत्ला करना)।
- थोड़ा अदरक, 7 तुलसी के पत्ते, 3 काली मिर्च, एक छोटा चम्मच गुड़ मिलाकर एक कप पानी को उबालकर आधा कप करें, आधा पानी सुबह व आधा पानी रात को एक व्यक्ति को लेना है।
- रात को गर्म दूध में एक छोटी चम्मच हल्दी मिलाकर पीना है।
- खुली हवा में सड़क, बगीचा, वराण्डा, छत पर अपनी शक्ति के अनुसार 1 से 4 किलोमीटर पैदल घूमना है।
- दिन में एक बार दिल खोलकर हंसना है। हरी सब्जी खान-पान में ध्यान रखना है। रात का खाना सोने से हेढ़ घंटा पहले खाना है।



ए.के. रावल
योगाचार्य



इको फ्रेंडली होली प्लीज!



होली देश का एकमात्र ऐसा त्योहार है जिसे देश के सभी नागरिक उन्मुक्त भाव और सौहार्दपूर्ण तरीके से मनाते हैं। यह एक ऐसा त्योहार है जिसमें भाषा, जाति और धर्म के सभी दीवारें गिर जाती हैं। और बुरा न मानो होली है कह कर हम किसी भी अजनबी को रंगों से सराबोर कर देते हैं। सही मायने में यही इस त्योहार की विशेषता है। परंतु दुर्भाग्यवश, आधुनिक जीवन में होली अब उतनी खूबसूरत नहीं रही। दूसरे त्योहारों की तरह इस त्योहार पर भी बाजारवाद का प्रभाव स्पष्ट दिखाई दे रहा है। मुनाफा कमाने की आड़ में रसायनिक रंग बहुतायत से बाजार में बेचे जा रहे हैं। जिसका हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। आइए, देखते हैं कि आधुनिक होली हमारे पर्यावरण को किस तरह प्रभावित कर रही है तथा अपने पर्यावरण को बचाने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

पहले रंग बनाने के लिए रॉ मैटीरियल के रूप में रंग-बिरंगे फूलों का प्रयोग किया जाता था। अपने चिकित्सीय गुणों के कारण इन फूलों से बना रंग त्वचा को निखारने का काम करता था। लेकिन समय के साथ जैसे-जैसे नगरों का विस्तार हुआ पेड़ों की संख्या में कमी आने लगी इसके साथ ही रंगों से जुड़े नफे-नुकसान की भी चर्चा होने लगी। फूलों से रंग बनाना मँहगा पड़ता, इसलिए नफे को ध्यान रखते हुए रंगों को बनाने के लिए रसायनिक प्रक्रिया का सहारा लिया जाने लगा। यह व्यापार की दृष्टि से तो मुनाफे का सौदा था, पर स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए अत्यन्त नुकसानदायक।

एक अध्ययन के अनुसार होली के रंगों को बनाने के लिए जिन जहरीले रसायनों का प्रयोग किया जाता है उनका स्वास्थ्य पर बहुत विपरीत प्रभाव पड़ता है। जैसे काला रंग बनाने के लिए लेड ऑक्साइड का प्रयोग किया जाता है जिससे किडनी फेल होने का खतरा होता है। इसी तरह हरा रंग कॉपर सल्फेट से बनता है इसका कुप्रभाव सीधा आँखों पर पड़ता है, जिसके कारण आँखों में एलर्जी, सूजन तथा व्यक्ति अस्थायी रूप से अंधा भी हो सकता है। लाल रंग मरक्युरी सल्फाइड से

बनता है, यह रसायन अत्यन्त जहरीला होता है और इससे त्वचा का कैंसर हो सकता है।

सूखे रंगों से होली खेलने वाले प्रायः गुलाल का प्रयोग करते हैं। गुलाल मुख्यतः दो घटकों से मिलकर बनता है - कोलोरेंट जो जहरीला होता है और उसका आधार सिलिका या एस्बेस्टॉस हो सकता है, इन दोनों से ही स्वास्थ्य समस्याएँ खड़ी हो सकती हैं। कोलोरेंट में हैवी मेटल होता है जिसके कारण अस्थमा हो सकता है, त्वचा में खुजली की शिकायत हो सकती है तथा यह आँखों पर भी विपरीत प्रभाव डालता है।

इन दिनों दुकानदार सड़क के किनारे रंगों की दुकान सजा लेते हैं। इन दुकानदारों को इस बात की जानकारी नहीं होती कि ये रंग कहां और कैसे बनते हैं। ग्राहकों की जरूरत के हिसाब से पुड़िया बना कर ये रंग बेचते हैं। कभी-कभी ऐसे रंग भी बाजार में होली के रंगों के नाम पर बिक जाते हैं जिनके डिब्बों पर साफ तौर पर लिखा रहता है कि इनका प्रयोग केवल औद्योगिक उपयोग के लिए किया जा सकता है।

तो क्यों न इस बार होली में बाहर से रंग खरीदने के बजाय आप अपने घर पर इन रंगों को बनाएं।

रंग बनाने का तरीका

पीला हल्दी और बेसन मिलाकर गेंदे या टेसू के फूलों को पानी में उबालकर गहरा गुलाबी चुकंदर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर पानी में भिगो दीजिए। रात भर भीगने दीजिए और सुबह पानी छान लीजिए। लाल और संतरी रंग मेंहदी सुखाकर, पीस लीजिए और फिर इसको पानी में मिला दीजिए। इसी तरह आप और रंग भी घर पर बना सकते हैं। और यदि आप घर पर रंग नहीं बना रहे हैं बाजार में खुले रंग की बजाय हर्बल रंग खरीदने की कोशिश करिए। रंग खरीदने से पहले आपके लिए यह जानना जरूरी है कि आप जो रंग खरीद रहे हैं, वह किन तत्वों से और कैसे बना है।



त्वचा-बालों को न करें नजर अंदाज

हो ली में लोग इस कदर रंगों में सराबोर हो जाते हैं कि उन्हें पहचानना मुश्किल हो जाता है। लेकिन क्या आपको पता है कि ये रंग आपके चेहरे व बालों के लिए कितना नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए होली खेलने से पहले व बाद में आपकी त्वचा को खास ख्याल की जरूरत होती है। होली खेलने के बाद भी त्वचा बहुत रुखी हो जाती है। आईए जानें होली पर कैसे रखें अपनी त्वचा का खास ख्याल।

- होली खेलने से पहले अपने हाथ-पैर, चेहरे, और शरीर पर अच्छे से नारियल या सरसों का तेल या बॉडी लोशन लगा लें।
- बालों को रंगों से बचाने के लिए नारियल तेल, सरसों या जैतून के तेल अच्छे से लगाएं।
- रंग खेलने के बाद नहाने के लिए मुल्तानी मिट्टी का प्रयोग कर सकते हैं। त्वचा पर भिगोई हुई मुल्तानी मिट्टी लगाएं और थोड़ी देर सूखने दें। फिर उसे धो लें।
- होली में रंग रोमछिद्रों में चले जाते हैं। ऐसे में आप चेहरे पर भाप ले सकती हैं जिससे रोमछिद्र खुल जाएंगे और रंग आसानी से निकल जाएगा।
- शरीर से रंगों को छुड़ाने के लिए सौम्य साबुन का इस्तेमाल करें।
- बालों से रंग निकालने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना नहीं भूलें।
- रंग खेलने के बाद नहाने के लिए गर्म पानी की बजाय ठंडे पानी का इस्तेमाल करें।
- रंग छुड़ाने के लिए आप उबटन का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे त्वचा को कोई नुकसान भी नहीं होगा। उबटन के लिए बेसन में नींबू व दही मिलाकर उबटन बना लें और धीरे-धीरे रगड़ें। रंग आसानी से छूट जाएगा।
- सिर से जितना सूखा रंग झाड़ सकते हैं, निकाल दें। उसके बाद सूखे, मुलायम कपड़े से रंग साफ कर लें। रंगों को आहिस्ता से छुड़ाएं, ज्यादा जोर से रगड़ने पर त्वचा में जलन होने लगती है और अधिक रगड़ से त्वचा छिल भी जाती है।
- नींबू का रस और दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे लगाकर रंग छुड़ाएं फिर नहा लें। इससे भी रंग उतर सकता है।
- नारियल के तेल या दही से त्वचा को धीरे-धीरे साफ कर सकते हैं।
- नहाने के बाद त्वचा रुखी हो जाती है ऐसे में चेहरे पर मॉइश्चराइजर और हाथ-पैरों में बॉडी लोशन लगाएं।

होली के व्यंजन

हो ली बिना व्यंजनों के अधूरी है। होली पर कुछ खास ऐसे व्यंजन हैं जिनके शामिल हुए बिना होली अधूरी सी लगती है। गुजिया, मिठाई और भांग तो खासतौर पर होली के लिए तैयार की जाती हैं। आईए जानें होली के व्यंजनों के बारे में कुछ और बातें।

गुजिया

गुजिया होली की पारंपरिक मिठाई है। जिसे आप ना सिर्फ बाजार से खरीद सकते हैं बल्कि घर पर भी बना सकते हैं। क्या आप जानते हैं गुजिया का होली पर विशेष महत्व होता है। गुजिया का फायदा है कि आप इसे घर पर अपने हिसाब से बना सकते हैं। यानी आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आप गुजिया में कम मीठे का इस्तेमाल कर सकते हैं।

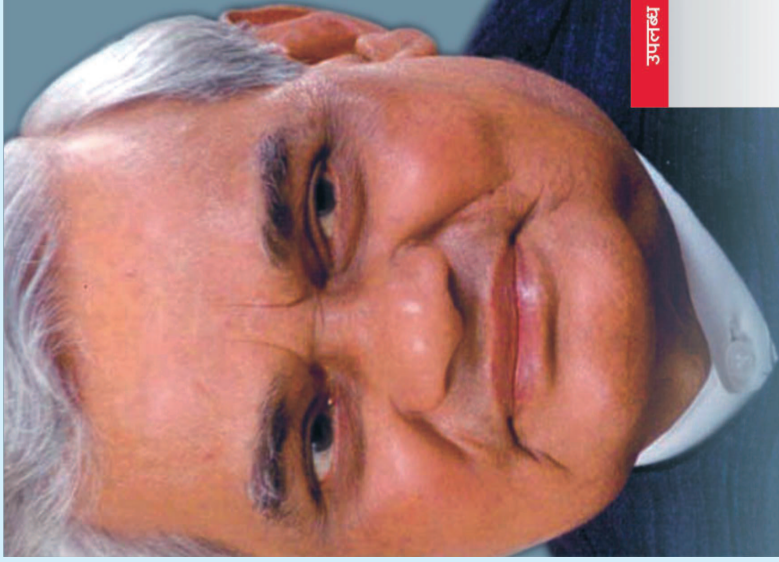
कांजी बड़े

कांजी बड़े खाने में जितने स्वादिष्ट होते हैं उतने ही पौष्टिक होते हैं। इतना ही नहीं कांजी बड़ों को बनाने में सिर्फ 30 मिनट का समय चाहिए होता है। मजेदार बात है कि कांजी बड़ों को तीन-चार दिन पहले भी बनाया जा सकता है। कांजी बड़े के लिए आप मूंग दाल, तेल, राई, मिर्च, हल्दी, नमक, हींग जैसी चीजों को अपने रसोई घर में ही पा सकते हैं।

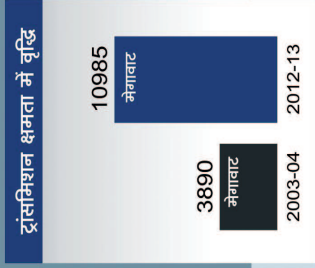
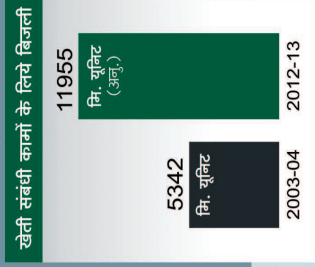
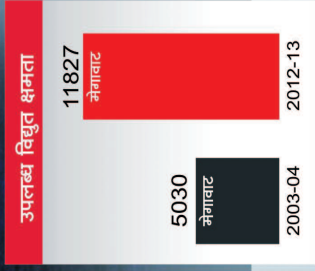
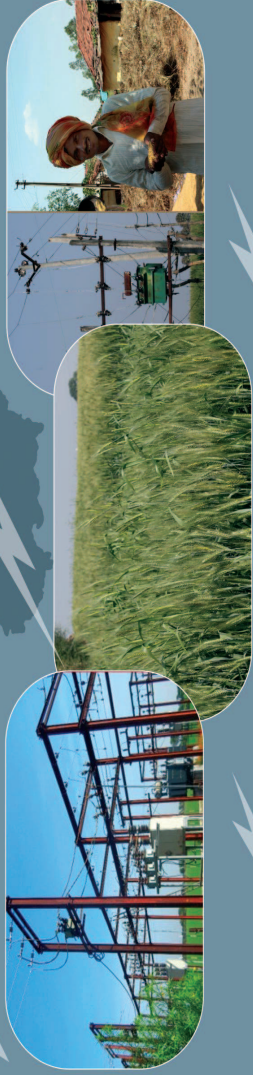
ठंडाई

ठंडाई ऐसा पेय पदार्थ है जो कि होली का मजा दुगुना कर देता है। ठंडाई को कई तरह से बनाया जा सकता है। इसमें बादाम, पिस्ता, केसर, गुलाब की पत्तियों और कई मसालों को आराम से मिक्स किया जा सकता है। ठंडाई में खरबूजे के बीज भी मिलाए जा सकते हैं। ये ठंडाई का मजा दुगुना कर देते हैं। ठंडाई को बनाने में विशेष बात है कि आप चाहे तो ठंडाई के पाउडर को पहले ही तैयार कर सकते हैं और जब भी ठंडाई बनानी हो तो ठंडे दूध में इसे मिलाकर सर्व किया जा सकता है।





अब विकास की नयी ऊर्जा



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

और अब गाँवों में सबके घर 24 घंटे बिजली देने के नये युग की शुरुआत जबलपुर से सभी जिलों में चरण बद्ध रूप से लागू होगा

अटल ज्योति अभियान

सबके हितसे आई रोशनी



सौंफ के फायदे

सौंफ में कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जिनका सेवन करने से स्वास्थ्य को फायदा होता है। सौंफ हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होती है। सौंफ में कैल्शियम, सोडियम, आयरन, पोटैशियम जैसे तत्व पाये जाते हैं। सौंफ का फल बीज के रूप में होता है और इसके बीज को प्रयोग किया जाता है। पेट की समस्याओं के लिए सौंफ बहुत फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं सौंफ खाना स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद हो सकता है।

सौंफ के लाभ

- सौंफ खाने से पेट और कब्ज की शिकायत नहीं होती। सौंफ को मिश्री या चीनी के साथ पीसकर चूर्ण बना लीजिए, रात को सोते वक्त लगभग 5 ग्राम चूर्ण को हल्के से गुनगुने पानी के साथ सेवन कीजिए। पेट की समस्या नहीं होगी व गैस व कब्ज दूर होगा।
- आंखों की रोशनी सौंफ का सेवन करके बढ़ाया जा सकता है। सौंफ और मिश्री समान भाग लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लीजिए। इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- डायरिया होने पर सौंफ खाना चाहिए। सौंफ को बेल के गूदे के साथ सुबह-शाम चबाने से अजीर्ण समाप्त होता है और अतिसार में फायदा होता है।
- खाने के बाद सौंफ का सेवन करने से खाना अच्छे से पचता है। सौंफ, जीरा व काला नमक मिलाकर चूर्ण बना लीजिए। खाने के बाद हल्के गुनगुने पानी के साथ इस चूर्ण को लीजिए, यह उत्तम पाचक चूर्ण है।
- खांसी होने पर सौंफ बहुत फायदा

करता है। सौंफ के 10 ग्राम अर्क को शहद में मिलाकर लीजिए, इससे खांसी आना बंद हो जाएगा।

- यदि आपको पेट में दर्द होता है तो भुनी हुई सौंफ चबाइए इससे आपको आराम मिलेगा। सौंफ की ठंडाई बनाकर पीजिए। इससे गर्मी शांत होगी और जी मिचलाना बंद हो जाएगा।
- यदि आपको खट्टी डकारें आ रही हों तो थोड़ी सी सौंफ पानी में उबालकर मिश्री डालकर पीजिए। दो-तीन बार प्रयोग करने से आराम मिल जाएगा।
- हाथ-पाव में जलन होने की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट-छनकर, मिश्री मिलाकर खाना खाने के पश्चात 5 से 6 ग्राम मात्रा में लेने से कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है।
- अगर गले में खराश हो जाए तो सौंफ चबाना चाहिए। सौंफ चबाने से बैठा हुआ गला भी साफ हो जाता है।
- रोजाना सुबह-शाम खाली सौंफ खाने से खून साफ होता है जो कि त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है, इससे त्वचा में चमक आती है।



आइक्यू के लिए खतरनाक है फास्ट फूड

लंदन. समोसा, ब्रेड पकौड़े, नूडल्स, बर्गर और पिज्जा जैसे फास्ट फूड खाना आज मजबूरी से ज्यादा शौक बनता जा रहा है। खासतौर पर बच्चों में। लेकिन एक अध्ययन में फास्ट फूड के नकारात्मक प्रभावों को बताते हुए इससे दूर रहने की ही सलाह दी गई है। अध्ययन के अनुसार फास्ट फूड खाने वाले बच्चों का आइक्यू स्तर घर पर बना ताजा खाना खाने वालों

की तुलना में कम होता है।

शोधकर्ताओं के मुताबिक बचपन में खाया पौष्टिक पदार्थ लंबे समय तक आइक्यू पर प्रभाव डालता है। साथ ही यह आर्थिक और सामाजिक स्थिति को भी प्रभावित करता है। सूत्रों के मुताबिक इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि बच्चे जो कुछ भी खाते हैं, उसका असर उनके विकास पर भी पड़ता है। इसके तहत करीब चार

हजार बच्चों का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। यूनिवर्सिटी ऑफ लंदन के शोधकर्ताओं ने पाया कि उच्च आर्थिक व सामाजिक हैसियत वाले अभिभावक अपने बच्चों को ज्यादा ताजा और पौष्टिक भोजन देते हैं। इससे उनकी आइक्यू पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। निम्न सामाजिक और आर्थिक स्थिति वाले बच्चे ज्यादा फास्ट फूड खाते हैं।



औरत, जो सिर्फ प्यार करना जानती है, उसे नहीं आता रिश्तों को स्तरों में विभाजित करना, वो जानती है सिर्फ अपनी भावनाओं को रिश्ते के अनुसार ढाल लेना, जैसे पानी को आप जिस रंग में घोलते हैं वो उस रंग का हो जाता है।

महिला दिवस

स्नेह की प्रतीक नारी

औरत, जो सिर्फ प्यार करना जानती है, उसे नहीं आता रिश्तों को स्तरों में विभाजित करना, वो जानती है सिर्फ अपनी भावनाओं को रिश्ते के अनुसार ढाल लेना, जैसे पानी को आप जिस रंग में घोलते हैं वो उस रंग का हो जाता है।

एक आम इंसान की तरह उसकी भी एक सपनों की दुनिया होती है, जिसे एक घर का रूप देकर वह साक्षात् कर देती है, उस घर में सपनों का हमेशा स्वागत होता है लेकिन ऐसे सपनों का जिसका साकार रूप उसके घर के आंगन में फूल बनकर महके।

उस आंगन की मिट्टी को अपनी ममता, स्नेह, सामंजस्य और तटस्थता से सींच कर उसे पवित्र कर देने वाली नारी के अपने कुछ सपने होते हैं जिसे लेकर जब वो घर की दहलीज पार करती है तो यथार्थ की कड़ी धूप में बहता पसीना उसके चेहरे की मासूमियत को कई बार बहा देता है।

तटस्थता और कठिन तपस्या का ही तो फल है कि इसके बावजूद औरत ने घर और घर के बाहर दोनों ही क्षेत्रों में अपनी जगह बना ली है।

अपने संस्कारों को आधुनिकता के आँचल में सहेजती हुई वो निर्लज्जता के लांछन रूपी काले दाग से बचाती हुई बढ़ रही है। कभी लोगों के दिलों पर राज करने वाली नायिका के रूप में, कभी सिर पर पल्लू लिए देश के भविष्य की बागडोर को संभालने वाले नेता के रूप में, कभी भगवा वस्त्र धारण कर अकेले ही निकल पड़ती हैं पुरुषों की दुनिया में, कभी एक आदर्श शिक्षिका होती है तो कभी सिर्फ एक माँ। एक औरत होने की लाक्षणिकताओं के साथ मर्दों की दुनिया में उनके साथ सामंजस्य बिठाना यानी बहती नदी की तरह चट्टानों और जंगलों से गुजरकर अपने दोनों किनारों के बीच खुद को नियंत्रित करना है। दहलीज के पार भी अपनी कोमल भावनाओं को उसी रूप में सहेजने से नारी कठोर हो जाती है।

बहुत आसान नहीं होता है यह सब करना, क्योंकि औरत जानती है सिर्फ स्नेह देना जिसका कोई अलग अलग रूप नहीं होता, स्नेह सिर्फ स्नेह होता है, फिर वो बड़ों से हो, छोटों से हो या सहकर्मी के साथ हो। ऐसे में मर्दों का उसकी भावनाओं को ज्यों का त्यों लेना बहुत कम होता है।

एक द्रंद्र से गुजर रही औरत अपना अस्तित्व कायम रखने के लिए आज भी लड़ रही है कभी दहलीज के अन्दर, कभी उसके बाहर तो कभी अपनी ही नस्ल से या कभी खुद से, उसके लिए हर दिन एक जीवन है जिसे उसे पूरी इमानदारी से जीकर हर रात क्या खोया क्या पाया का हिसाब लगाकर एक नये दिन को जन्म देना होता है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि एक दिन पहले वह कितने नुकसान में रही, उससे हर बार उम्मीद रखी जाती है कि आज वो पूरा दिन इमानदारी से जिएगी अपनी कोमल भावनाओं को उसी रूप में सहेजने के लिए चाहे वो ऊपर से कितनी ही कठोर क्यों न हो जाए।

क्या आप भी सोचते हैं ?

कि प्रोस्टेट कैंसर के ऑपरेशन उपरांत सभी परेशानियां खत्म हो जाती हैं
यदि हाँ! तो शायद आपका नजरिया बदल जायेगा, इनकी परेशानियां जानकर...

6 महिने से **कैथेटर** (पेशाब की नली) के बगैर पेशाब कर पाना संभव नहीं हो पा रहा था,
जो कि 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, हमें पता चला डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का जो कि होम्योपैथिक दवाईयां देते हैं। मेरे पिताजी को डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढ़िया 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, इंदौर

डॉ. अमजद खान

मुझे पेशाब नहीं हो पा रहा था, डॉक्टर लोगों ने पेशाब के रास्ते से नली डालकर रखी थी जिससे मैं काफी परेशान था। लगभग 2 माह से ईलाज करवा रहा था, परन्तु पेशाब नली के जरिए ही पेशाब हो पा रही थी, इसी बीच मुझे डॉक्टर द्विवेदी साहब का पता चला, मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया, मात्र एक माह से भी कम समय में ही होम्योपैथिक दवा से मेरे पेट की नली निकल गई। अब मुझे आराम से पेशाब हो रही है। पेशाब करने में कोई परेशानी नहीं है।

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

शिवराम

- शिवराम विश्वकर्मा, धनवंतरी नगर, इंदौर



शिवराम विश्वकर्मा

Expert's Corner



BHMS, MD (Homoeo)

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

विशेषज्ञ की सलाह: होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार पेशाब (Urine) पास करने में महिला एवं पुरुष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

इन समस्याओं के लिए केवल प्रोस्टेट को ही जिम्मेदार समझना ठीक नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट, जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण भी 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 रिसर्च 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

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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 : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

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