

■ मधुमेह में होम्योपैथी कारगर

■ सौंदर्य के लिए होम्योपैथी

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अप्रैल 2018 | वर्ष-7 | अंक-05

मूल्य
₹ 20

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

होम्योपैथी
विशेषांक

कैंसर का इलाज होम्योपैथी में भी संभव



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



कराई नसबंदी टेंशन खत्म, ताकत आज भी उतनी, उतना ही दम.

नसबंदी के बाद किसी भी तरह की कमज़ोरी या थकान नहीं होती।
आप अगले दिन से काम पर जा सकते हैं।



जोड़ी ज़िम्मेदार
जो प्लान करे परिवार



इंजेक्शन
एम.पी.ए



आपातकालीन
गर्भ निरोधक गोली



गर्भ निरोधक
गोलियों



कॉपर
आई.यू.सी.डी 375
आई.यू.सी.डी 380 A



कंडोम



पुरुष नसबंदी



महिला नसबंदी

**परिवार नियोजन के नए और आसान तरीकों की पूरी जानकारी
के लिए फ्री कॉल: 1800 116 555
वेब: humdo.nhp.gov.in**



pmindia.gov.in | MyGov.in | mohfw.nic.in | [@MoHFW_India](https://twitter.com/MoHFW_India)



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

संघत एवं सुरत

अप्रैल 2018 | वर्ष-7 | अंक-05

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. गिरिश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. अरविंद तिवारी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...



09

दर्द के उपचार लिए होम्योपैथी

बिना ऑपरेशन पथरी का इलाज

13



15

होम्योपैथी दिल को रखे खुश

कहीं धूप छीन ना ले आपके चेहरे की रंगत

19



21

आहार जो रखें आपको गर्मियों में कूल

गर्मी में अस्थमा की समस्या बढ़ने वाले पांच कारण

27



33

डिहाइड्रेशन से कुछ इस तरह निपटें

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

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

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chouhan



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivrajSingh

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



मानसिक विकारों
को भी दूर करती
है होम्योपैथी

कहते हैं संसार में यदि सागर से भी गहरा कुछ है तो वह है मनुष्य का मन। इसकी गहराई नापी नहीं जा सकती है जिस प्रकार से सागर में लहरों का आना-जाना बना रहता है, उसी प्रकार से हमारे मन में हर समय विचारों का आना जाना बना रहता है। हमारे मन में कई तरह के विचार आते हैं। उन विचारों के दूषित होने से रोगों की उत्पत्ति होती है। जब ये विचार बार-बार आते हैं, तो हमारे मन में विकार पैदा करते हैं, जिन्हें हम मनोविकार कह सकते हैं, जैसे गुस्सा आना, ईर्ष्या होना, शक करना, अकेले रहना, डर लगना इत्यादि असाध्य रोगों को जन्म देते हैं।

जब ये मनोविकार बहुत अधिक बढ़ जाते हैं तो मानसिक के साथ-साथ शारीरिक रोग भी होने लगते हैं परन्तु होम्योपैथी ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जो शारीरिक के साथ-साथ मानसिक लक्षणों को दूर करके समग्र स्वास्थ्य प्रदान करती है।

हैनीमैन जयंती की हार्दिक बधाइयों के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

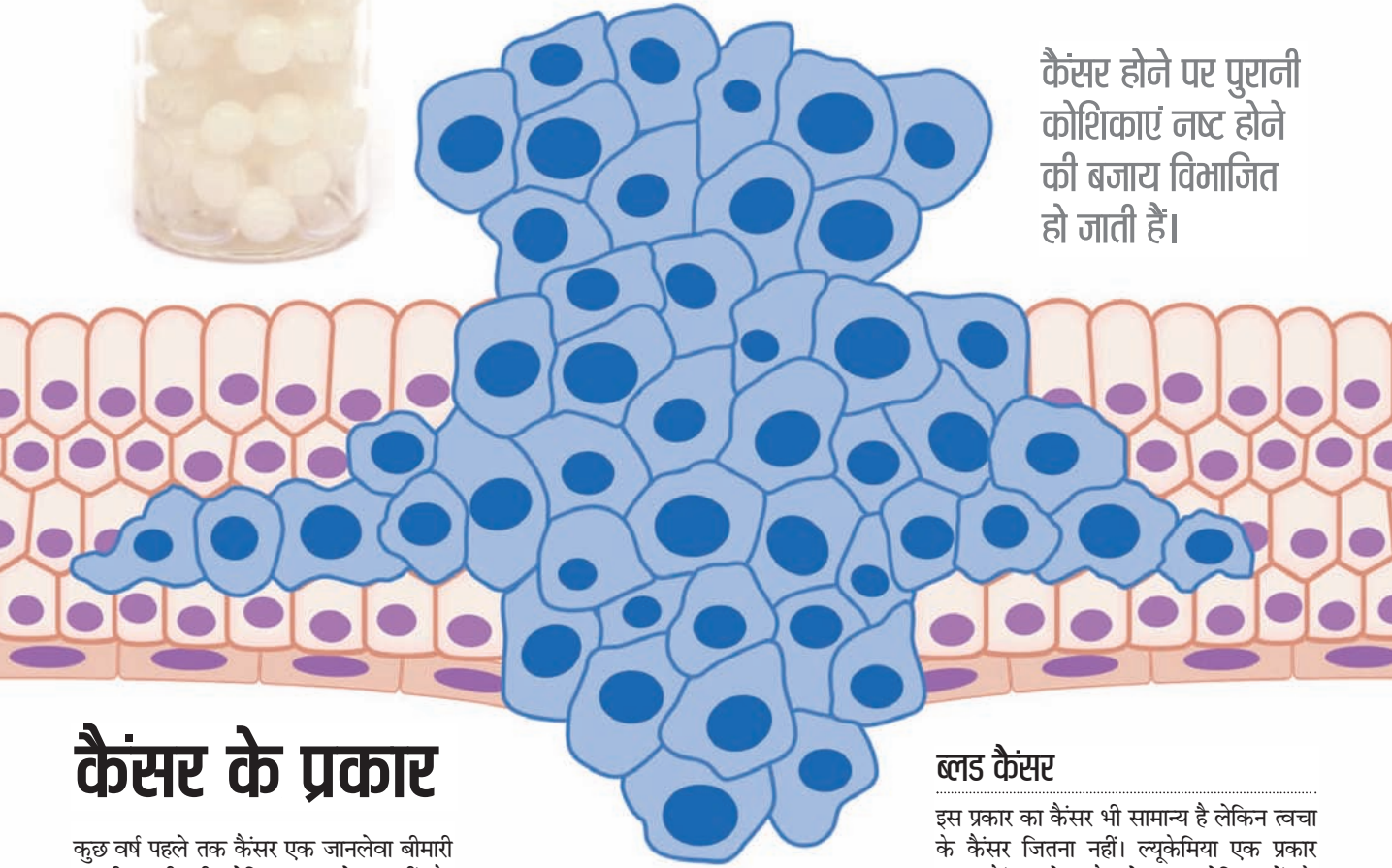
स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



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

कैंसर का इलाज होम्योपैथी में भी संभव

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



कैंसर के प्रकार

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

त्वचा का कैंसर

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

ब्लड कैंसर

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

कैंसर की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी

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

दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

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



कैंसर के लिए होम्योपैथी उपचार

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

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

हड्डियों का कैंसर

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

ब्रेन कैंसर

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

स्तन कैंसर

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

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

मुख का कैंसर

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

गले का कैंसर

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

फेफड़ों का कैंसर

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

पैन्क्रियाटिक कैंसर

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

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

सलाह

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

मधुमेह में होमियोपैथी कारगर



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

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

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

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

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

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

होमियोपैथी से सावधान

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

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

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

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

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



दर्द के उपचार लिए होम्योपैथी

पु राना दर्द का आमतौर पर अच्छे तरिके से पारंपरिक दवा से उपचार नहीं हो सकता और इफेक्टिव पारंपरिक दवाओं का प्रयोग करके कई तरह से गंभीर साइड इफेक्ट से बचा जा सकता है। एलोपैथिक दवाओं के बजाय उपचार के कई तौर तरीके खोजे गए हैं। पुराने दर्द वाले लोगों का होम्योपैथी इलाज दूढ़ने का आम कारण है लगातार दर्द होना। पारंपरिक दवाओं के साइड इफेक्ट के बारे में जानकारी और अधिक प्राकृतिक की इच्छा करना जो कि शरीर की क्षमता को बढ़ा देता है।

हड्डियों के दर्द का कारण

हड्डियों का दर्द चोट या दूसरी परिस्थितियों के कारण होता है, जैसे-

- बोन कैन्सर(प्राथमिक मैलिंग्नेसी) या वह कैन्सर जो हड्डियों तक फैल चुका हो(मेटास्टेटिक मैलिंग्नेसी)
- हड्डियों को रक्त की आपूर्ति में अवरोध(जैसा कि सिकल सेल एनीमिया में होता है)
- हड्डियों में संक्रमण(ऑस्टियोमायलिटिस)

- ल्यूकेमिया(रक्त कैन्सर)
 - हड्डियों में खनिज की कमी (ऑस्टियोपोरोसिस)
 - अधिक श्रम
 - जिन बच्चों ने अभी चलना सीखा हो, उनकी हड्डियां टूटना
- जोड़ों के दर्द के कारण: ज्वाइंट पेन या जोड़ों का दर्द चोट या अन्य कारणों से हो सकता है, जैसे-

- अर्थराइटिस-ऑस्टियोअर्थराइटिस, रयूमेटॉयड अर्थराइटिस • एसेप्टिक नेक्रोसिस • बर्साइटिस
- ऑस्टियोकोंझाइटिस • सिकल सेल रोग(सिकल सेल एनीमिया) • स्टेरॉयड ड्रग विदड्राअल • कार्टिलेज फटना • जोड़ों का संक्रमण • हड्डी टूटना • मोच • ट्यूमर • टेंडिनाइटिस।

अर्निका क्रीम या केलनडुला, हेममेलीज, अकोनाइट और बेलाडोना असुविधा को कम करने में सहायता करता है। यह क्रीम दिन में 3 से 6 बार प्रयोग करना चाहिए। रोगियों को गंभीर चोट में अर्निका क्रीम को प्रयोग करना चाहिए।

ब्रियोनिया दर्द में प्रयोग की जाती है जब दर्द धीरे धीरे ज्यादा बढ़ता है। फाइटोलका, रसटोक्सीकॉडेनड्रॉन अन्य होम्योपैथिक उपचार है जो कि दर्द को कम करने में सहायता करता है।

होम्योपैथी दवाएं कानों में दर्द के लिए बहुत ही इफेक्टिव होती हैं। अगर आपको कान में दर्द है विशेषकर जब यह कुछ ज्यादा गंभीर हो तो किसी प्रोफेशनल होम्योपैथी से सलाह लें। जो कान के दर्द में इफेक्टिव दवाएं पल्सेटिला, अकोनाइट (मोन्कशूड), बेलडोना (डेडली नाइटशेड) हैं। बेलडोना नाक के दर्द में इफेक्टिव है जो कि अचानक विशेष धड़कन के साथ शुरू होता है। होम्योपैथी दवा जो कि सर दर्द को ठीक करती वे हैं ब्रायोनिया, यूफ्रेसिया, हाइपेरीकम, काली-बिच, काली-फोस, लाइकोपोडियम, नेटम्यूर, नक्सवोम, पल्सेटिला, सिलीसिया और थुजा।

गंभीर और तेज दर्द से बचने के लिए किसी प्रोफेशनल होम्योपैथी डॉक्टर से सलाह लें। दो साल से कम उम्र के बच्चे का होम्योपैथी उपचार लेने से पहले प्रोफेशनल होम्योपैथी से सलाह जरूर लें।

सौंदर्य के लिए होम्योपैथी



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

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

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

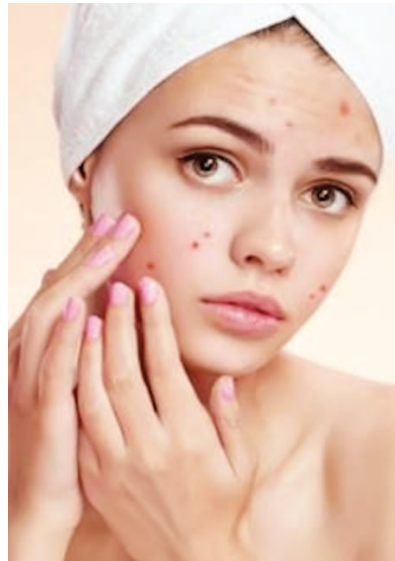
मुँहासे जो कि यौवन काल में होने वाली सामान्य समस्या है, जिसमें होम्योपैथी की दवा बेहद कारगर है। होम्योपैथी दवाओं से कोई साइड इफेक्ट न होने के कारण यह शरीर पर कुप्रभाव नहीं डालती तथा त्वचा को चमकदार व स्वस्थ बनाए रखती है। इसलिए आपके मुँहासे के लिए यह सबसे अच्छा विकल्प है।

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

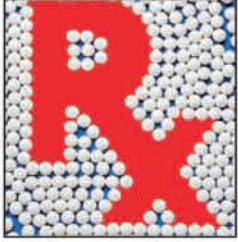
होम्योपैथी दवाईयां प्रभावी तथा कारगर है। होम्योपैथी में प्रयोग होने वाली 50 मिलीसिमिल पोटेंसी की दवाईयां त्वचा रोगों को बिना बढ़ाए ही खत्म करती हैं। कुछ लोगों में यह मिथक है कि होम्योपैथिक इलाज के दौरान त्वचा रोग पहले बढ़ जाता है फिर खत्म होता है, यह सर्वथा सत्य नहीं है। एक्जिमा तथा सोरियासिस जैसी असाध्य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

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

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



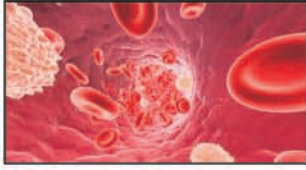
Advanced Homoeopathy By 50 Millicimal Potency



- Prostate-Adenocarcinoma
- Aplastic Anemia



Enlarged Prostate



- Stone/UTI
- Blood Sugar



- Blood Pressure



- Migraine • Headach

- Enlargement of Prostate (BPH)

- Skin Diseases • Allergy • Arthritis

Please
Must
Subscribe
on
You Tube

ठीक हुए मरीजों के विडियो
कृपया YouTube पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

क्लिनिक समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9; रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

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

गठिया के उपचार के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा

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



अर्थराइटिस की चिकित्सा के लिए होम्योपैथी



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

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

होम्योपैथिक उपचार के साथ सावधानी

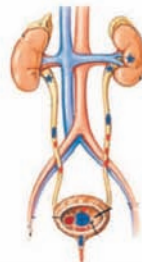
होम्योपैथिक उपचार आमतौर पर सुरक्षित हैं लेकिन गठिया के इलाज शुरू करने से पहले हमेशा ही होम्योपैथिक चिकित्सक से अवश्य परामर्श लें। गठिया का रोग आमतौर पर नमी से या खट्टे ठंडे पदार्थों के सेवन से बढ़ सकता है। अतः नमी वाले जगह पर रहने से बचें तथा कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम अथवा ठंडे खट्टे पदार्थों का सेवन बिना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

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

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

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



डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

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

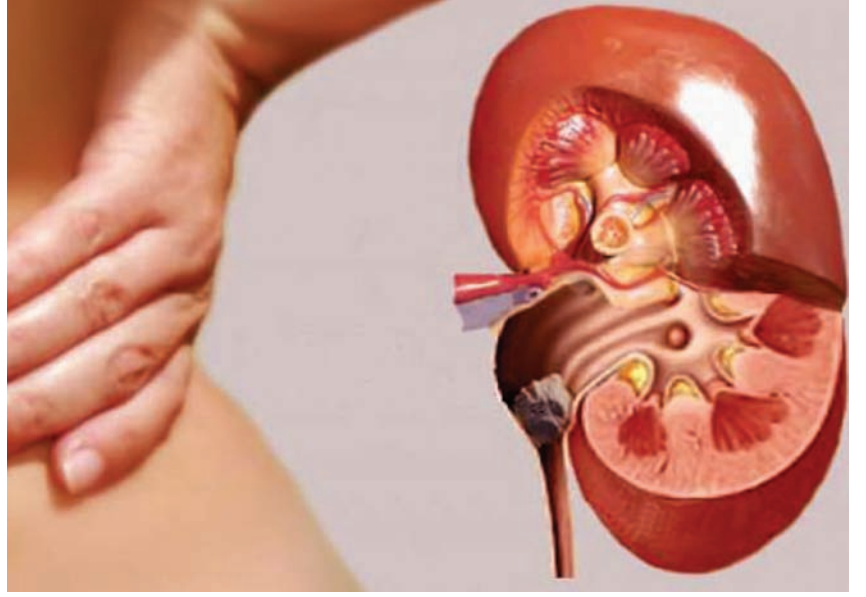
बिना ऑपरेशन पथरी का इलाज

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

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

पथरी होने के कारण

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



डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर

एनकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

पथरी के लक्षण

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

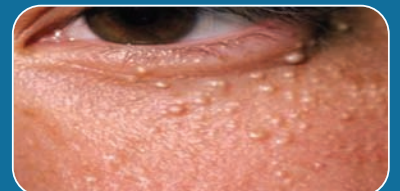
- पित्ताशय की पथरी का एक प्रमुख लक्षण "पथरी का दौरा" होता है जिसमें व्यक्ति को पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में अत्यधिक दर्द होता है, जिसके बाद प्रायः मिचली और उल्टी आती है, जो 30 मिनट से लेकर कई घंटों तक निरंतर बढ़ती ही जाती है।
- किसी मरीज को ऐसा ही दर्द कंधे की हड्डियों के बीच या दाहिने कंधे के नीचे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

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

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

- के बाद आते हैं और लगभग हमेशा ही यह दौरे रात के समय आते हैं।
- अन्य लक्षणों में, पेट का फूलना, वसायुक्त भोजन के पाचन में समस्या, डकार आना, गैस बनना और अपच इत्यादि होते हैं।

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

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

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

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

होम्योपैथी से इस तरह दूर करें मोटापा



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

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

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

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक
डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
शेरोपैथिक, इंटर, मेडिकल कलेज एवं प्रशासनिक
सर्व शिक्षा: कर्नाटक अकादमी, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल
भारत प्रथम श्री परीक्षित चिकित्सक का सफल उपचार
कोलंबी कक्षा: सुट्ट 10.00 से 12.00, 2.00 बजे तक
दिन सेवामें से शिफ्ट

विशेषताएं:

दुर्बल पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
बेरियाट्रिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवांस लैप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्निया सर्जरी
लिवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायरॉइड पैथायाररॉइड सर्जरी

102, अंशु रैली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एभी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128883
समय: दोप. 2.00 से सायं 8.30 बजे एवं सायं 8.30 से रात्रि 8.30 बजे तक
Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर
कार्डसिंग बाय सॉर्टिफाइड डाइटेथियन • डायबिटीज एडुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओमन प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एभी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार, समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
परलेगीपुरा चौराहा, इंदौर,
फोन: 0731-2538331

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

GENOME D_x
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSPG.
RCM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

॥ आनुवंशिक स्वच्छता ॥
॥ प्रदान करें समृद्धता ॥

॥ हार्मोनल स्वच्छता ॥
॥ प्रदान करें संतानता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पैराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic
सफेद दाम • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

हेयर थेरेपी द्वारा झड़ने वालों को रोके
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय

डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)
लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,
बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर

समय: शाम 6 से 9 बजे तक
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

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

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com
संपादक

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

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

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

क्या है एथेरो स्वलैरासिस?

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

क्या है कंजैस्टिव हार्ट फेलियर?

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

क्या है ऐरिदमियां?

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

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

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

होम्योपैथी दिल को रखे खुश



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

प्रमुख होम्योपैथी दवाईयां

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

ज़रूरी बातें जो बचायें हृदय रोग से

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

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज़्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

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

MOT(Neuro Sciences)

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

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

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

मानसिक विकार भी दूर करती हैं होम्योपैथी की दवाइयां

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

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

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

मनोविकार के प्रकार

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

गुस्सा आना

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

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

- केमोमिला
- नक्स-वोमिका
- स्टेफीसेंग्रिया
- लायकोपोडियम

डर लगना

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



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

- आर्जेटिकम-नाइट्रीकम
- एकोनाईट
- स्ट्रामोनियम
- एनाकार्डियम

रोना

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

- नेट्रम-म्यूर
- पल्सेटिला
- सीपिया

आत्महत्या करने का विचार

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

- औरम-मेट
- आर्स-एल्बम

शक करना

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

- हांयसोमस
- लेकेसिस

झूठ बोलना

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

- आर्ज-नाइट्रीकम
- कौस्टिकम

ईर्ष्या करना

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

- हांयसोमस
- लेकेसिस
- एपिस-मेल्लिफिका

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

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

छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर में यंग एचीवर्स अवॉर्ड 2018 में डॉ. ए.के. द्विवेदी को बेस्ट होम्योपैथी फिजिशियन ऑफ सेंट्रल इंडिया से नवाजा गया

अवॉर्ड प्रदान करते हुए छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह ने डॉ. द्विवेदी द्वारा होम्योपैथी चिकित्सा, शिक्षा तथा अनुसंधान के लिए किए जा रहे कार्यों की प्रशंसा की तथा लोगों को स्वास्थ्य के क्षेत्र में और बेहतर कार्य करने की प्रेरणा भी दी। उक्त अवसर पर डॉ. द्विवेदी ने मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूत्र' मुख्यमंत्री को भेंट की, जिसमें प्रकाशित लेखों को देखकर मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह ने लोगों के स्वास्थ्य के दृष्टिगत इस पत्रिका की सराहना की एवं अत्यंत उपयोगी बताया।



टाइम्स ऑफ इंडिया इंदौर द्वारा
आइकन ऑफ होम्योपैथी

सम्मान से डॉ. ए.के. द्विवेदी को
सम्मानित किया गया



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

अ

क गर्मियों में त्वचा को ठंडा रखने के लिए इस मॉइस्चराइजिंग मास्क का उपयोग करें।
जाएं जिससे



कुकुंबर मास्क

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



स्ट्रॉबेरी मास्क

इस मास्क से त्वचा को ठंडा रखने में मदद मिलती है। कुकुरे में ऑलिव ऑयल और एक चम्मच चीनी मिलाएं। इसको अपनी गर्दन और चेहरे पर 15 मिनट तक के लिए लगाएं और ठंडे पानी से धोलें।

कहीं धूप छीन ना ले आपके चेहरे की रंगत

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

गर्मी को कैसे करें बीट

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

गर्मी में चेहरे की रंगत के लिए कुछ फेस मास्क



स्ट्रॉबेरी

धूप के दाग से निजात
कुछ स्ट्रॉबेरी मैश करें और
आयल, गुलाब जल
मिश्रण चीनी मिला दें। आप
भी मिला सकती हैं।
गर्मी के दिनों में चेहरे पर 20
घंटे के लिए लगाएं और ठंडे



नींबू और दही

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



पपाया मिल्क मास्क

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



टमाटर मास्क

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

गर्मी में जरूरी है पसीना आना

शरीर के विषाक्त
पदार्थों को बाहर
करता है पसीना

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

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

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

पसीने की बदबू से बचें

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

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

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

पालक खाएँ

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

शिमला मिर्च

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

टमाटर

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

खीरा और मूली

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

ब्रोक्ली

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

फूलगोभी खाएँ

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

आहार जो रखें आपको गर्मियों में कूल



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

खरबूज और तरबूज

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

खूब पानी पियें

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

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

पेट की समस्या

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

लू लगना

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

मूड डिस्ऑर्डर

गर्मी बढ़ते ही लोगों के मूड में बदलाव होना शुरू हो जाता है। वे आम दिनों के मुकाबले थोड़े ज्यादा

तेज गर्मी से इन बीमारियों का खतरा



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

हीट स्ट्रोक

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

पढ़ें अगले अंक में

मई - 2018

रक्त रोग विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



गर्मी में लू से बचने के असरदार उपाय

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

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

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

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

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



॥ शुश्रू ॥ **प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर**

डॉ. संजय कुचेरिया

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

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

विनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

में..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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

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

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

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

मध्यप्रदेश के आयुषमंत्री श्री जालम सिंह पटेल से मिलकर इंदौर में आरोग्य/आयुष मेला आयोजित करने हेतु निवेदन किया

इंदौर के लालबाग में इंदौर डेवेलपमेंट अथारिटी द्वारा राष्ट्रीय आयुष मेला लगाया जाना प्रस्तावित है, जिस हेतु प्रदेश के आयुष मंत्री श्री जालम सिंह पटेल को पत्र सौंप कर शीघ्र आवश्यक कार्यवाही करते हुए केंद्र सरकार को इनकी ओर से पत्र को अर्घोषित करने का निवेदन किया। साथ में इंदौर डेवेलपमेंट अथारिटी के अध्यक्ष श्री शंकर लालवानी जी। उक्त अवसर पर आयुष मंत्री को एडवांस्ड हेल्थ सेंटर पर असाध्य बिमारियों जैसे अप्लास्टिक एनीमिया, कैंसर, प्रोस्टेट, पथरी, सोरियासिस, शुगर इत्यादि बिमारियों पर होम्योपैथी चिकित्सा के बारे में अवगत कराया तथा पिछले 7 वर्षों से स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' भेंट की।



विश्वविद्यालय के कुलपति श्री रामदेव भारद्वाज डॉ.ए.के. द्विवेदी का स्वागत करते हुए

**अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय
भोपाल में चिकित्सा विषयों को हिन्दी में
पढ़ाने तथा सेलेबस बनाने की कार्यशाला में
बतौर वक्ता डॉ. ए.के. द्विवेदी आमंत्रित।**



विश्वविद्यालय के प्रतिनिधि द्वारा डॉ.ए.के. द्विवेदी को स्मृति चिन्ह प्रदान करते हुए



श्री अरुण कुमार, निदेशक, केंद्रीय हिंदी निदेशालय, भारत सरकार को हिन्दी में किए जा रहे स्वास्थ्य संबंधी लेखन की जानकारी देते हुए।

आरोग्य सुपर स्पेशियलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लिनिक (कम्प्यूटराईज्ड)



Dr. Arpit Chopra [Jain]

M.D. Homoeopathy

Chief Homeopath & Critical Case Specialist

Email : arpitchopra23@gmail.com

web. : www.homoeopathycure.com

Complete, Easy, Safe, Fast & Costeffective Modern Homoeopathy Cure

मुझे 22 वर्ष की उम्र में रिनल फैलर (किडनी की गंभीर बीमारी) के कारण सप्ताह में 3 बार डायलिसिस करवाने हेतु जाना पड़ता था। केवल 5 दिनों की चिकित्सा से मेरा क्रियटिन स्तर 10.30 एमजी/डीएल दि. 06.04.15 से 1.80 एमजी/डीएल दिनांक 11.04.2015 पर अत्यधिक कम हो गया और 15 दिनों के बाद 20.04.2015 की क्रिएटिन जाँच बिलकूल सामान्य स्तर 1.30 एमजी/डीएल पर आ गई।—अशफाक खान, बागली

यूटेराईन फायब्राइड 52x48 एमएम माडर्न होम्योपैथी चिकित्सा से पूर्णरूप से बिना सर्जरी से ठीक हो गई, जो कि बाद में कभी भी वापस नहीं हुआ।—इंदु वर्मा, इन्दौर

मेरी धर्मपत्नी को ब्लड कैंसर के आखिरी स्टेज पर उसे 5 दिन की जीवन शोष होना बताया गया था। मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा की माडर्न होम्योपैथी से आश्चर्यजनक रूप से लगभग 6 वर्षों तक मेरी धर्मपत्नी का साथ एवं आयु पाई। बहुत-बहुत धन्यवाद सर।
— पुरपोल्लत चौधरी, इन्दौर

मेरी दो साल पुरानी गंभीर मिर्गी की तकलीफ डॉ. अर्पित चौपड़ा की माडर्न होम्योपैथी से एक माह की दवाइयों से पूर्ण रूप से ठीक हो गई। धन्यवाद सर। — आशा बिगाडे, देवास

मुझे स्तन में 4x2.2 cm की गठान पता चली तब मैंने ऑपरेशन न कराकर डॉ. अर्पित चौपड़ा सर की माडर्न होम्योपैथी दवाइयों से सिर्फ 2 महीनों में पूरी तरह ठीक कर लिया। बहुत-बहुत धन्यवाद सर।—माया टॉक, इन्दौर

मेरा क्रिएटिन स्तर 15.56 दिनांक 27.12.2015 था सर की माडर्न होम्योपैथी दवाइयों से केवल 12 दिनों में क्रिएटिन स्तर 4.68एमजी/डीएल पर आ गया और मेरी डायलिसिस बन्द हो गई।
— अनवर पटेल, इन्दौर

सर की दवाइयों से मेरी सालों पुरानी पाइल्स (बवासीर) की समस्या 2 महीनों में बिना ऑपरेशन के पुरी तरह समाप्त हो गयी। — नेहा वर्मा, इन्दौर

मैंने पूर्व बहुत सारे चिकित्सकों को दिखाया मगर हम निसंतान ही रहे फिर डॉ. साहब को दिखाया और माडर्न होम्योपैथी की दवाइयों ती तो 15 दिन में पिता बनने का अवसर प्राप्त हुआ।
1—दीपक निहारे, इन्दौर, 2—मनीष मसदकर इन्दौर

मेरी 30 वर्षों की माइग्रेन की समस्या सर की दवा से मात्र डेढ़ महीनों में पूरी तरह खत्म हो गई। अब मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।— पुष्पा प्रतापति, इन्दौर

मेरे बच्चे की मस्क्युलर डिस्ट्रीफी नामक गंभीर बीमारी में सी.पी.के. स्तर 34069 आईयू/एल से ऊपर था। डॉ. अर्पित चौपड़ा के इलाज से 2-3 माह में स्तर पहली बार 8696 आईयू/एल पर आ गया मुझे विश्वास है कि मेरा बच्चा लम्बी आयु और स्वास्थ्य प्राप्त कर सकेगा। दिल से आभार
— सुगंधी, इंदौर

मुझे 80 ग्राम प्रोस्टेट बढ़ने के कारण ऑपरेशन की सलाह दी गई थी, मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा सर की माडर्न होम्योपैथी दवाइयों 3 महीनों में पूरी तरह ठीक कर 22 ग्राम प्रोस्टेट की रिपोर्ट प्राप्त की। धन्यवाद सर!
— भोजराज मेरवानी, धार

मुझे प्रथम बार डायबिटीज टाइप 2 रिपोर्ट, 12.49 प्रतिशत दि.4.6.15 को ज्ञात हुई। तब मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा की माडर्न होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा बिना किसी अन्य दवाइयों के 25 दिनों के अन्दर स्तर 8.09 प्रतिशत दि. 01.07.2015 को प्राप्त कर पूर्णतः बिना किसी दवाई की आदत लगाते हुए सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया।
— पंकज शर्मा, इन्दौर

मुझे एप्लास्टिक ऐनीमिया खून की लाइलाज बीमारी के कारण प्लेटलेट्स काफी कम थे, बोन मेरो ट्रांसप्लान्ट का कहा गया था, तब सर की दवा से आश्चर्यजनक प्लेटलेट्स 14000/ul से 94000/ul पर आ गया और बिना किसी अस्थिमज्जा प्रत्यारपण के मैं स्वस्थ जीवन जी पा रही हूँ।— मनस्वी अहीरे, इन्दौर

मेरा हायपोथाइराडिज्म (टीएसएच स्तर) 88.80 म्यू.आई.यू./एम.एल. पता चलने पर बिना किसी अन्य दवाइयों के बहुत जल्द 5.41 म्यू.आई.यू./एम.एल. सामान्य स्तर पर आ गया।
शकिना बी, इन्दौर

मेरी पत्नी को टाटा मेमोरियल अस्पताल में कोमा की स्थिति में केवल 2-3 दिन की जीवन अवधि शोष होना बताया गया था, मैंने सर से सम्पर्क कर मॉडर्न होम्योपैथिक दवाइयों आकस्मिक चिकित्सा एवं अंतिम विकल्प के रूप में प्रारम्भ किया और सौभाग्यवश 25 दिनों से रोज उनकी स्थिति में लगातार सुधार हो रहा है। मुझे उम्मीद है कि आगे भी सर की दवाइयों से हम उन्हें फिर से जीवन की खुशियाँ दे पायेंगे। फिर से जीवन देने के लिए धन्यवाद।— नन्हें भाई असाती, दमोह

मेरी बहन की कोमा की स्थिति में जब उम्मीदे खत्म हो गई थी तब अर्पित सर की दवाइयों से मात्र 3 दिन में ही वह चमत्कारिक रूप से कोमा से बाहर आ चुकी है। धन्यवाद सर।
— शुभम निरवेल, इन्दौर

मेरी सालों पुरानी उच्च रक्तचाप की तकलीफ अर्पित सर के 2 महीनों के इलाज से जीवन भर की दवा की निर्भरता से मुक्ति मिल गई। — देवकरण चौहान, देपालपुर

मैं ब्रेन स्ट्रोक की वजह से किसी को पहचान नहीं पा रहा था, काफी जगह इलाज कराने के बाद अर्पित चौपड़ा सर के इलाज से 1 महीने बाद पूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन जी रहा हूँ। — ओम प्रकाश घाडिया, धामनोद

मुझे एमएलुडोसिस कैंसर नामक बीमारी थी, सर की दवा से मेरी कीमोथेरेपी भी बन्द हो गई और एनटीप्रो बी.एन.पी. स्तर 2893 पीजी/एमएल से घटकर आश्चर्यजनक 679.0 पीजी/एमएल के स्तर तक आ चुका है। मेरा प्लेटलेट्स व हीमोग्लोबिन भी सामान्य स्तर पर चल रहा है और शरीर में नमक व पानी की मात्रा भी सन्तुलित हो गई है। धन्यवाद सर।—मंजू शंकर, इन्दौर

स्प्राइनल स्टेनोसिस की गंभीर समस्या के कारण मैं दर्द के कारण बैठ भी नहीं पा रहा था एवं बिना ऑपरेशन सर की दवा से 15 दिनों में ही अब मैं बैठ पा रहा हूँ। दर्द भी खत्म हो गया है।— रतनलाल बागरी, जावरा

मैं स्लिप डिस्क कमर में तीव्र दर्द से परेशान था और ऑपरेशन तक की तैयारी कर ली थी फिर डॉ. अर्पित चौपड़ा की दवाइयों से केवल तीन दिन में पूरी तरह से ठीक हो गया। बहुत-बहुत धन्यवाद सर।— लोकेश शर्मा, इंदौर

मुझे स्क्वरोडॉर्म नामक लाइलाज बीमारी के कारण काफी स्टेराइड का सेवन करना पड़ता था, सर की दवा से मेरा ए.एन.ए. फेक्टर पॉजिटिव से निगेटिव हो गया और मेरी स्टेराइड बंद हो गई।—सुहानी जोशी, बड़वानी

पता: कृष्णा टॉवर, 102, प्रथम मंजिल, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि - सु. 11 से दो. 3 व शाम 6 से रात्रि 9 बजे तक Mob. 9713092737, 9713037737 9907527914

गर्मी में अस्थमा की समस्या बढ़ाने वाले पांच कारण



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

क्या है अस्थमा

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

तक चली जाती है।

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

सर्द-गर्म की समस्या

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

धूल व प्रदूषण

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

मौसम में बदलाव

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

संक्रमण

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

बाहर से आकर ठंडी चीजें खा लेना

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

बचाव

बच्चों को गर्मी से बचाएं।

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

सिर धोते समय कहीं आप भी तो नहीं करते ये गलतियां

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

सही शैंपू का चुनाव न करना

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

ज्यादा शैंपू का इस्तेमाल

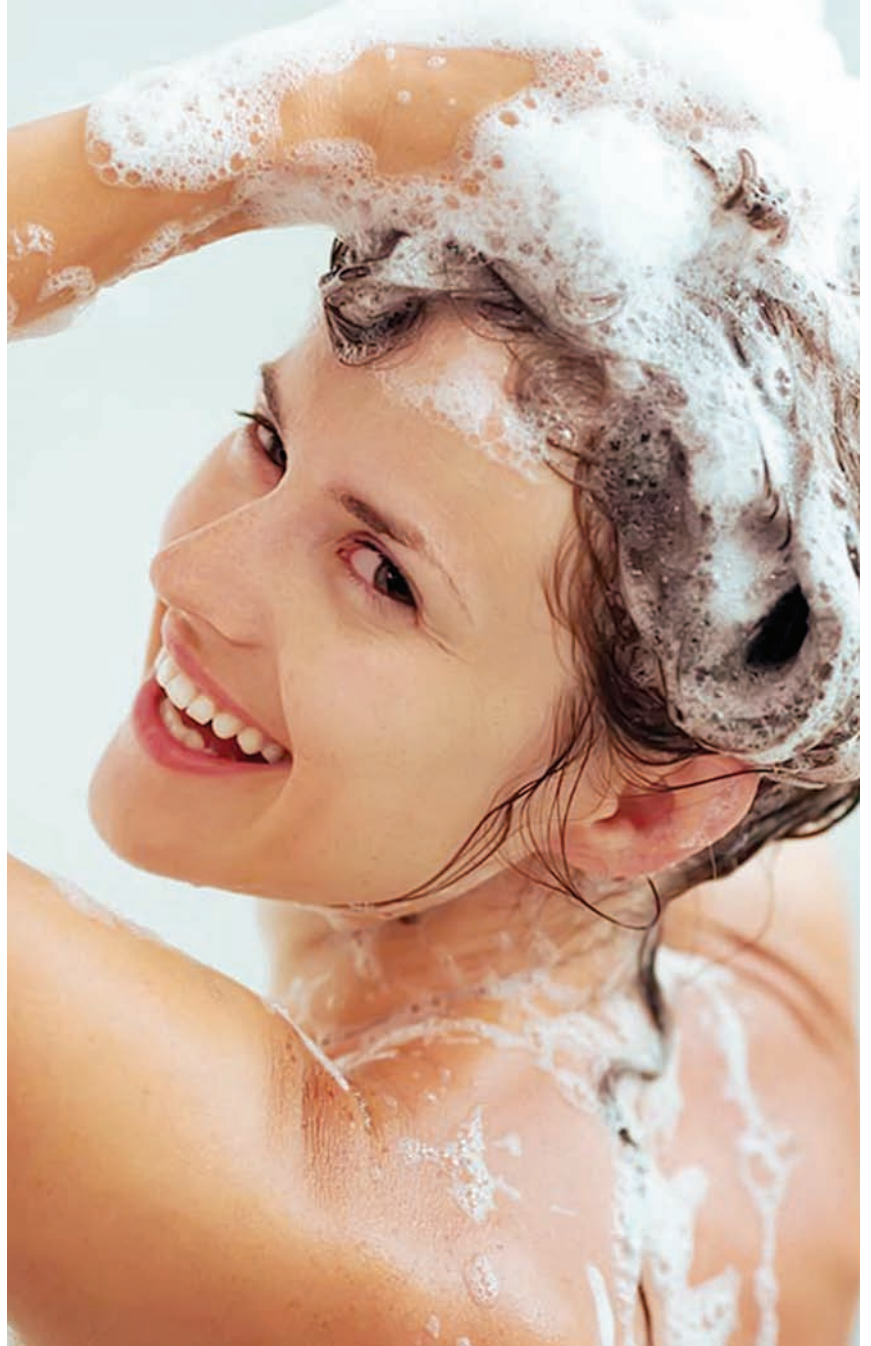
कई लोग शैंपू के इस्तेमाल के समय ढेर सारा शैंपू लेकर सिर पर लगाते हैं। ऐसे ही कई लोग कंडीशनर के इस्तेमाल में भी मात्रा का ध्यान नहीं रखते हैं जबकि शैंपू या कंडीशनर के ज्यादा इस्तेमाल से सिर की त्वचा रूखी हो जाती है और डैंड्रफ या बाल टूटने की समस्या शुरू हो जाती है। आमतौर पर आपको एक रुपये के सिक्के के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

कंडीशनर का प्रयोग न करना

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

केमिकल वाले प्रोडक्ट्स से बचें

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



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

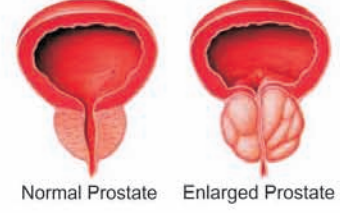
जड़ों पर ज्यादा ध्यान देना

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

होम्योपैथी से प्रोस्टेट की लंबी शिकायत में काफी राहत



मैं एस.आर. केलकर उम्र 80 वर्ष, निवासी इन्दौर। मुझे पिछले 4 वर्ष से प्रोस्टेट की शिकायत थी। मैंने एलोपैथी का इलाज काफी समय तक कराया फिर भी कोई राहत नहीं मिली। मैंने एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, गीता भवन रोड, इन्दौर पर डॉ. द्विवेदी जी से 3 माह तक प्रोस्टेट का होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे काफी राहत मिली। अब मुझे इसकी कोई परेशानी नहीं है। मैं अन्य लोगों को भी सलाह देना चाहता हूँ कि वे भी वहां पर इलाज करवाएँ तथा परेशानियों से छुटकारा पाएँ।



-एस.आर. केलकर, इन्दौर

पैरों की एड़ियों पर सोरियासिस में होम्योपैथिक ईलाज से खुब राहत



Before Homeopathy Treatment



After Homeopathy Treatment

घुटनों के दर्द में भी होम्योपैथी ईलाज से काफी राहत अब बगैर सहारे खड़ी हो सकती हूँ



मेरा नाम कविता बोयत है, मैं जेल रोड इन्दौर में रहती हूँ। मुझे 31 दिसम्बर 2016 में हाथ व पांव दर्द चालू हो गए थे। मैं खड़ी भी नहीं हो पा रही थी। मुझे बगैर सहारे के खड़ा होना भी मुश्किल होता था। मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब का पेपर में पढ़ा और उनका पता कर मैं उनके क्लिनिक गई और वहां से मुझे होम्योपैथिक का ईलाज मिला उससे मुझे बहुत फायदा हुआ। मुझे गठिया वाई की शिकायत हो गई थी। डॉ. ए.के.द्विवेदी साहब ने मुझे होम्योपैथिक दवाईयां दी जिसे मैं समय पर नियमित खाती थी। और उससे मुझे बहुत आराम है। डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब से ईलाज करा कर मैं बहुत अच्छी हो गई हूँ।

होम्योपैथिक इलाज से मुझे अतिशीघ्र आराम मिला। यह बिल्कुल गलत है कि होम्योपैथिक दवाईयां धीमी गति से असर करती है। डॉ. ए.के.द्विवेदी साहब का बहुत-बहुत धन्यवाद। भगवान डॉ. साहब को बहुत अच्छा रखे। ताकि वह दूसरों का इलाज करते रहे होम्योपैथिक दवाईयों से।

- कविता बोयत, इन्दौर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

क्लिनिक समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9; रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

एडवांस योग नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर द्वारा आयोजित योग एवं नेचुरोपैथी के कार्यक्रम



15वीं बटालियन इंदौर में पुलिस बल को योग के प्रयोग से शारीरिक व मानसिक तौर पर कैसे स्वस्थ रह सकते हैं विषय पर योग प्रशिक्षण दिया गया। यह योग प्रशिक्षण कार्यक्रम 15वीं बटालियन इंदौर के कमांडेंट श्री अनिल कुशवाहा के विशेष आग्रह पर आयोजित किया गया। प्रमुख रूप से योगाचार्य डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ अरविंद तिवारी तथा डॉ. ए.के. द्विवेदी ने योगाभ्यास कराया।



एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस इंदौर पर योग से रोग निवारण विषय पर कार्यशाला



डॉ. ऋषभ कुमार जैन
पूर्व जिला आयुष अधिकारी



डॉ. भूपेन्द्र गौतम
मुख्य प्रबंध संचालक



डॉ. ए.के. द्विवेदी
संचालक



आयुर्वेद दिलाए तपती गर्मी से राहत

दिनों दिन बढ़ती गर्मी से बचने के लिए लोग हर तरह से बचने का प्रयास करते हैं। लेकिन फिर भी गर्मी से निजात पाना मुश्किल होता है। लेकिन वया आप जानते हैं आयुर्वेद चिकित्सा से आप बढ़ती गर्मी की तपिश से निजात पा सकते हैं। आयुर्वेद की मान्यता के अनुसार गर्मी से निजात पाने के लिए प्राकृतिक उपायों से बढ़कर कुछ नहीं। आइए जानें कैसे आयुर्वेद तपती गर्मी से कैसे निजात दिला सकता है।



आ युर्वेद की विभिन्न पद्धतियां अपनाकर आप तपती गर्मी से निजात पा सकते हैं। डॉक्टर्स भी इस बात को मानते हैं कि आयुर्वेद पद्धति के जरिए चिलचिलाती धूप और गर्मी से निजात पाई जा सकती हैं।

चंदन

आयुर्वेद पद्धति में गर्मी को दूर करने के लिए चंदन का प्रयोग किया जाता है। इस विधि में चंदन का लेप पूरे शरीर में लगाकर रखा जाता है। इससे पूरे शरीर को बाहरी रूप से ठंडक मिलती है।

सूर्योदय स्नान

आयुर्वेद में सूर्योदय स्नान को बहुत महत्व दिया जाता है। गर्मी से निजात पाने के लिए सूर्योदय स्नान में खस, अंगूर और चंदन का काढ़ा बनाकर स्नान करना चाहिए।

नस्य विधि

गर्मियों में होने वाले सिर दर्द और आंखों की जलन से बचाने के लिए ये विधि सबसे बढ़िया है। इस विधि में ब्राह्मी और तिल के तेल को नाक में डालकर उपचार किया जाता है। इस विधि के उपयोग से जुकाम, लू, खांसी इत्यादि से आराम मिलता है।

शिरोधारा विधि

पंचकर्म की विधियों में से एक शिरोधारा विधि के प्रयोग से बढ़ती गर्मी की तपिश से निजात पाई जा सकती है। इस विधि में तेल की जगह दूध और मट्टे का प्रयोग किया जाता है। इसके अलावा खस-खस, चंदन, कमलनाल और कमलगट्टा के काढ़े का भी प्रयोग भी किया जाता है। आयुर्वेद की इस विधि के प्रयोग से शरीर को ठंडक मिलने के साथ-साथ मानसिक शांति भी मिलती है।

आयुर्वेद के अनुसार गर्मी से निजात पाने के लिए आप शरीर पर मेहंदी, मुल्लतानी मिट्टी इत्यादि का लेप भी लगा सकते हैं। ठंडे पदार्थों का सेवन करना भी गर्मी के दौरान अच्छा रहता है।

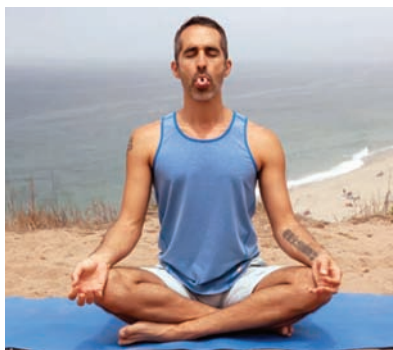
जै सा नाम वैसा काम। ये कहावत शीतली प्राणायाम के लिए एकदम सटीक बैठती है। शीतली प्राणायाम से गर्मी के मौसम में राहत पाई जा सकती है। शीतली प्राणायाम ना केवल शीतलता प्रदान करता है बल्कि मन की शांति भी देता है। शरीर को ठंडक पहुंचाने के कारण इसे कूलिंग ब्रीथ कहा जाता है। इस प्राणायाम को सभी योगासन को करने के बाद सबसे अंत में किया जाना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से सभी योगासनों को करने की थकान दूर होकर पूरे शरीर में ठंडक का एहसास होता है। इस प्राणायाम से सम्पूर्ण शरीर यंत्र को ठंडक प्राप्त होती है और कान एवं नेत्र को शक्ति मिलती है।

शीतली प्राणायाम करने से पहले स्नान करना चाहिए। आसन और प्राणायाम के बाद स्नान करना चाहें तो कम से कम आधे घंटे का अंतराल रखें ताकि इस दौरान रक्त का संचार सामान्य हो जाए। यह प्राणायाम हर मौसम में हर जगह आसानी से किया जा सकता है। प्राणायाम का अभ्यास होने के बाद गर्मी के मौसम में इसकी अवधि आवश्यकता अनुसार बढ़ा सकते हैं।

शीतली प्राणायाम की खास बात ये है इसमें आप किसी एक प्रकार की अवस्था में बैठने के लिए बाध्य नहीं होते। दोनों हाथों की अंगुलियों को ज्ञान मुद्रा में दोनों घुटनों पर रखें, आंखें बन्द करें। उसके बाद अपनी जीभ को नली के समान बना लें अर्थात् गोल बना लें और मुंह से लम्बी गहरी श्वास आवाज के साथ भरें।

फिर इस नली के माध्यम से ही धीरे-धीरे मुँह से साँस लें। इसके बाद जीभ अंदर करके साँस

गर्मी दूर भगाने के लिए शीतली प्राणायाम



को धीरे-धीरे नाक के द्वारा बाहर निकालें। हवा नलीनुमा इस ट्यूब से गुजरकर मुँह, तालु और कंठ को ठंडक प्रदान करेगी। याद रहें कि श्वास बाहर निकालने का समय श्वास लेने के समय से ज्यादा हो। यानी जीभ के सहारे श्वास को धीरे-धीरे अंदर लेना भी है और स्वास छोड़ते वक्त श्वास और धीरे से छोड़ना है।

प्राणायाम के समय साँस लयबद्ध और गहरी होना चाहिए। शीतकारी प्राणायाम में मुँह बंद कर

दंत पंक्तियों को मिलाकर मुँह से श्वास लेते हैं और नाक से ही श्वास छोड़ते हैं। प्रदूषित जगह में इस प्राणायाम का अभ्यास न करें। कम से कम 10 चक्रों का अभ्यास करें। अभ्यस्त होने पर 5 से 10 मिनट तक अभ्यास करें।

इसके अभ्यास से मानसिक उत्तेजना एवं उदासीनता दोनों दूर हो जाती हैं। मस्तिष्क के स्नायु, नाड़ी संस्थान तथा मन शांत हो जाता है। यह प्राणायाम अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग और अल्सर में रामबाण का काम करता है। चिड़चिड़ापन, बात-बात में क्रोध आना, तनाव तथा गर्म स्वभाव के व्यक्तियों के लिए यह विशेष लाभप्रद है।

जो लोग खाते रहने की आदत से परेशान हैं उन्हें ये प्राणायाम जरूर करना चाहिए क्योंकि ये गैर जरूरी भूख कम करता है। ये प्राणायाम ब्लडप्रेसर कम करता है। एसीडिटी और पेट के अल्सर तक में आराम मिलता है।

प्राणायाम के अभ्यास के बाद श्वासन में कुछ देर विश्राम करें। जहाँ तक संभव हो सूर्योदय या सूर्यास्त के समय ही यह प्रणायाम करें।



साम्राज्ञी होम्योपैथिक क्लिनिक

A Life Line to Better Health...

विशेषताएँ

- अस्थमा • मधुमेह • रक्तचाप • थायरॉइड • मानसिक रोग
- कील मुहासे • अवसाद • डिप्रेशन • हृदय रोग • गुप्त रोग
- चर्म रोग • महावारी की समस्या • बाँझपन • पथरी • कब्ज
- बवासीर • एलर्जी • मोटापा • गाठिया एवं जटिल रोगों के निदान
- बालों का झड़ना व सफेद होना • सफेद दाग • श्वेत कुष्ठ
- यौन समस्या • स्तन संबंधी समस्या




डॉ. विभा मेवाड़ा
B.H.M.S., CCAH, MCAH
Chronic Disease Specialist

Timing: 10:00 AM to 7:00 PM (Tuesday Closed)

251, उषा नगर एक्स, रणजीत हनुमान मंदिर के सामने, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. : 9111005009, 9111005008

Email : samrageehomeopathicclinic@gmail.com,

Website : www.samrageehomeopathicclinic.com  drvibha mevada

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

डिहाइड्रेशन से कुछ इस तरह निपटें



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

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

कब एवं कैसा पानी पिए

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

डिहाइड्रेशन होने पर क्या करें

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

होम्योपैथी की ओर बढ़ता आकर्षण

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

भारत में होम्योपैथी वृद्धि एवं विकास

होम्योपैथी का भारत आगमन सन् 1839 में डॉ. जान मार्टिन हेनिगबर्नर द्वारा पंजाब के शासक महाराजा रणजीत सिंह के स्वर यन्त्र का पक्षाघात के सफल उपचार से हुआ। इस राजकीय सम्मान के कारण होम्योपैथी को भारत में उत्कर्ष का आधार मिला। तदनन्तर, होम्योपैथी का भारत में निरन्तर विकास हो रहा है। सन् 1937 में केन्द्रीय विधानसभा द्वारा पहली बार प्रस्ताव के माध्यम से होम्योपैथी को सरकारी मान्यता मिली एवं उसी क्रम में सन् 1948 में एक अन्य प्रस्ताव के माध्यम से होम्योपैथी की शिक्षा तथा प्रैक्टिस को नियन्त्रित करने हेतु व्यवस्था निर्माण करने का कार्य शुरू हुआ। सन् 1958 में सरकार द्वारा एक होम्योपैथी सलाहकार समिति का गठन स्वास्थ्य सेवाओं के प्रमुख निदेशक की अध्यक्षता में किया गया। होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति को पूर्ण मान्यता दिसम्बर 1973 में एक केन्द्रीय अधिनियम के द्वारा मिली। होम्योपैथी की उत्पत्ति जर्मनी में हुई



थी, परन्तु भारत में यह स्वास्थ्य तन्त्र के अन्तर्गत एक प्रमुख चिकित्सा पद्धति का रूप ले चुकी है एवं इसके सरकार के द्वारा पूर्ण संरक्षण है। भारत में इस चिकित्सा की सुलभता, क्षमता, औषधियों की सरलता से उपलब्धता होने के कारण होम्योपैथी आकर्षण का केन्द्र बन गई।

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

लोगों में आम धारणा है कि, होम्योपैथी बहुत देर से असर करती है, लेकिन यह सही नहीं है। दरअसल इस पद्धति से केवल पुरानी या गम्भीर बीमारियों को पूरी तरह ठीक करने में थोड़ा समय लग सकता है। इसके विविध कारण हैं, जैसे लक्षणों की सही जानकारी नहीं देना, अन्य पैथी से लाभ न होने पर अन्तिम पर्याय के रूप में होम्योपैथी के पास आना आदि। अन्यथा बुखार, सर्दी, खाँसी या अन्य मौसम परिवर्तन के कारण होने वाली बीमारियों में होम्योपैथी उतनी ही तेजी

से असर करती है, जितनी कि, अन्य पैथी की दवाईयाँ। कुछ बीमारियाँ जो सर्जरी से ठीक होती हैं तो उस समय सर्जरी के पूर्व और पश्चात् यदि दवा दी जाये तो निश्चित ही जल्द आरोग्य प्राप्त होता है। कई जगह पर ऐसा देखा गया कि, बिना सर्जरी मरीज को आरोग्य प्राप्त होता है। होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति की सफलता को देखते हुए ही इसकी लोकप्रियता अन्य चिकित्सा पद्धति की तुलना में तेजी से बढ़ती जा रही है। होम्योपैथी डॉक्टरों के दवाखाने में मरीजों की लम्बी लाईनें दिखाई देती हैं। मेरे 40 वर्ष के अनुभव से यह कह सकता हूँ कि, होम्योपैथी दवाईयाँ कुछ लोग अपने मन से लेते हैं, जो एकदम गलत है, एक बीमारी पर होम्योपैथी की अनेक दवाईयाँ हैं, कौन-सी दवा कितनी पोटन्सी की देना है, यह केवल होम्योपैथी के प्रति समर्पित डॉक्टर ही निर्णय ले सकता है। होम्योपैथी व्यवसाय शौक नहीं, मानव के प्रति सेवा का साधन है। इसकी पवित्रता एवं रुचिता कायम रखने का संकल्प लेना, यही होम्योपैथी के जनक डॉ. सैम्युअल के प्रति सही श्रद्धांजलि हो सकती है।



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

FREE**

ब्लड कलेक्शन सर्विस

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

Whatsapp/Call
9617770150



सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

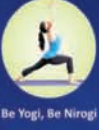
0731-2430607, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics

17 Centers in M.P.

सुविधाएँ

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

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



छुट्टियों में अपने बच्चों को सिखायें जीवन जीने की कला



योग एवं प्राणायाम द्वारा

समय : सुबह 6.30 बजे से प्रारंभ

जीवन जीने की कला

**विशेष
शिविर**

1 अप्रैल से 30 जून

शुल्क में

50%
डिस्काउंट



एडवांस



**योग एवं
नेचुरोपैथी
हॉस्पिटल**

शिविर के फायदे

- बच्चों में नकारात्मक भावनाएं जैसे भय, घबराहट, व्याग्रता, कुंठा आदि पर विजय प्राप्त होती है।
- बच्चों को समूह में कार्य करने की भावना जाग्रत होती है।
- आनंद, सृजनात्मकता और स्वास्थ्य में वृद्धि के साथ ही मन निर्मल होता है।
- बच्चों में सहभागिता की क्षमता बढ़ती है।
- एकाग्रता और स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।
- दैनिक जीवन की समस्याओं को सुलझाने के सरल नियमों का ज्ञान होता है।
- आध्यात्म से परिचय कराया जाता है।
- बच्चों में श्वास, योग और ध्यान के महत्व की समझ बढ़ती है।
- बच्चों में अच्छे मित्र चयन की समझ विकसित होती है।
- बच्चों को अनुशासित जीवन जीने की प्रेरणा मिलती है।
- संतुलित आहार एवं नियमित दिनचर्या की आदत डाली जा सकती है।
- मंच-भय से मुक्ति मिलती है।
- संपूर्ण व्यक्तित्व विकास होता है।

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.),
Email: aipsyoga@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287



Be Yoga, Be Nirogi



Go Natural, Go Healthy

एक बार जो आये मोटापा फिर न जाये...

बीमारियां ढेर सारी लाये...

ब्लड प्रेशर
डायबिटीज थायरॉइड
पीसीओडी एसिडिटी
वेरिकोस वेन हृदय रोग कब्ज
घुटनों का दर्द अनिद्रा
कमर दर्द
डिप्रेशन

“
बिना ऑपरेशन के
घुटनों का दर्द
तथा वजन 14 Kg.
कम हुआ
”



◆ संघ्या भारद्वाज

एडवांस होम्यो हैल्थ सेंटर तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी के डॉक्टर्स एवं पूरी टीम की मैं आभारी हूँ, जिनके द्वारा होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी से बिना किसी ऑपरेशन के मेरा घुटनों का दर्द कम हुआ। मेरा वजन 118 किलो से कम होकर 104 किलो हो गया है। मैं काफी खुश हूँ। मेरे पुराने कपड़े ढीले हो गये, शरीर खूब हल्का हो गया, पहले हांफनी आती थी, चलने में काफी परेशानी होती थी, अब यह सब नहीं है। मैं नेचुरोपैथी तथा होम्योपैथी जैसी हानि रहित चिकित्सा प्रणाली को धन्यवाद देना चाहती हूँ, जिसके कारण मुझे यह नव जीवन मिला। मैं तो जीने की आस छोड़ चुकी थी, परन्तु डॉ. द्विवेदीजी के कारण मुझे जीवन जीने की नई राह, नई ऊर्जा मिली।

“
नेचुरोपैथी से
सात दिनों में ही
मेरा वजन कम होना
प्रारंभ हुआ
”



◆ ममता नीर

मैं ममता नीर, आपको यह बताना चाहती हूँ कि मैंने वैट लॉस के लिए 1 फरवरी 2018 से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल इंदौर ज्वाइन किया, केवल 7 दिनों में ही मेरा लगभग डेढ़ किलो वजन कम हो गया। योग एवं नेचुरोपैथी का यह संस्थान पूरी तरह नेचुरल है, बिना किसी केमिकल (दवा), बिना खाना बंद कराये, प्राकृतिक चिकित्सा से मेरा वजन कम हुआ है।

पर है सरल उपाय

प्राकृतिक चिकित्सा योग एवं पंचकर्म अपनाएँ

सोमवार
से शनिवार

योग एवं प्राणायाम क्लास
सुबह 6.30 से 7.15 बजे तक
सुबह 7.15 से 8.00 बजे तक
प्राकृतिक चिकित्सा एवं पंचकर्म
सुबह 6 से शाम 4 बजे तक



एडवांस

योग एवं
नेचुरोपैथी
हॉस्पिटल

Registered
by: C.M.H.O.
[Reg. No.:
NH/6714/ FEB-
2018]

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

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।

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