

■ ताद का होम्योपैथिक इलाज

■ सौंदर्य के लिए होम्योपैथी

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह तीन तारीख को प्रकाशित

सौंदर्य एवं सूरत

अप्रैल 2022 | वर्ष-11 | अंक-05

मूल्य
₹40

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

संक्रान्ति दोग
और होम्योपैथी
विद्योषक

संक्रान्ति दोगों का होम्योपैथी में कारगर इलाज



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

स्वास्थ्य का वरदान "आयुष्मान"

आयुष्मान भारत 'निरामयम्'
मध्यप्रदेश योजना के तहत

**मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान
द्वारा**

**आपके द्वारा आयुष्मान 2.0 प्रारंभ कर
आयुष्मान कार्ड वितरण किया गया**

- अब तक 2.5 करोड़ लोगों को आयुष्मान कार्ड जारी।
- 8 लाख 50 हजार हितग्राहियों के उपचार अनुमोदित, जिस पर करीब रु. 1200 करोड़ की क्लैम राशि खर्च की गई।
- प्रदेश के 865 निजी एवं सरकारी अस्पताल योजना से संबद्ध।



**हर वर्ष पात्र परिवारों का रु. 5 लाख तक का कोरोना, कैंसर, गुर्दा रोग,
निःसंतानता व अन्य गंभीर बीमारियों का मुफ्त इलाज**

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट/टोल फ्री नम्बर पर सम्पर्क करें :

www.ayushmanbharat.mp.gov.in, Toll Free No. 14555, 1800-233-2085

लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश

सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2022 | वर्ष-11 | अंक-05

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम

डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव घटुर्वेदी

डॉ. कनक घटुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अर्थव द्विवेदी

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विकेंद्र शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

साकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयुष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :
एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेट ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

अंदर के पन्नों में...

09

इंसेफेलाइटिस दिमाग की सूजन, लक्षण, कारण, होम्योपैथिक इलाज

11

नाक का रक्तस्राव नक्सीर



20

दर्द के उपचार लिए होम्योपैथी



29

उफ, यह पसीना प्रकृति द्वारा संभव है उपचार

32

कोकोनट मिल्फ पैक से बालों की स्ट्रेटनिंग

19

होम्योपैथी में है चवकर आने का इलाज

40

अंगूर खाने के ये हैं फायदे

हर वर्ग रहा खुशहाल निरंतर विकास के



श्री नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

2



श्री शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री

साल

पिछले 2 वर्षों में किसानों को 1 लाख 72 हजार करोड़ रुपये से अधिक की सहायता

जल जीवन मिशन - 47 लाख से अधिक ग्रामीण परिवारों को नल कनेक्शन से जल

प्रधानमंत्री आवास योजना-ग्रामीण एवं शहरी विगत दो वर्षों में प्रदेश में 10 लाख से अधिक आवास पूर्ण

88 लाख घरेलू बिजली उपभोक्ताओं को लगभग 6 हजार 400 करोड़ रुपये की राहत

केन-बेतवा लिंक परियोजना
(8 लाख 11 हजार हेक्टेयर में सिंचाई)
और अटल प्रगति पथ (313 कि.मी.) स्वीकृत

प्रदेश में 650 से अधिक नई औद्योगिक इकाइयों में
40 हजार करोड़ रुपये से अधिक का निवेश,
1 लाख नये रोजगार सृजन के अवसर

ग्रामीण आजीविका मिशन अंतर्गत महिला स्व-सहायता समूहों के लगभग 9 लाख सदस्यों को आर्थिक गतिविधियों के लिए लगभग 2000 करोड़ रुपये के ऋण वितरित

हर तरह के माफिया के स्थिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपनाकर उसे नेस्तनाबूद किया गया,
21 हजार एकड़ से अधिक शासकीय भूमि मुक्त कराई गई

पिछले 2 वर्षों में 8 हजार 276 करोड़ रुपये की लागत से 5322 कि.मी. लंबाई की सड़कों का निर्माण

पिछले 4 माह में कुल 10 लाख 27 हजार से अधिक हितग्राहियों को स्वरोजगार के लिये 5430 करोड़ रुपये से अधिक की ऋण स्वीकृति

आईटीफिकेशन, आइसोलेशन, टेस्टिंग, ट्रीटमेंट और वैक्सीनेशन की सुनियोजित रणनीति से जनभागीदारी के साथ कोरोना की तीनों लहरों का कुशल प्रबंधन एवं नियंत्रण

दो साल शिवराज के-साहस के विश्वास के

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निशमयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कृश्चिद् दुःखभावं भवेत् ॥

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होन्यो), एमबीए, पीएचडी
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

- एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर
- संचालक
• डिवाइल होम्यो हेल्प सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल एसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेयुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर



होम्योपैथी: पीड़ित मानवता की सेवा में अग्रसर

होम्योपैथी निरंतर तेजी से बढ़ रही चिकित्सा प्रणाली है और लगभग पूरी दुनिया भर में इसे व्यवहार में लाया जा रहा है। भारत में यह अपनी मीठी गोलियों और उसके इलाज की कोमलता की वजह से एक घटेलू नाम बन गया है। एक अनौपचारिक अध्ययन में कहा गया है कि भारतीय जनसंख्या का 10 प्रतिशत अपने स्वास्थ्य की देखभाल की जरूरत के लिए केवल होम्योपैथी पर निर्भर है और देश में चिकित्सा की दूसरी सबसे लोकप्रिय प्रणाली के रूप में मानी जाती है।

भारत में होम्योपैथी का विगत कई सदी से प्रयोग किया जा रहा है। यह देश की जड़ों और परंपराओं में इतनी अच्छी तरह से घुल-मिल गई है कि इसे एक राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति के रूप में पहचाना गया है और बड़ी संख्या में लोगों को स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसकी ताकत इसके स्पष्ट प्रभाव में निहित है, यद्योंकि यह मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और शारीरिक स्तरों पर आंतरिक संतुलन के संवर्धन के माध्यम से बीमार व्यक्ति के प्रति एक समग्र दृष्टिकोण अपनाती है।

होम्योपैथी योग प्रतिरोधक औषधियों का विभिन्न योगों में व्यापक स्तर पर उपयोग किया जाता है एवं यह औषधियों कई संक्रामक योगों में कारगर सिद्ध होती है। यह नैनो टेक्नोलॉजी पर आधारित चिकित्सा पद्धति है, जो आज विश्व की पीड़ित मानवता की सेवा में अग्रसर है।

स्वस्थ भविष्य की शुभकामना के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

संक्रामक रोगों का होम्योपैथी में कारगर इलाज

संक्रामक बीमारियाँ रोगाणुओं से होती हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सम्पर्क से

फैलती हैं। कुछ और रोग जैसे कि टिटनस रोगाणु-जनित हैं पर एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलते। ऐसे रोगों को भी संक्रामक कहा जाता है। संक्रमण रोग के कारणों में बैक्टीरिया, वायरस, फफूँद और सूक्ष्म परजीवी (जैसे मलेरिया या फाइलोरिया रोग के परजीवी) शामिल होते हैं। संक्रामक रोगों का भारी बोझ

आधी से ज्यादा बीमारियाँ और मौतें इन बीमारियों से जुड़ी हुई हैं। इसका एक बड़ा कारण रहन-सहन के खराब हालात जिनमें अशुद्ध पेयजल, मलमूत्र निकास की व्यवस्था न होना, कम पोषण और अच्छी स्वास्थ्य सेवाओं और शिक्षा का अभाव शामिल हैं। छूत/संक्रमण की बीमारियों में बहुत सारी खतरनाक और कम खतरनाक बीमारियाँ शामिल होती हैं। तोपेंटिक, कोढ़, काला अज़ार, हाथी पाँव, एड्स, यकृत शोथ (हैपेटाइटिस) मोतीज़रा (टॉयकाइड) रैबीज़, बुखार आदि गम्भीर और चिरकारी बीमारियों में आती हैं। दूसरी ओर मलेरिया, वायरस से होने वाला दस्त, निमोनिया, हैज़ा, डेंगू, मस्तिष्काकरण शोथ (मैनेजार्झिटिस), विभिन्न प्रकर की खाँसी और जुकाम तीव्र बीमारियों की त्रेणी में आती हैं। इसके अलावा कृमि, पामा (स्कैबीज़) चूका (लाउस) भी बहुत आम हैं। खाने से जुड़ी हुई संक्रमक बीमारियाँ भी काफी होती हैं। आज मौजूद बीमारियों के अलावा नई नई बीमारियाँ भी सामने आ रही हैं।

वर्गीकरण

हमें हर बीमारी के लिए सही प्रति जैविक दवा (एंटीबायोटिक) का इस्तेमाल करना चाहिए। याद रखें कि वायरस से होने वाली ज्यादातर छूतों का कोई इलाज नहीं हो सकता। यह बहुत ही दुखद है कि वायरस से होने वाली छूतों के लिए भी प्रतिजैविक बैक्टीरिया दवाओं का इस्तेमाल धड़ले से होता है।

संक्रमणों का फैलाव और नियन्त्रण

छूत/संक्रमण की बीमारियों का इलाज व्यपजनक और अन्य समूहों की बीमारियों के इलाज से आसान होता है। (जैसे दिल की बीमारियाँ या कैंसर)। इनके लिए तुलनात्मक रूप से आसान और सस्ता इलाज उपलब्ध होता है। इसके अलावा संक्रमण रोगों से बचाव के लिए टीकाकरण ने भी इनका फैलाना कम किया है। रहन-सहन सुधार से भी इनमें कमी आती है। संक्रमक रोगों पर चिकित्साय या बचावकारी तरीकों से नियन्त्रण कर पाना आधुनिक चिकित्साशास्त्र की एक बड़ी उपलब्ध हैं और इसी कारण से पूर्व की चिकित्सा प्रणाली आज कहीं पीछे छूट गई है।



होम्योपैथी में रोग से ज्यादा रोगी का इलाज किया जाता है। होम्योपैथी की चिकित्सा पद्धति लक्षणों के आधार पर उपचार करती है जिससे संक्रमक रोगों में इसका असर बहुत ही बेहतर होता है।

संक्रमण की कड़ी खंडित करना

अगर हमें किसी संक्रमण रोग पर नियंत्रण करना है तो हमें आश्रय से लेकर व्यक्ति तक की श्रेष्ठता में सही कड़ी को चुनना होगा। इसलिए हम आश्रय स्रोत और वाहन इनमें से किसी पर भी काम कर सकते हैं या फिर सीधे पोषण को ही बचा सकते हैं।

आश्रय, आश्रय, स्रोत, वाहक और वेवटर

संक्रमण कैसे फैलते हैं ये समझने के लिए हमें कुछ बातें समझनी पड़ेंगी। पहली बात है रोगाणु के आश्रय से सभी जिवाणु हमारे पास आते हैं। ये आश्रय में रहते हैं और यहाँ से फैलते



भारत में ज्यादातर बीमारियों में संक्रमण का प्रकोप देखा जाता है और खासकर बरसात के मौसम में इन बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। बरसात में चिकनपॉक्स, इफ्लुएंजा, मीजल्स, जर्मन मीजल्स जैसी बीमारियां अक्सर लोगों को हो जाती हैं। बरसात में सबसे ज्यादा लोग मीजल्स की बीमारी से परेशान होते हैं जो कि एक संक्रामक बीमारी है। मीजल्स में गले में खराश और आंखों से पानी निकलने के कारण पूरे शरीर पर लाल रंग के चक्करे पड़ने लगते हैं। चिकनपॉक्स भी बेहद गंभीर किस्म की संक्रामक बीमारी है इससे लोगों को बहुत परेशानी उठानी पड़ती है। चिकनपॉक्स में इंसान के पूरे शरीर में ओस की बूंद की तरह पानी भरे हुए फफोले पड़ जाते हैं जो जलन और दर्द भरे होते हैं।

वया कहते हैं एक्सपर्ट्स

डॉक्टर के अनुसार " संक्रमण से होने वाली बीमारियों से बचने के लिये होम्योपैथी सबसे सुरक्षित व कारगर है। जन्म के पहले पल में भी हम प्रिवेटिव मेडिसिन्स देते हैं, और वो दवाई इतनी कम मात्रा में होती है की कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं होता है। इसके अलावा जब भी कोई संक्रामक बीमारी फैलती है तो उसका सबसे कारगर इलाज होम्योपैथी में किया जा सकता है। अगर परहेज की बात करें तो जैसा कि यह संक्रामक बीमारियां हैं तो सिर्फ साफ-सफाई का ध्यान रखना और भीड़ में जाने से बचना चाहिए।"

डॉक्टर बताते हैं कि "मीजल्स संक्रमण से फैलने वाली बीमारी है इसमें हल्के बुखार के साथ पूरे शरीर में चक्करे निकल आते हैं। होम्योपैथी में इसका इलाज आसानी से किया जा सकता है। यह एक तरह के कीटाणु से फैलने वाला रोग है जो संक्रमण को फैलाने का काम करता है।"

हैं। इसलिए वो सभी लोग और मवेशी जो तपेदिक से बीमार हों तपेदिक के आश्रय हैं। एक दृष्टिकोण से रोग का आश्रयस्थल होता है। मलेरिया के मामले में संक्रमण का आश्रय मलेरिया के कुल रोगी होते हैं। मलेरिया का वाहक (संक्रमित) एनोफलीज़ मच्छर होते हैं। यहाँ से ही रोगाणु नए पोषण को संक्रमित करते हैं।

जिन लोगों के माध्यम से ये संक्रमण हमारे गांव या हम तक पहुँचा है वो ही संक्रमण का स्रोत हैं। आश्रय स्थल अक्सर पास ही में स्थित

होता है। मलेरिया का परजीवी ऐनोफलीज मच्छर के काटने से फैलता है। इसलिए ये मच्छर मलेरिया के लिए संक्रमण कीट का काम करते हैं। मलेरिया के मामले में कोई भी वाहन नहीं होता। ऐसा इसलिए क्योंकि यह शब्द निर्जीव चीजों के लिए इस्तेमाल होता है जैसे हवा, पानी, खाना आदि। संक्रमण का स्रोत वो जगह होती है जहाँ से किसी व्यक्ति को संक्रमण (छूत) लगती है। उदाहरण के लिए अगर एक पिता को तपेदिक है तो वो अपने बच्चे के लिए तपेदिक का स्रोत बन सकता है।

उपचार

- संक्रामक बीमारी से परेशान इंसान को गर्म खान-पान करना चाहिए जैसे गुनगुना पानी पीना, हल्के गर्म दूध का सेवन इत्यादी।
- मरीज को संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए भीड़ में जाने से बचना चाहिए और घर में भी अपनी साफ-सफाई का विशेष ध्यान देना चाहिए। घर के सदस्यों से भी आवश्यक दूरी रखनी चाहिए। जैसा कि संक्रमण से फैलने वाले रोगों में फैलने का डर रहता है तो इसका उचित ध्यान देना चाहिए।
- होम्योपैथी में संक्रमण से फैलने वाली बीमारियों की कई दवाएं उपलब्ध हैं और इनका असर बहुत ही कारगर है।
- डॉक्टर बताते हैं कि होम्योपैथी में रोग से ज्यादा रोगी का इलाज किया जाता है। होम्योपैथी की चिकित्सा पद्धति लक्षणों के आधार पर उपचार करती है जिससे संक्रमक रोगों में इसका असर बहुत ही बेहतर होता है।

संक्रमण का वाहक वो वस्तु होता है जिसके माध्यम से छूत स्रोत/आश्रय से नए सम्पर्कों तक पहुँचती है। उदाहरण के लिए अगर किसी गाय को स्तन का तपेदिक है तो उसका दूध इस छूत का वाहक बन सकता है। बहुत सी बीमारियों जैसे हैं, हैपेटाइटिस के लिए पानी वाहक का काम कर सकता है। वाहक निर्जीव वस्तु होता है। कुछ रोगों का फैलाव भी कीड़े से होता है। जैसे मलेरिया या डेंगू ऐसे कीटकों द्वारा उस रोग का संक्रमण कारक (वेक्टर) कह सकते हैं।

दाद का होम्योपैथिक इलाज

दा

द त्वचा पर होने वाली एक समस्या है जो फंगल इन्फेक्शन की बजह से होती है और भयकर संक्रामक है। इसे अंग्रेजी में रिंगवर्म के नाम से भी जाना जाता है क्योंकि इस रोग में त्वचा पर लाल लाल गोल निशान दिखाई देते हैं जिनका आकार रिंग की तरह होता है। रिंगवर्म का इलाज न होने पर यह त्वचा पर लगातार फैलता रहता है। अगर आपने जरा सी भी लापरवाही की तो इसे फैलने में समय नहीं लगता। यह वैसे तो शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकता है लेकिन पैरों और शरीर के ऐसे हिस्से जो ढंके हुए रहते हैं जैसे, भीतरी जांचों, महिलाओं के शरीर में वक्षों के निचले हिस्से और शरीर के जो हिस्से आपस में जुड़े होते हैं ऐसी जगह दाद का खतरा अधिक होता है।

दाद के लक्षणों को कैसे पहचाने और उसका बचाव कैसे करें।

हम हमेशा चाहते हैं कि हमारा शरीर साफ और स्वस्थ रहे हम कभी भी नहीं चाहेंगे की हमे किसी तरह का कोई इन्फेक्शन या बीमारी लगे। वैसे तो हम अपने शरीर का हमेशा ध्यान रखते हैं लेकिन उसके बावजूद हमे कुछ बातों का विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए। हमे इन्फेक्शन कभी भी हो सकता है जैसे आप यात्रा कर रहे हों काम पर जा रहे हों तो ध्यान दे की आपका कोई साथी या आस पास के लोग बीमार तो नहीं हैं। नहाने के पानी में 2 बून्ड सेवलोंन या डेटोल डाल कर नहाएं। दाद एक ऐसी बिमारी है जो हर उम्र के लोगों में हो सकती है बच्चा जवान या बुजुर्ग इससे कोई नहीं बच पाता। ये एक फंगल इन्फेक्शन है जो सर, पैर, गर्दन या किसी अंदरूनी भाग में कहीं भी हो सकता है। ये लाल या हल्के ब्राउन रंग का गोल आकार का होता है। ये इंसान, जनवर किसी से भी फैल सकता है। लेकिन डरें नहीं ये आसानी से ठीक भी हो जाता है। ये किसी कड़े से नहीं होता ये तो एक फंगल इन्फेक्शन है।

दाद का इन्फेक्शन बहुत खराब फंगल इन्फेक्शन होता है। अगर आपको ये इन्फेक्शन है तो आप अपने शरीर के किसी भी हिस्से पर लाल गोल निशान देख सकते हैं। ये बहुत तेजी से फैलता है जिस जगह पर हुआ है उसके आस पास की जगह पर भी फैलने लगता है। इसका इन्फेक्शन ज्यादा बढ़ने पर आप शरीर पर उभार और फुसियाँ भी देख सकते हैं।

रिंगवर्म या दाद के लक्षण

अगर आपको शरीर पर लाल धब्बे दिखते हैं और खुजली होती है तो सावधान हो जाइए ये दाद है अगर ये आपके नाखून पर हुआ तो आपका नाखून जड़ से निकल सकता है। बालों की जड़ों में हुआ तो आपके बाल उस जगह से झड़ सकते हैं। ये आपको बालों की जड़ों, पैर, अंदरूनी भागों में हो सकता है।

बालों की जड़ों में होने के लक्षण



- जड़ों में खुजली होना
- छोटी छोटी फुसियाँ होना
- बालों का झड़ना
- चमड़ी का तड़कना
- पस होना

शरीर पर लक्षण

- लाल पन और खुजली होना।
- पस की फुसियाँ होना
- खुजली के साथ उभार दिखना।
- पैरों पर लक्षण
- इरिटेशन और जलन होना।
- फटी हुई चमड़ी

अंदरूनी भागों पर लक्षण

- कटाव या चमड़ी निकलना।
- लालपन होना
- अंदरूनी भागों में खुजली होना।

दाद का इलाज और रिंगवर्म या

दाद से बचने के उपाय और उपचार

हमेशा अपने शरीर को साफ रखें। शरीर को गीला न रखें हमेशा सुखा रखने की कोशिश करें। जहाँ तक हो सके कॉटन के कपड़े पहनें। ज्यादा चुस्त कपड़े ना पहनें। दूसरों के कपड़े, तोलिया, बेड शीट, ब्रश का उपयोग ना करें। अगर किसी को ये इन्फेक्शन है तो उनसे दुरी रखें हाथ ना मिलाएं क्योंकि ये इन्फेक्शन फैलता है। अगर आपके घर मे कोई जानवर है और उसे ये इन्फेक्शन है तो उस पर पट्टी कभी ना बांधें और तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएँ। आईये आपको इससे छुटकारा पाने के कुछ उपाए बताते हैं।

दाद की सामाज्य चिकित्सा

इस रोग में लक्षणानुसार निम्नलिखित औषधियाँ लाभ करती हैं -

बैसिलिनम - इस औषध की 30 शक्ति की एक मात्रा, एक सप्ताह तक देनी चाहिए। फिर सप्ताह में एक बार के हिसाब से 200 शक्ति की एक मात्रा 4 सप्ताह तक देनी चाहिए। तत्पश्चात् 1M की मात्रा को महीने में एक बार के हिसाब से

5-6 महीने तक देना चाहिए। इस क्रम में 6-7 महीने तक इस औषध का सेवन करते रहने पर दाद हमेशा के लिए चला जाता है। यह इस रोग की मुख्य औषध मानी जाती है। इसके सेवन से सिर में रूसी, बाल झड़ना तथा बालक की ग्रीवा के ग्रन्थि-रोग में लाभ होता है। बालकों के दाद में यह औषध बहुत प्रभावकारी सिद्ध होती है।

सल्फर - यदि दाद के साथ ही पेट की गड़बड़ी, खट्टी डकारें आना, पेट में अम्लत्व या गैस बनना, उबकाई आना, भूख न लगना, रात के समय बेचैनी का अनुभव, सिर का गरम होना तथा हाथ-पाँवों का ठण्डा रहना - ये सब लक्षण भी हों, तो इस औषध के सेवन से लाभ होता है।

कैल्केरिया-कार्ब - यदि रोगी का शरीर 'कैल्केरिया' प्रकृति का हो, मोटा तथा थुलथुल शरीर, जगह-जगह ग्रन्थियाँ तथा हाथ-पाँवों का पसीना - इन लक्षणों में इस औषध की एक-एक मात्रा नित्य प्रातः-सायं पाँच-सात दिनों तक दें।

टैल्यूरियम - शरीर में किसी भी स्थान पर दाद होने पर यह औषध बहुत लाभकर सिद्ध होती है। दाद के धब्बे, अंगूठी के आकार का दाद, हाथ-पाँवों में खुजली, नाई के उस्तरे के कारण उत्पन्न खुजली, त्वचा में डंक मारने जैसा अनुभव, पाँवों में दुर्ग्रन्थित-पसीना आना, कान के पीछे अथवा सिर के पीछे निम्न-भाग में एग्जिमा तथा एक्जिमा के गोलाकार दाद जैसे चकते - इन सब उपसर्गों में यह औषध लाभ करती है।

सीपिया - यदि आवश्यकता हो तो इस औषध को 'सल्फर' के बाद दिया जा सकता है। यह सिर के दाद में बहुत लाभ करती है। 'सीपिया 30' को मुख द्वारा सेवन करने के साथ ही, सिर के बाल कटवा कर, 'सीपिया' को पानी अथवा गिलसरीन में मिलाकर सिर के दाद बाले भाग पर मलने से शीघ्र लाभ होता है।

नेट्रम-सल्फ - यदि उक्त औषधियों से लाभ न हो तो महीने में एक बार इस औषध का सेवन करना हितकर सिद्ध होता है।



इंसेफलाइटिस दिमाग की सूजन, लक्षण, कारण, होम्योपैथिक इलाज

गं स्त्रियोशोथ या मस्तिष्क ज्वर या इंसेफलाइटिस रोग- एक प्रकार के वायरस विषाणु से होता है इसमें मस्तिष्क में अत्यधिक सूजन आ जाती है। इंसेफलाइटिस को जापानी बुखार भी कहते हैं। जब किसी को इंसेफलाइटिस हो जाता है तब उसकी तबीयत एकदम बिगड़ जाती है। वैसे अधिकतर मामले इंसेफलाइटिस के बच्चों में ही देखने को मिलते हैं।

दिमाग की सूजन वर्णन है

खतरनाक?

ऐसे मामलों में अधिकतर एकदम दौरा पड़ सकता है। कोमा में जा सकते हैं। इंसेफलाइटिस के 30% मामलों में जान तक चली जाती है। कई बार बॉडी के इम्यून सिस्टम के ब्रेन टिशु पर आक्रमण करने के कारण भी दिमाग में सूजन आ जाती है।

दिमाग में सूजन आने के कारण?

- तेज बुखार आ जाता है।
- सिर दर्द होने लगता है। सिर का दर्द कभी तेज होता है कभी हल्का होने लगता है।

- रोशनी देखी नहीं जाती है। तकलीफ बढ़ जाती है।
- गर्दन और कमर अकड़ जाती हैं।
- उल्टी करने लगता है।
- खाना पचता नहीं है।
- दांतों को पीसने लगता है।
- और कभी-कभी तो उसे पैरालाइसिस हो जाता है। कोमा में चला जाता है।
- सिर को हिलाने से तकलीफ बढ़ जाती है।
- बच्चा रात में अचानक सोते-सोते चौंक जाता है। चिल्हने लगता है।
- बच्चा सोते-सोते अचानक डर जाता है।
- बेहोशी मिर्झी के दौरे भी पड़ सकते हैं।
- याददाश्त में कमी का होना।
- सिर में सूजन होने की वजह से सिर बड़ा दिखने लगता है।

जापानी बुखार (जापानी इंसेफलाइटिस)

एशिया के अधिकांश भागों में जापानी इंसेफलाइटिस का प्रकोप अधिक होता है। भारत के उत्तर पूर्वी भागों में भी इसका प्रकोप अधिक देखा जा रहा है। उत्तर प्रदेश के गोरखपुर

जिले में इसके मामले पिछले कई वर्षों से अधिक देखे जा रहे हैं। बल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के मुताबिक इसका अभी कोई इलाज संभव नहीं है। लेकिन आप इसका उपचार कर सकते हैं तो केवल सिस्टम के आधार पर लक्षण मिलने पर आप इंसेफलाइटिस का इलाज कर सकते हैं।

इंसेफलाइटिस को होम्योपैथिक इलाज

1. Belladonna 30 - यह दवा दिमागी बुखार की एक अच्छी दवा है जब कभी अचानक इंसेफलाइटिस के लक्षण देखने को मिलते हैं तब यह मेडिसिन जरूर देनी चाहिए तेज बुखार होता है सिर में दर्द होता है सूजन आ जाने पर सबसे ज्यादा दी जाती है यह दवा।

2. Apis Mel 30 - इस दवा को विशेष तौर से दिमाग की सूजन होने पर दिया जाता है जब सर में सुई चुभने जैसा दर्द होता है।

3. Aconite nip 30 - इंसेफलाइटिस की शुरुआत में यह मेडिसिन जरूर लेनी चाहिए यह मेडिसिन दिमाग की सूजन और बुखार आने को भी जड़ से खत्म कर देती है।

मर्मी के मौसम में फील्ड में काम करने वाले लोगों के लिए लू का खतरा बढ़ जाता है। यही नहीं तेज धूप के कारण सिर दर्द, चेहरा लाल होने का खतरा बना रहता है। इस मौसम में ठंडाई, ब्राह्मी, खस, नारंगी, नारियल का पानी, गन्ने का रस, नींबू का रस और आम का पना काफी लाभदायक है। इसके अलावा तरबूज, खरबूज, ककड़ी और खीरा भी फायदेमंद हैं। बाजारों में बिक रहे कोल्ड ड्रिंक से बचें। यदि होम्योपैथी उपचार से दिनचर्या शुरू किया जाए तो ऐसे मौसम में इससे अधिक से अधिक लाभ मिल सकता है।

होम्योपैथिक डॉक्टर बताते हैं कि गर्मी के मौसम में लू का अधिक खतरा रहता है। इसलिए यदि कोई लू से पीड़ित हो तो उसे फौरन ठंडी व हवादार जगह पर लिटा देना चाहिए और कपड़े ढीले कर देने चाहिए। शरीर का तापमान यदि बढ़ गया हो तो बर्फ मिले ठंडे पानी की पट्टी सिर पर और ठंडे तौलिए से पूरे शरीर को पोछते रहें। रोगी यदि बेहोश न हो तो उसे ठंडा सादा पानी, लस्सी, फलों का रस और सब्जियों का सूप दिया जा सकता है।

लू से ग्रस्त व्यक्ति यदि बेहोश या उसके होंठ व हाथ पैर के नाखून पीले पड़ने लगे, सांस लेने में दिक्कत, नाक कान मुँह से खून निकलते या देर तक पेशाब न आए तो ऐसी दशा में उसे शीघ्र डॉक्टर के पास ले जाएं। वहाँ लू में विशेषकर बच्चों एवं बूढ़ों को बाहर निकलने से बचना चाहिए। गर्मी या तेज धूप में बाहर निकलते समय होम्योपैथिक दवा ग्लोनाइन की गोलियां ली जा सकती हैं। सिर दर्द, चेहरा लाल हो तो 'बेलाडोना' की गोलियां लें।

तेज गर्मी से राहत पाने के लिए व्यक्ति कई तरह के तरीके इस्तेमाल करता है। होम्योपैथिक प्रणाली से बेहतर गर्मी से बचाव का कोई भी तरीका कारगर नहीं है।

होम्योपैथी ऐसी इलाज प्रणाली है जो दवाओं से बीमारी का उपचार करने व मानव शरीर को खुद बीमारी से लड़ कर उसे जड़ से समाप्त करने लायक बनाती है।

बीमारी नई हो या पुरानी होम्योपैथी हर तरह की बीमारी को जड़ से समाप्त करने में कारगर है। गर्मी के मौसम में लगने वाली बीमारियां हैं जा, लू लगना, मियादी बुखार, सांस की तकलीफ, मलेरिया, डेंगू, जाड़ों का दर्द व स्वाइन फ्लू आदि के इलाज में भी होम्योपैथी प्रणाली में माहिर डॉक्टर बीमारी के लक्षणों की सही ढंग से पड़ताल कर इलाज करे तो होम्योपैथी से इलाज बेहद आसान व जल्द हो सकता है। उन्होंने कहा कि होम्योपैथी के नुस्खे के साथ रोजाना जिंदगी में कुछ तबदीली लाई जाए तो बिना किसी बीमारी के तंद्रस्त जीवन गुजारा जा सकता है। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम में सेहत की संभाल के लिए सुबह जल्दी उठ कर ताजी हवा में कुछ देर सैर करने के बाद ताजा पानी पी कर हल्की कसरत व योग करना चाहिए। अपने ज्यादातर कार्य सुबह व शाम को ही करने चाहिए। यदि दोपहर तेज धूप में कहीं जाना भी पड़ जाए तो आखों पर काला चश्मा लगा कर व सिर को सूती कपड़े से ढक कर

लू का खतरा और होम्योपैथिक इलाज



बाहर जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि गर्मी में नींबू पानी, नमक व चीनी युक्त ठंडा शरबत पीना चाहिए व तली हुई वस्तुओं के सेवन से परहेज करना चाहिए। रात को सोते समय कूलर की तरफ मुँह कर नहीं सोना चाहिए। इसी तरह ऐसी युक्त कमरे से एकदम बाहर धूप में नहीं निकलना चाहिए।

लू लगना या हिट स्ट्रोक दोनों ही स्थितियाँ लगभग एक सी होती हैं। जहाँ सूर्य की तेज किरणों के सीधे गिरने से लू लग सकती है वहाँ कारखानों, भवी, होटल आदि में काम करने वाले श्रमिकों को भी गर्मी के कारण तापाघात हो सकता है।

लक्षण

- रोगी का बैचेन और उदासीन दिखना । नियमित काम करने में अनिच्छा ।
- नाड़ी की गति अधिक बढ़ जाने के फलस्वरूप रोगी का तापमान 101-104 तक हो जाना ।
- बार-2 प्यास लगना ।
- अधिक तापमान के कारण बेहोश हो जाना।
- चेहरा लाल , सर दर्द , जी मिचलाना और उल्टियाँ होना ।

प्राथमिक उपचार

- रोगी के शरीर को ठंडा करें, बर्फ की पट्टियाँ रखें और यदि रोगी होश में है तो तापमान कम

करने के लिये तुरन्त नहलायें। कमरे में पंखे, कूलर या एसी जो भी सुविधा हो उसे बन्द न करें।

- नाड़ी और तापमान हर आधे घंटे पर देखते रहें।
- यदि रोगी होश में है तो निर्लजीकरण पर ध्यान रखें और ग्लूकोज और नमक या ओ.आर.एस. युक्त पानी लगातार देते रहें।
- कोई भी औषधि देने के पहले चिकित्सक की राय लें।
- लू से बचाव के लिये घर से निकलने समय खाली पेट न निकलें, ताजा खाना खायें, आम और पोटीना का पना , दही का मट्ठा , नींबू की शिक्कियाँ, प्याज का अधिक प्रयोग लू से बचाव करने में कारगर है। बासी खाने , चाट , और जहाँ तक संभव हो गर्मी के दौरान माँसहारी खाने से बचें।

होम्योपैथिक उपचार

ग्लोनाइन इस रोग की प्रथान दवा है; इससे आराम न मिलने पर बेलोडोना 30 पोटेन्सी में दवा का चुनाव करें और 15-15 मिनट के अन्तर पर प्रयोग करें। आराम मिलने पर दवा का अन्तर बढ़ायें।

नोट: एक कुशल होम्योपैथिक डॉक्टर की सलाह से ही दवा का प्रयोग करना चाहिए।

नाक का रक्तस्राव नक्सीर

नाक से रक्त गिरने को नक्सीर कहते हैं। माथे पर घोट लगना, दुषित धाव, गर्मी की अधिकता आदि कई कारणों से यह बीमारी होती है।

मिलिफोलियम

नक्सीर के दस में नौ रोगियों को मिलिफोलियम से ठीक किया जा सकता है। नाक से रक्त स्त्राव रोकने की शक्ति इसमें बहुत है।

अमोनियम कार्ब

(क) बायें नाक से खून निकलने पर इसे दें। यह इसकी अमोघोपथि है।

(ख) व्यक्ति को लगातार तीन वर्ष से नक्सीर आ रही हो तो प्रातः मुँह धोए या न धोए उसे नक्सीर आने लगती हो तो, अमोनियम कार्ब से ठीक हो जाएगा।

(ग) प्रातः कालीन मुँह धोने या भोजनोपरांत नक्सीर फूटे तो इसे सर्वथाम याद करें।

एमाइल नाइट्रेट एवं सिनामोम

नाक से बार-बार रक्त स्त्राव होते रहने या किसी तरह रक्त स्त्राव आराम न होने पर सिनामोम का प्रयोग करना अच्छा है। बीच-बीच में एमिल नाइट्रेड सुधाने से खून का गिरना जल्दी बंद हो



जाता है।

नोट :- यह कहना अधिक उपयुक्त होगा कि एमिल नाइट्रेड की कुछ बूंदे रूमाल पर डालकर सूधाने से नाक से रक्त आना तुरंत बंद हो जाएगा।

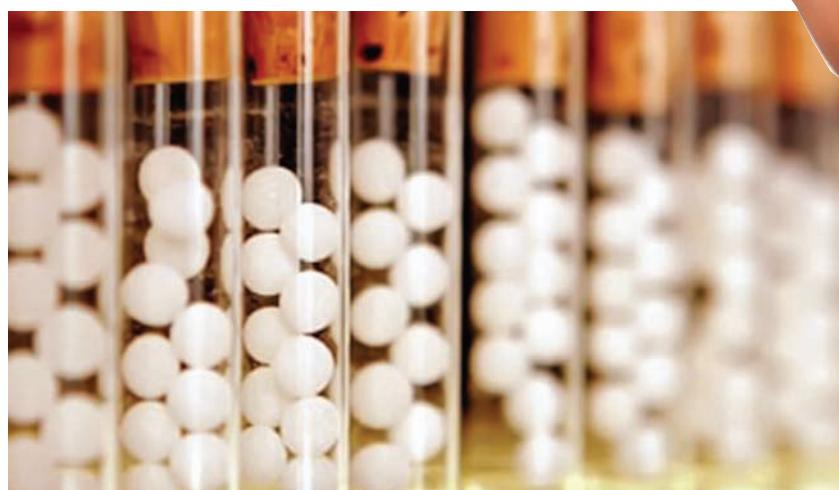
हेमामेलिस

जब नक्सीर न रुके तो हेमामेलिस - मूलार्क को जल में डालकर कपड़े में उसे भिगोकर नाक के भीतर रख दें। रक्त बहना बंद हो जाएगा।

फैरम पिक, ब्रायोनिया अल्बा, लैकेसिस, फास्फोरस इत्यादि नक्सीर की अच्छी दवा है। यह दावा किया जाता है कि नक्सीर के लिए यह प्रायः प्रमुख औषधियां हैं।

सावधानी

यदि आपको नक्सीर की शिकायत है तो तेज धूप में जाने से बचें। ब्लड प्रेशर न बढ़े इस बात का ध्यान रखें। कैरी का पना और आंबले के शर्बत का सेवन करें तथा रक्त स्राव होते समय सिर को नीचा कर के लेट जाएं।



साइटिका से मिल जाएगा हमेशा के लिए छुटकारा

सा

यटिका एक बीमारी है जिसमें रोगी को भयानक दर्द होता है। इसका मुख्य कारण सायटिक नर्व है। यह वो नर्व है जो रीढ़ के निम्न भाग से निकलकर घुटने के पीछे की ओर से पैर की तरफ जाती है। शरीर को अधिक समय तक एक ही स्थिति में रखने से यह दर्द बढ़ जाता है यह पेन बहुत असरनीय होता है। अक्सर यह समस्या उन लोगों में होती है जो बहुत समय तक बैठ कर काम करते हैं या बहुत अधिक चलते रहने से, अत्यधिक साइकिल, मोटर साइकिल अथवा स्कूटर चलाने से सायटिक नर्व पर दबाव पड़ता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि अचानक हड्डियों पर जोर पड़ जाने से भी इस प्रकार का दर्द होता है। इस प्रकार का दर्द अक्सर 40 से 50 वर्ष की उम्र में होता है और यह बीमारी बरसात या ठंड के मौसम में ज्यादा तकलीफ देती है। अगर आप भी सायटिका पेन से परेशान हैं तो आइए हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे होम्योपैथिक औषधियां जिनसे सायटिका दर्द जल्द ही ठीक हो जाएगा। यदि लक्षणों के आधार पर कोलोसिन्थ, कास्टिकम, रस टाक्स, ब्रायोनिया, हाइपेरिकम, लैकेसिस, रूटा आर्निका इत्यादि दवाओं यां होम्योपैथिक चिकित्सक के अनुसार प्रयोग की जाएं तो साइटिका से छुटकारा संभव है।



वि

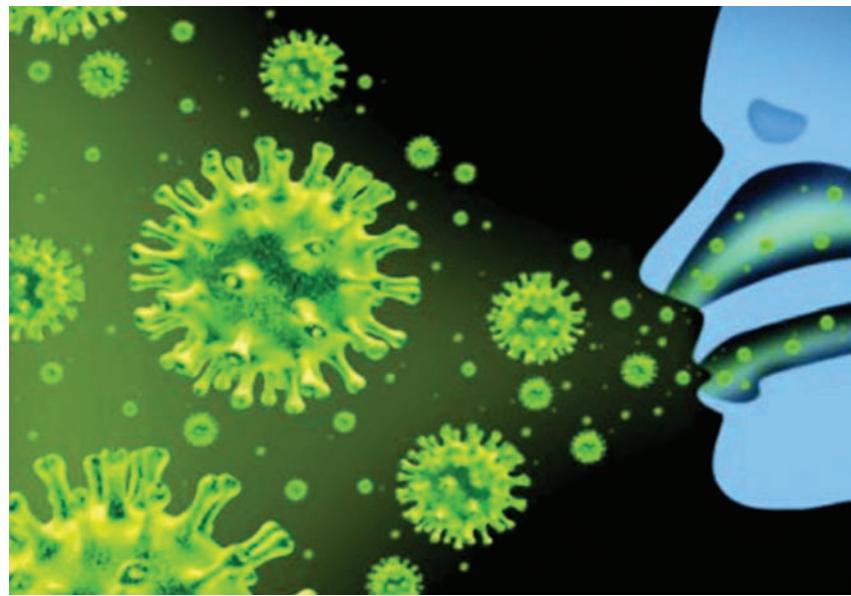
श्व के अनेक देशों ने बीते दो वर्षों में, कोरोना वायरस बीमारी (कोविड-19) के रूप में सदी की सबसे चुनौतीपूर्ण महामारी का सामना किया। जिसने सार्वजनिक स्वास्थ्य, देखभाल, प्रणालियों और अर्थव्यवस्था को झकझार कर रख दिया। कोविड-19, सार्स-कोव-2 वायरस के कारण होने वाली एक संक्रामक बीमारी है जो एक संक्रमित व्यक्तिसे छिंकने, खासने, सांस लेने या बात करने पर बनने वाली बूदों या एरोसोल से फैलती है। यद्यपि, अधिकांश संक्रमित व्यक्ति हल्के से मध्यम सांस की बीमारी का अनुभव करने के बाद ठीक हो जाते हैं, परन्तु कुछ लोगों में यह गंभीर रूप लेते हुए शरीर में ऑक्सीजन की अत्यधिक कमी से लेकर बहु-अंग क्षति करती है और घातक भी हो जाती है। गंभीर कोविड बीमारी विकसित होने की संभावना बढ़ लोगों तथा हृदय रोग, मधुमेह, पुरानी सांस की बीमारी या कैंसर जैसी बीमारियों से ग्रस्त व्यक्तियों में अधिक रहती है।

अब तक कोविड के लिए कोई सर्व-स्वीकृत एंटी-वायरल दवा नहीं बन पाई है और टीकाकरण को बचाव के लिए मुख्य आधार माना गया है। होम्योपैथी पिछली महामारियों में रोगनिरोधी और चिकित्सीय पद्धति के रूप में समय की कसौटी पर खरी उतरी है। स्कार्लेट ज्वर (1820), हैजा (1831-32, 1846), टाइफस (1813), डिप्टीरिया (1862 - 1864), स्पेनिश फ्लू (1918-1919), डेंगू (ब्राजील, 2001-2012), इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी (भारत, 2009), डेंगू और चिकनगुनिया (दिल्ली, 2016) आदि महामारियों से लड़ने में होम्योपैथी के सकारात्मक प्रभाव देखे गए हैं। भारत में महामारी की शुरुआत से ही आयुष मंत्रालय के मार्गदर्शन में सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन होम्योपैथी (सी.सी.आर.ए.च.) ने सक्रिय भूमिका निर्भाई और होम्योपैथी द्वारा इस संकट से निपटने के लिए पिछले दो वर्षों में लगातार उपाय एवं अनुसंधान किए गये।

परिषद् के वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के विशेषज्ञों द्वारा गहन विचार-विमर्श के बाद, आयुष मंत्रालय द्वारा, कोरोना वायरस संक्रमण की रोकथाम के लिए होम्योपैथिक दवा "आर्सेनिकम एल्बम 30'" लेने हेतु एक एडवाइजरी 29 जनवरी 2020 को ही जारी कर दी गई थी, जब कोरोना बीमारी का भारत में पहला मामला सामने आया था। होम्योपैथिक चिकित्सकों को संभावित चिकित्सीय हस्तक्षेपों से परिचित करने के लिए अप्रैल 2020 में दिशानिर्देश भी जारी किए गए। आयुष मंत्रालय द्वारा कोरोना महामारी पर अनुसंधान के उपक्रम की सुविधा के लिए एक राजपत्र अधिसूचना जारी की गई, जिसके बाद परिषद् ने कोविड-19 की रोकथाम और उपचार में होम्योपैथिक दवाओं की प्रभावशीलता को सत्यापित करने के लिए 2020-2021 में कुल 14 अध्ययन किए।

कोविड की रोकथाम में आर्सेनिकम एल्बम 30 की प्रभावशीलता का पता लगाने के लिए दिल्ली के कन्टरेनमेंट क्षेत्रों में रहने वाले 10,180 लोगों की आबादी पर एक अध्ययन किया गया। परिणाम बताते हैं कि दवा 9 सप्ताह की अवधि में

कोरोना महामारी में होम्योपैथी



लगभग 76% आबादी को कोविड या कोविड जैसी बीमारी से बचाने में सक्षम रही। इसी तरह के एक और अध्ययन में, 32,198 लोगों को भारत के 07 शहरों के हॉट स्पॉट्स से नामांकित किया गया। यहां 22,703 लोगों को आर्सेनिकम एल्बम 30 दवा दी गई और 9,495 लोगों को नियन्त्रण समूह में देखा गया। नियन्त्रण समूह की तुलना में हस्तक्षेप समूह में 3 सप्ताह की अवधि में लगभग 81% की सुरक्षा दर देखी गई।

कोरोना वायरस संक्रमण के उपचार में मानक उपचार प्रोटोकॉल के अतिरिक्त होम्योपैथी के प्रभाव का अध्ययन, 'प्राण' नामक एक गैर सरकारी संगठन के सहयोग से, कुल 300 रोगियों पर किया गया। अध्ययन के विश्लेषण से पता चलता है कि ऐड-ऑन होम्योपैथी समूह में कोरोना से होने वाली मौतों में उल्लेखनीय कमी आई है। यहां, नियन्त्रण समूह में 8% कोविड-19 मौतों के मुकाबले 1.33% मौतें हुईं। 300 रोगियों पर चिरायु अस्पताल, भोपाल के सहयोग से किए गए एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि स्टैण्डर्ड ट्रीटमेंट की तुलना में एड-ऑन होम्योपैथी समूह में लक्षणों का दो दिन पहले समाधान होता है।

होम्योपैथी के पक्ष में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण साक्ष्य एस्स, इंजर में भर्ती कोविड-19 के मध्यम से गंभीर मामलों में भी देखे गए, जिन्हें एड-ऑन होम्योपैथी दी गई थी। इस अध्ययन के लिए 150 रोगियों को नामांकित किया गया था, जहां वेराट्रम विरिडी, आर्सेनिकम एल्बम और ब्रायोनिया अल्बा सबसे उपयोगी होम्योपैथिक दवाएं देखी गईं। कोरोना बीमारी से संक्रमित, 200 लक्षण-रहित मरीजों पर किये गए

एक अन्य शोध में पाया गया किएड-ऑन होम्योपैथी से आर.टी.पी.सी.आर. के सकारात्मक से नकारात्मक रूप में शीघ्र रूपांतरण पाया गया।

होम्योपैथी मेडिकल कॉलेजों के सहयोग से संगठित गतिविधि के माध्यम से लगभग 48 लाख आबादी को आर्सेनिकम एल्बम 30 के रूप में व्यापक रोकथाम प्रदान की गई। भारत के 13 राज्यों के 34 जिलों में रहने वाले 6,69,726 व्यक्तियों (जिनका फरवरी-अगस्त 2020 की अवधि में दवा के सेवन के बाद 3 सप्ताह तक फॉलो-अप किया गया) में भी कोविड के खिलाफ आर्सेनिकम एल्बम के रोग निरोधी प्रभावको देखा गया। जून-सितंबर 2020 की अवधि में तीन चरणों में 24,215 जेल कैदियों के बीच भी रोग निरोधी दवा वितरित की गई।

आयुष मंत्रालय ने अप्रैल 2021 में भारत में कोरोना महामारी की दूसरी लहर के दौरान होम आइसोलेशन में कैविड के मरीजों के प्रोफिलैक्सिस और उपचार हेतु, होम्योपैथी चिकित्सकों के लिए समीक्षा किए गए दिशा निर्देशों का एक सेट भी जारी किया गया था। इसके बाद मई 2021 में म्यूकोर्मिकोसिस के संदिध और निदान किए गए गामलों के रोगसूचक प्रबंधन पर एक प्रकाशन किया गया। वैश्विक मोर्चे पर, भारत ने कोरोना महामारी के लिए होम्योपैथिक अनुसंधान में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। कोरोना के खिलाफ टीकाकरण अभियान की शुरुआत से पूर्व, इस महामारी को नियन्त्रित रखने में भी होम्योपैथी की अहम भूमिका देखी गई।

सीसीआरएच एकेडमिक सेल

हैंजा: जानिए लक्षण, पहचान और एकथाम के उपाय

हैंजा है जो दूषित पानी से फैलता है। इसमें गंभीर डायरिया और डिहाइड्रेशन हो सकता है। दूषित पानी पीना या दूषित भोजन खाना बैक्टीरिया के संपर्क में आने का सबसे आम माध्यम हैं। कच्चे फल और सब्जियां भी उन इलाकों में हैंजा के आम स्रोत हैं जहां बीमारी पाई जाती है। हाथ शाखा को हैंजा का खतरा है। आम तौर से हैंजा उन इलाकों में आम है जहां सुरक्षित पीने का पानी मुश्किल है।

किसी हैंजा का खतरा?

हैंजा का खतरा सभी को है लेकिन रिसर्च से संकेत मिलता है कि ओव्लड ग्रुप वालों को अन्य ब्लड ग्रुप के मुकाबले हैंजा का ज्यादा खतरा है, हालांकि इसकी वजह साफ नहीं है। विभिन्नों कोलरा बैक्टीरिया से हैंजा होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि अधिकतर संक्रमित लोगों में लक्षण उजागर नहीं होता है और अगर उनमें से लक्षण दिखाई भी दिया, तो हल्के से मध्यम होता है। हैंजा से 10 बीमार लोगों में मुश्किल एक को गंभीर लक्षण विकसित होता है। ऐसी सूखत में प्रभावी इलाज नहीं मिलने पर चंद घंटों में मौत भी हो सकती है। बैक्टीरिया के संपर्क में आने के दो से तीन दिनों के अंदर ज्यादातर समय लक्षण जाहिर होते हैं।

हैंजा संक्रमण के लक्षण

डायरिया, उल्टी और मतली, सुस्ती, डिहाइड्रेशन, मांसपेशियों में एंथन, तेज पल्स, इलेक्ट्रोलाइट का असंतुलन, अत्यधिक प्यास, सखी स्किन और सूखा मुँह लक्षणों में सामिल हैं। हैंजा से होनेवाला डायरिया आम तौर पर अचानक शुरू होता है और जल्दी डिहाइड्रेशन के खतरनाक स्तर का कारण बन सकता है। हैंजा संबंधित डायरिया को दूसरी



बीमारियों के कारण डायरिया से अंतर करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन हैंजा में, आपका डायरिया पीला, दूषित रूप हो सकता है।

हैंजा के शुरुआती चरणों में मतली और उल्टी आम हैं और घंटों तक रह सकते हैं। हैंजा के कारण होनेवाली उल्टी और गंभीर डायरिया से डिहाइड्रेशन हो सकता है, आम तौर पर पहली बार लक्षणों के जाहिर होने के घंटे भर में। गंभीर मामलों में हैंजा से डिहाइड्रेशन के कारण शरीर का वजन 10 फीसद तक कम हो सकता है। उसके अलावा, हैंजा से जुड़ा डिहाइड्रेशन इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, तेजी से आपके शरीर में महत्वपूर्ण मिनरल्स की कमी का कारण बन सकता है। इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन से पीड़ित लोगों को ब्लड में सोडियम, पोटैशियम के कम लेवल होने की वजह से मांसपेशियों में एंथन हो सकती है।

हैंजा का इलाज और एकथाम

कुछ घरेलू तरीके अपना कर हैंजा से बचाव किया जा सकता है। आप सिर्फ उबला पानी इस्तेमाल कर खुद की और परिजनों की सुरक्षा करें। बोतलबंद, उबला, या केमिकल के साथ डिसइंफेक्टेड पानी का इस्तेमाल पीने, भोजन बनाने, दांत की सफाई करने, चेहरा और हाथ धोना, बर्तन धोना, फल और सब्जियों की सफाई में करेना चाहिए। पानी को डिसइंफेक्ट करने के लिए एक मिनट तक उसे उबालें या फिल्टर करें। आपको कच्चा भोजन इस्तेमाल करने से भी परहेज करना चाहिए।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका
की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

होम्योपैथी में है माइग्रेन का कारण इलाज



मा

इंग्रेन एक प्रकार का सिरदर्द है, जिसमें सिर के एक तरफ (दाहिनी या बायीं) दर्द होता है। यह दर्द कुछ घंटे से ले कर कुछ दिन तक रहता है। इसे हिंदी में आधाशीशी या अधकपारी भी कहते हैं। माइग्रेन का कोई समय निश्चित नहीं होता, यह कभी तो जल्दी-जल्दी भी होता है, तो कभी मरींगों में होता है। ज्यादा पुराना होने के कारण कुछ लोगों को माइग्रेन का पहले से पता चल जाता है। कभी-कभी अधिक दर्द के कारण उल्टी हो जाती हैं, जिससे दर्द में आराम आता है।

माइग्रेन के कुछ प्रमुख कारण

आनुवांशिक कारण, कब्ज या पेट की खराबी, हारमोन्स में परिवर्तन, महिलाओं में परियुद्ध की गड़बड़ी, ब्रेन के केमिकल्स में बदलाव, नींद पूरी न होना, दिनचर्या में बदलाव, तनाव, गर्भ निरेथिक गोलियों की वजह से, गलत खान-पान, वातावरण में बदलाव आने के कारण।

आपके सिर में कुछ दर्द संवेदनशील क्षेत्र हैं

जो प्राथमिक सिरदर्द के कारण होते हैं। इन मस्तिष्क क्षेत्रों में आपके खोपड़ी के आसपास नसों या रक्त वाहिकाओं में कुछ रासायनिक गतिविधि हो सकती है, या आपके सिर और गर्दन की मांसपेशियों में तनाव (या इन कारकों के मिले-जुले कारण) जो प्राथमिक सिरदर्द में भूमिका निभा सकते हैं। यहां तक कि कुछ प्रकार के जीन्स (शरीर के प्राथमिक तत्व) भी हैं।

लाइफस्टाइल संबंधी कारक प्राथमिक सिरदर्दों को ट्रिगर कर सकते हैं, जिनमें निम्नलिखित कारक शामिल हो सकते हैं; शराब की खपत विशेष रूप से रेड वाइन, कुछ खाद्य पदार्थ जैसे संसाधित मॉस पदार्थ (प्रोसेस्ड मीट) जिसमें नाइट्रेट होते हैं, नींद के पैटर्न में परिवर्तन या नींद की कमी, अनुचित शरीर मुद्रा, भोजन छोड़ना, कार्यस्थल या घर पर तनाव

माध्यमिक (सेकंडरी) सिरदर्द (एक रोग लक्षण जो सिर के दर्द-संवेदनशील नसों को सक्रिय कर सकते हैं) कई शर्तों के कारण हो सकते हैं जो गंभीरता में भिन्न हो सकते हैं; साइनस संक्रमण, मस्तिष्क ट्यूमर, दंत

समस्याओं, कान के संक्रमण (मध्य कान), कुछ प्रकार की दवाएं, सिर पर दबाव (हेड गियर के कारण)

माइग्रेन पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा होता है। यह 14 साल की उम्र से ले कर 40 साल की उम्र के लोगों को अधिक होता है।

माइग्रेन के लक्षण

सिर में एक तरफ (दायी या बायीं) ओर तेज दर्द, दर्द कुछ घंटे से ले कर कुछ दिन तक रहना, उल्टी होना या जी मचलना, तेज रोशनी या आवाज सहन ना होना, उल्टी होने पर दर्द कम होना, अंधेरे में अकेले चुपचाप बैठना अच्छा लगना, चिड़चिड़ाहट होना या गुस्सा आना, नींद न आना, धूप में जाने पर तकलीफ होना, अंखों के ऊपर (आइब्रो पर दर्द) होना, कब्ज या दस्त रहना, अंखों के आगे अंधेरा छाना या अजीब सी आकृतियां दिखाना, बार-बार पेशाब होना।

माइग्रेन के लिए होम्योपैथिक मे बहुत सी दवाएं हैं, जिन्हें कुछ समय तक लेने से माइग्रेन की समस्या हमेशा के लिए ठीक हो जाती हैं।

उल्टी और मतली की होम्योपैथिक दवा और इलाज

ग तली (जी मिचलाना) और उल्टी अपने आप में कोई बीमारी नहीं हैं, बल्कि यह चिकित्सकीय स्थितियों के लक्षण हैं। पेट में बेचैनी के साथ उल्टी करने की इच्छा को मतली कहते हैं। चूंकि उल्टी और मतली कई अलग-अलग स्थितियों के सामान्य लक्षण हैं, इसलिए इनका सटीक कारण अक्सर लक्षणों के आधार पर निर्धारित होता है। जिन स्थितियों की वजह से मतली या उल्टी की समस्या होती है उनमें शामिल हैं-

फूड एलर्जी

खाद्य उत्पादों के प्रति एलर्जी होने पर अक्सर मतली (जी मिचलाना), उल्टी, दस्त व अन्य लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

फूड पॉइंजनिंग

फूड पॉइंजनिंग, बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी या परजीवियों द्वारा दूषित भोजन के सेवन के कारण होती है। ई. कोलाई और स्टेफिलोकोकस जैसे बैक्टीरिया फूड पॉइंजनिंग के सबसे आम कारण हैं।

गैट्रोएसोफेगल रिप्लाक्स योग

यह एक ऐसी स्थिति, जिसमें पेट में उत्पन्न एसिड या कभी-कभी पेट में मौजूद कोई अन्य तत्व भोजन नली में वापस आ जाते हैं। इससे व्यक्ति को मतली (जी मिचलाना) की समस्या हो जाती है।

ऐडिशन थेरेपी से होने वाले दुष्प्रभाव

जहाज में धूमने से मतली (जी मिचलाना) मॉर्निंग सिक्नेस (गर्भावस्था के दौरान सुबह के समय उबकाई या मतली (जी मिचलाना)



मतली और उल्टी के लिए होम्योपैथिक उपचार कितने प्रभावी हैं

होम्योपैथिक दवाएं व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने पर फोकस होती हैं, ताकि शरीर अपने आप बीमारियों से लड़ सके। होम्योपैथिक दवाएं कई मामलों में निर्धारित की जाती हैं, लेकिन ज्यादातर इन्हें पाचन से संबंधित स्थितियों को ठीक करने के लिए निर्धारित किया जाता है। दुनियाभर में बड़ी संख्या में लोग इन दवाओं का उपयोग कर रहे हैं। मतली (जी मिचलाना) और उल्टी से निपटने के लिए पल्सेटिला, कार्बो वेजीटेबिलिस, नक्स वोमिका और कैल्केरिया कार्बोनिका जैसी होम्योपैथिक दवाएं असरदार हैं।

उल्टी और मतली (जी मिचलाना) के प्रति होम्योपैथी दवाओं के असर को जानने के लिए एक स्टडी की गई। उनमें उल्टी की समस्या के साथ विभिन्न परेशान करने वाले लक्षण थे। स्टडी के दौरान होम्योपैथिक दवाओं के साथ वॉटर क्योर (इस प्रक्रिया में पीड़ित को थोड़े समय में बड़ी मात्रा में पानी पीने के लिए मजबूर किया जाता है) का इस्तेमाल किया गया। होम्योपैथिक नुस्खों के साथ उन्होंने न सिर्फ लक्षणों पर बल्कि समग्र स्वास्थ्य में तेजी से सुधार का अनुभव किया।

एक अन्य अध्ययन में, जीआरडी नामक बीमारी के लक्षणों वाले 34 प्रतिभागियों को शामिल किया गया, जिन्हें 8 सप्ताह के लिए होम्योपैथिक दवाएं दी गई थीं, अध्ययन के बाद सभी में लक्षणों और जीवन की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया।

मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निटान कराएं



नशा नाश का ढार,
नशामुक्ति है उद्धार

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

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

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

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

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

वैरिकोज वेन्स की समस्या



अ

गर आपको या फिर किसी अपने को वैरिकोज वेन्स की प्रॉब्लम हो, तो उसे बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। रोजाना योगासन के साथ-साथ अपनी डाइट में शामिल करें ये फूड्स।

लगातार कई घंटे बैठे और खड़े रहना, खराब लाइफस्टाइल, ब्लड प्रेशर और मोटापा जैसी समस्याओं के कारण वैरिकोज वेन्स की समस्या का सामना करना पड़ता है। वेन्स पूरे शरीर के साथ हार्ट में ब्लड पहुंचाने का काम करती है। जब शरीर में ब्लड जमा होने के कारण वेन्स फूल जाती है। जिससे गुच्छे बन जाते हैं। जिसे वैरिकोज वेन्स के नाम से जाना जाता है। इस बीमारी के बारे में काफी कम लोगों को पता होता है। स्किन के नीचे नसें जब बढ़ने लगती हैं तो यह वैरिकोज वेन्स कहलाती है।

वैरिकोज वेन्स को वैरिकोसाइटिस भी कहा जाता है। ये समस्या तब उत्पन्न होती है जब

नसें बड़ी, चौड़ी या रक्त से ज्यादा भर जाती हैं। जो हमें लाल या नीले रंग की नजर आती हैं। इसके लिए आप मेडिकल ट्रीटमेंट की बजाय योगासन और अपनी डाइट में कुछ बदलाव कर सकते हैं।

वैरिकोज वेन्स की समस्या से निजात पाने के लिए करें इन फूड्स का सेवन

छाछ

छाछ में विटामिन ए, बी, सी, ई और के पाया जाता है। छाछ में स्वास्थ्य पोषक तत्व जैसे लोहा, जस्ता, पोटेशियम आदि पाया जाता है। जो वैरिकोज वेन्स के कारण हुए घावों को भरने में मदद करता है।

नीबू

नीबू में विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है जो ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने में मदद करता है। इसके अलावा संतरा का सेवन भी कर सकते हैं।

लहसुन

लहसुन में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो शरीर से विषाक्त तत्वों को बाहर निकालकर ब्लड सर्कुलेशन को ठीक रखने में मदद करता है। इसके लिए रोजाना सुबह 2-3 कली कच्चा लहसुन खाएं।

गाजर

गाजर में भरपूर मात्रा में कैरीटोनॉइड, पोटैशियम, विटामिन ए और विटामिन ई के साथ कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो बीपी को कंट्रोल करने के साथ शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सुचारू रूप से करती है।

दाल

दाल में भरपूर मात्रा में विटामिन बी पाया जाता है जो खून के सेल्स में मौजूद वेन्स को मजबूत बनाने में मदद करता है।

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बीमारी 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 सहायता होगा।

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

वैरिकोज नसों के लिए होम्योपैथी

तै

रिकोज नसों के लिए पारंपरिक उपचार में आमतौर पर स्कलेरोथ्रेरेपी, लेजर सर्जरी, माइको स्केलेरोथ्रेरेपी, एंडोस्कोपिक नस सर्जरी और एन्डोविनल एब्लेशन थेरेपी जैसी तकनीकों को शामिल किया जाता है।

स्केलेरोथ्रेरेपी: एक रासायनिक शिरा के माध्यम से तरल या फोम को इंजेक्ट करना रक्त को एक स्वस्थ नस में पुनर्निर्दिशत करता है। माइक्रोस्कोपियो थेरेपी एक ऐसी ही प्रक्रिया है।

लेजर शल्य चिकित्सा: नस बंद करने के लिए प्रकाश ऊर्जा का उपयोग करता है।

एंडोविनल एब्लेशन थेरेपी: एक प्रकाश के साथ एक छोटे से दायरे का उपयोग करता है जो इसे बंद करने के लिए एक छोटे चीरा के माध्यम से नस में डाला जाता है।

एन्डोवेनस एब्लेशन थेरेपी: एक नस को अवरुद्ध करने के लिए रेडियोफीक्रोसी तरंगों और गर्मी का उपयोग करता है।

इन उपचारों में कुछ बहुत ही सामान्य दुष्प्रभाव होते हैं जिनमें तंत्रिका क्षति, गहरी शिरा घनास्त्रता, त्वचा में संक्रमण, रक्त के थक्के, संवहनी चोट, त्वचा के दाग और धुंधला हो जाना शामिल हैं।

इसके अलावा, सर्जरी के बावजूद, पुनरावृत्ति की संभावना आम है। वैरिकोज नसों के इलाज के लिए होम्योपैथी में एक उत्कृष्ट गुजाइश है।

दर्द, ऐंठन, थकान, पैरों में भारीपन की अनुभूति जैसे लक्षण होम्योपैथी दवाओं के साथ अच्छी तरह से प्रबंधित हैं।

1. कोई साइड-इफेक्ट नहीं

वैरिकोज नसों के लिए होम्योपैथी पारंपरिक उपचारों के विपरीत, कोई दुष्प्रभाव नहीं डालती है। वैरिकोज नसों के लिए ये दवाएं प्राकृतिक पदार्थों से बनी होती हैं और गुणकारी होती हैं, और ये नसों में रक्त के प्रवाह को रोकने का काम करती हैं।

2. सरल और प्रभावी

होम्योपैथी शरीर के आंतरिक उपचार तंत्र को बहाल करने का काम करती है। यह स्वाधाविक रूप से और प्रभावी ढंग से स्थिति को नियंत्रित करने में मदद करता है, और सर्जरी जैसी प्रक्रियाओं को बंद किया जा सकता है।

3. प्राकृतिक दवाएं सुरक्षित हैं

प्राकृतिक पदार्थों से निर्मित, होम्योपैथी एक दीर्घकालिक आधार पर स्थिति का इलाज करने में मदद करती है। एक बार वैरिकोज नसों के लिए एक उपचार सफलतापूर्वक प्रशस्ति किया गया है, आवर्ती स्थिति की संभावना भी नहीं है। पारंपरिक उपचार के विपरीत, होम्योपैथी वैरिकोज नसों के लक्षणों से लंबे समय तक राहत प्रदान करती है।

वैरिकोज नसों के लिए शीर्ष

होम्योपैथिक दवाएं

1. हेमामेलिस वर्जिनियाना - पैरों में थकान /



खुजली के लिए

वैरिकोज नसों के लिए एक अत्यधिक प्रभावी उपाय है। इसका सबसे प्रमुख लक्षण है पैरों में थकान या दर्द। इसके साथ ही पैरों में तनाव भी मौजूद हो सकता है। वैरिकोज पैरों में कठोर और गाँठदार सूजन की तरह लग सकता है। पैरों में खींचने वाली सनसनी मौजूद हो सकती है। मामूली गति से वैरिकोज नसों में दर्द एक और विशेषता है। हेमामेलिस वर्जिनियाना नसों और उसके संबंधित लक्षणों में रक्त के विस्तार को कम करने में मदद कर सकती है। हेमामेलिस वर्जिनियाना का उपयोग करने के लिए गहरी जड़ें, चुभने के साथ गोलाकार अल्सर, चुभन वाला दर्द और उच्च संवेदनशीलता एक और प्रमुख विशेषता हैं।

वैरिकोज नसों के लिए हेमामेलिस वर्जिनियाना का उपयोग करने के लिए महत्वपूर्ण संकेत-

- पैरों में थकान या दर्द।
- पैरों में तनाव महसूस होना।
- स्ट्रिकिंग और चुभन वाले दर्द के साथ वैरिकोज अल्सर।

2. पल्सेटिला - पल्सेटिला एक प्राकृतिक दवा है जो पौधे "विंडफ्लावर" से तैयार की जाती है। इस पौधे का प्राकृतिक ऋग Ranunculaceae है।

पल्सेटिला वैरिकोज नसों के लिए एक उत्कृष्ट उपाय है जो दर्दनाक है। दर्द के साथ-साथ पैरों में भारीपन या घबराहट, पैरों में एक थका हुआ और ड्राइंग सनसनी, पैरों में ऐंठन (ज्यादातर शाम को) पल्सेटिला निश्चिकन्स के अत्यधिक संकेत हैं। निचले अंगों को नीचे लटकाने से शिकायतें बिगड़ जाती हैं। इन लक्षणों के साथ, निचले अंगों में बेचैनी भी दिखाई दे सकती है।

वैरिकोज नसों के लिए पल्सेटिला का उपयोग करने के लिए महत्वपूर्ण संकेत-

- दर्दनाक वैरिकोज नसों की उपस्थिति।
- पैरों में एक थका हुआ और ड्राइंग सनसनी।
- पैरों में ऐंठन की अनुभूति।

3. कैल्केरिया फ्लोर - यह वैरिकोज नसों के लिए एक अत्यधिक अनुशासित उपाय है। यह वैरिकोज नसों के लिए एक दवा है जो नसों में रक्त के संचार को कम करने और रक्त परिसंचरण में सुधार करने में आश्वर्यजनक रूप से काम करती है। कैल्केरिया फ्लोर का उपयोग करने के लिए कुछ संकेत बढ़े हुए नसों, कठोर नसों, निचले अंगों पर गाँठदार नसे, पैरों पर सूखी, फटी त्वचा हैं।

वैरिकोज नसों के लिए कैल्केरिया फ्लोर का उपयोग करने के लिए महत्वपूर्ण संकेत-

- हाड़ वैरिकोज नसों की उपस्थिति।
- गाँठदार वैरिकोज नसों की उपस्थिति।
- पैरों पर सूखी, फटी त्वचा।

ਜਹੀ ਰਹੇਗੀ ਖਿਚ ਖਿਚ

ਗ ਲੇ ਮੌ ਖਰਾਸ਼ ਔਰ ਦਰਦ ਰਹਨਾ ਆਮ ਸਮਸਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਿਕਟਨਾ ਤਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ।

ਕਈ ਬਾਰ ਯਹ ਸਮਸਥਾ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਪੇਸ਼ਾਨ ਕਰਤੀ ਹੈ। ਸਮਝ ਪਰ ਧਾਰਨ ਨ ਦੇਣੇ ਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਕੀ ਗੁਣਕਤਾ ਪਰ ਭੀ ਅਸਰ ਪਢਨੇ ਲਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਲਡੇਂ ਕੇ ਲਿਏ ਮਾਤਰ ਏਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕ ਦਵਾਓਂ ਪਰ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਵੱਖੱਸ ਔਰ ਅਰਿੰਟਸਟ ਰੇਵਤੀ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਗਲੇ ਮੌ ਰਹਨੇ ਵਾਲੀ ਖਰਾਸ਼ ਔਰ ਦਰਦ ਕਾ ਅਸਰ ਤਨਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਰ ਭੀ ਪਢ ਰਹਾ ਹੈ। ਰੇਵਤੀ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਧਾ ਹੈ, ਕਿਆਂਕਿ ਤਨਕੇ ਕਾਰਿੱਗਰ ਕਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਤਨਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਧੂ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਨ ਰਹਨੇ ਵਾਲੀ ਰੇਵਤੀ ਅਕੇਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਛ ਸਾਲਾਂ ਮੈਂ ਏਸੇ ਲੋਗਾਂ ਕੀ ਸੰਚਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਬਢੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਨ ਰਹਤੇ ਹਨ। 'ਮੌਸਮ ਮੈਂ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਸਮਝ ਵਿਖਾਣਾਂ ਕੀ ਤਪਤਿ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਧੂ ਵਿਹਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮਝ ਦੇ ਕਾ ਸੰਕਮਣ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਫੈਲਤਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਗ ਖੁਦ ਹੈ ਏਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕ ਦਵਾਏਂ ਲੇਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਧਰਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁਏ ਸੰਕਮਣ ਮੈਂ ਕੇਂਦਰੀ ਸਾਂਕਿਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਅਧਿਕ ਭੀਡ-ਭਾਡ ਵ ਪ੍ਰਤੂ਷ਣ ਦੇ ਬੀਚ ਰਹਨਾ ਭੀ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਕੀ ਆਸ਼ਕਾ ਬਢਾ ਦੇਤਾ ਹੈ।'

ਸੰਕਮਣ ਤਹਹ-ਤਹਹ ਕੇ

ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਅਪਨੇ ਸਾਥ ਕੁਛ ਸਮਸਥਾਏਂ ਭੀ ਲੇਕਰ ਆਤਾ ਹੈ, ਜੈਂਸੇ ਨਾਕ ਬੰਦ ਹੋਨਾ ਯਾ ਬਹਨਾ, ਛੀਂਕੇਂ ਆਨਾ, ਸਾਂਸ ਲੇਨੇ ਮੈਂ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋਨਾ, ਖਾਂਸੀ ਆਨਾ, ਗਹਰੀ ਸਾਂਸ ਲੇਨੇ ਮੈਂ ਮੁਖਿਕਲ ਹੋਨਾ ਆਦਿ। ਨਿੱਹ ਵਿਖਿ ਈਨਟੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਤਾਤੇ ਹਨ, 'ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਕੀ ਦੋ ਆਧਾਰਾਂ ਪਰ ਬਾਂਦ ਜਾ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਪਹਲਾ, ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਗਲੇ ਦੇ ਕਾ ਕੈਨ-ਸਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਆਧਾਰ ਪਰ ਤੀਨ ਤਰਹ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਹੋਤੇ ਹਨ, ਫੈਰਿਜਾਇਟਿਸ, ਟਾਂਨਸਿਲਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਲੈਰਿਜਾਇਟਿਸ। ਫੈਰਿਜਾਇਟਿਸ ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਗਲੇ ਪਰ ਅਸਰ ਪਢਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਮੈਂ ਦਰਦ ਦੇ ਸਾਥ ਖਾਨਾ ਨਿਗਲਨੇ ਮੈਂ ਭੀ ਦਿਕਕਤ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਟਾਂਨਸਿਲਾਇਟਿਸ ਮੈਂ ਟਾਂਨਸਿਲਸ ਮੈਂ ਸੂਜਨ ਹੋਨੇ ਦੇ ਸਾਥ ਗਲੇ ਅਤੇ ਜਬਡੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਮੈਂ ਦਰਦ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਲੈਰਿਜਾਇਟਿਸ ਮੈਂ ਵੱਖੱਸ ਬੱਕਸ਼ ਲੈਰਿਕਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਲਾ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਯਾ ਫਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਸਾਥ ਖਾਂਸੀ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮਝ ਤਕ ਉਪੇਕ਼ਾ ਕਰਨੇ ਦੇ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਨੇ ਲਗਤੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ, ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਾਧਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਅਂ ਅਤੇ ਏਲਜੀ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਮੁਖ ਵਿਹਾਰ ਹੈ।



ਏਲਜੀ ਮੀ ਪ੍ਰਮੁਖ ਵਿਹਾਰ

ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਲਿਏ ਕੇ ਏਲਜੀ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਤਤਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਮੈਂ ਆਨੇ ਪਰ ਹੈ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੱਕਟਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਅਗਰ ਏਲਜੀ ਕਿਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਦਿ ਪਦਾਰਥ ਯਾ ਪੱਧਰ੍ਯਮ ਦੇ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਧੂਲ, ਪ੍ਰਤੂ਷ਣ, ਧੂਏਂ ਯਾ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਬਚਨਾ ਮੁਖਿਕਲ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਆਪਕੇ ਕਿਸੇ ਏਲਜੀ ਹੈ, ਯਹ ਜਾਨਨੇ ਦੇ ਲਿਏ ਅਪਨੀ ਗਿਤਿਵਿਧਿਆਂ ਦੇ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਪਨੇ ਖਾਨ-ਪਾਨ ਅਤੇ ਕਪਡੀਆਂ ਦੇ ਫੈਬਿਕ ਅਤੇ ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਨ ਦੇਂ। ਕਈ ਦਿਨ ਤਕ ਏਸਾ ਕਰਨੇ ਦੇ ਏਲਜੀ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪਹਚਾਨਨਾ ਅਤੇ ਤਨਸੇ ਬਚਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਧੂ ਏਲਜੀ ਦੇ ਜੁਡੇ ਟੇਸਟ ਭੀ ਹੋਤੇ ਹਨ। ਕਈ ਬਾਰ ਇਸਦੀ ਵਿਹਾਰ ਆਨੁਵਾਦਿਕ ਹੈ।

ਏਸਿਡ ਰਿਪਲਕਸ ਮੀ ਹੈ ਕਾਰਣ

ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਨੇ ਵਾਲੇ ਏਸਿਡ ਰਿਪਲਕਸ (ਖਾਨਾ ਖਾਨੇ ਦੇ ਬਾਦ ਫੂਡ ਪਾਇਪ ਦੇ ਜ਼ਰਿਏ ਤਥਕ ਮੁਹੂ ਕੀ ਤਰਫ ਵਾਪਸ ਆਨਾ) ਦੇ ਭੀ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਹੋ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਿਏ ਖਾਨ-ਪਾਨ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਥੋਡੇ-ਥੋਡੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਪਰ ਕਮ-ਕਮ ਖਾਨਾ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤਲਾ-ਭੁਨਾ ਖਾਨੇ ਦੇ ਬਚਨਾ, ਨਿਧਿਮਿਤ ਵਾਧਰਸ ਕਰਨਾ, ਰਾਤ ਮੈਂ ਖਾਨੇ ਅਤੇ ਸੋਨੇ ਦੇ ਬੀਚ ਕਮ ਦੇ ਕਮ ਦੋ ਸੇ ਤੀਨ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਮੈਂ ਥੋਡੇ-ਥੋਡੇ ਪਿਆਨੇ ਦੇ ਬਾਦ ਨਿਚੋਡ ਕਰ ਗਲੇ ਪਰ ਲਪੇਟ ਕਰ ਤਥਕ ਮੁਹੂ ਦੇ ਲਿਏ ਕਾਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੇਡ ਪਰ ਸਿਰਹਾਨਾ ਊਂਚਾ ਕਰਕੇ ਸੋਨੇ ਫਾਲਦੇ ਮੰਦ ਸਾਂਕਿਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਇਨਸੇ ਏਸਿਡ ਰਿਪਲਕਸ ਦੀ ਸਮਸਥਾ ਕਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਵਾਜ਼ ਪਰ ਅਸਰ

ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਯਦਿ ਆਵਾਜ਼ ਪਰ ਅਸਰ ਪਢ ਰਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਕਥਾਨ ਹੋ ਜਾਏ। ਕਿਸੀ ਅਚੇਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਖੂਬ ਸਾਰਾ ਪਾਨੀ ਪੀਨੇ ਦੇ ਅਲਾਵਾ ਗਲੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਧਿਕ ਚਿਲ੍ਹਿਨੇ, ਗਾਨੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਬਾਤ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਥੀਰੇ-ਥੀਰੇ ਬੋਲਨੇ ਦੇ ਬਚਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਖੁਦ ਦੇ ਏਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਏਂ ਲੇਨੇ ਦੇ ਬਚੋਂ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ਼ਾਨ ਦੀ ਮਾਮਲਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਜ਼ਾਦਾਤਾਰ ਮਾਮਲਾਂ ਦੇ ਏਲੋਪੈਥਿਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ। ਖਾਸਤੌਰ ਪਰ ਏਂਟੀਬਾਯੋਟਿਕ ਦਵਾਏਂ ਵਾਧਰਸ ਪਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ। ਇਸਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਧੂ ਏਲਜੀ ਦੇ ਜੁਡੇ ਟੇਸਟ ਭੀ ਹੋਤੇ ਹਨ। ਕਈ ਬਾਰ ਇਸਦੀ ਵਿਹਾਰ ਆਨੁਵਾਦਿਕ ਹੈ।

ਥੋਟ ਪੈਕ

ਨੈਚੁਰਾਲੋਪੈਥੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਥੋਟ ਪੈਕ ਭੀ ਫਾਲਦਾ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਤਹਤ ਗਲੇ ਦੇ ਗੰਮ ਕਪਡੇ ਦੇ ਕਾ ਸੇਕ ਦਿਵਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛੇ 2-2.5 ਫੁੱਟ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਸੂਤੀ ਕਪਡੇ ਦੇ ਠੱਡੇ ਪਾਨੀ ਦੇ ਪਿਆਨੇ ਦੇ ਬਾਦ ਨਿਚੋਡ ਕਰ ਗਲੇ ਪਰ ਲਪੇਟ ਕਰ ਤਥਕ ਮੁਹੂ ਦੇ ਲਿਏ ਕਾਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੇਡ ਪਰ ਸਿਰਹਾਨਾ ਊਂਚਾ ਕਰਕੇ ਸੋਨੇ ਫਾਲਦੇ ਮੰਦ ਸਾਂਕਿਤ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਏਸਾ ਕਾਰਨੇ ਦੇ ਥੀਰੇ-ਥੀਰੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕ ਕਸ਼ਮਤਾ ਮੈਂ ਸੁਧਾਰ ਆਤਾ ਹੈ।

ਤਥਾ ਕਫ਼ਰੋਂ ਵਿਖਿਆਨ

ਹੋਮਿਯੋਪੈਥੀ ਦੇ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਦੇ ਅਚਾਨ ਵਿਖਿਆਨ ਤਪਚਾਰ ਹੈ। ਇਸਦੀ 200 ਦੇ ਭੀ ਜਾਧਾ ਦਵਾਏਂ ਹੋਤੀ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪਛਾਤਿ ਦੇ ਤਹਤ ਮੈਰੀਜ ਦੇ ਜਾਧਾ ਸਾਵਲ ਪ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਜਾਧਾ ਦਵਾਏਂ ਹੋਤੀਆਂ। ਇਸ ਪਛਾਤਿ ਦੇ ਆਜਕਲ ਰੇਡਾਰ ਸੋਪਟਵੇਰ ਜੇਂਸੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਮ ਧਾਰਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਮਿਯੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਏਂ ਫੇਰ ਮੈਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਥਕਿ ਏਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੁਝੁਆਂਦੀ ਦੌਰ ਮੈਂ ਹੈ ਉਪਚਾਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਕਰਵਾਨੇ ਪਰ ਯਹ ਸਮਸਥਾ ਥੀਂਘ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋਡਾ ਸਮਝ ਦੇਣੇ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਚੁਕੀ ਸਮਸਥਾ ਦੀ ਭੀ ਠੀਕ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਮਣ ਪਰ ਭੀ ਯਹੀ ਬਾਤ ਲਾਗ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਸਥਾ ਦੇ ਨਿਧਿਮਿਤ ਯੋਗਾਸਨ ਅਤੇ ਗੁਨਗੁਨੇ ਪਾਨੀ ਦੇ ਗਰਾਈ ਕਰਨੇ ਦੇ ਭੀ ਫਾਲਦਾ ਹੋਤਾ ਹੈ।



होम्योपैथी में है चक्कर आने का इलाज

स्थि

र घूमना, चक्कर आना या फिर आंखों के सामने हर चीज धूमती हुई दिखना, इस स्थिति को मेडिकल की भाषा में वर्टिगो कहते हैं। ज्यादा देर तक बैठे रहने के बाद जब अचानक उठते हैं तो कई लोग सिर धूमने जैसा अनुभव करते हैं। इसमें आंखों के आगे अंधेरा भी छा सकता है। चक्कर आने के कई कारण हो सकते हैं जैसे कान में किसी प्रकार का संक्रमण, आंखों में किसी प्रकार की समस्या, सिर की चोट, खून की कमी, हृदय संबंधी कोई परेशानी इत्यादि। अहए जानते हैं चक्कर आने के लक्षण क्या है और इससे बचने के लिए होम्योपैथी में क्या उपाय है।

ये संकेत हो सकते हैं वर्टिगो के लक्षण

कुछ विशेषज्ञ मानते हैं कि चक्कर आना एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को सब कुछ धूमता हुआ नजर आता है, लेकिन यह लक्षण कई प्रकार की बीमारियों का संकेत भी हो सकता है। इसके अतिरिक्त अधिक उम्र के लोगों में भी चक्कर आने की समस्या देखी जा सकती है। हालांकि चक्कर आने के बारे में पता लगाना कई बार थोड़ा कठिन हो सकता है। इसका कोई एक कारण नहीं बताया जा सकता है, लेकिन कान के अंदर

छोटी छोटी हड्डियां होती हैं, जो मस्तिष्क तक संदेश भेजने का कार्य करती हैं, जिसे वेस्टीबुलर सिस्टम कहते हैं। यदि इस सिस्टम का संतुलन बिगड़ जाए तो ऐसे में चक्कर आ सकता है। इस समस्या में होम्योपैथिक इलाज बेहद कारगर है।

कोनियम मैकुलेटम दवा

यह दवा महिलाओं और अधिक उम्र के लोगों के लिए काफी फायदेमंद है। यह कैंसर, लकवा या ग्रॅथियों में सूजन की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए भी असरदार है। इन सभी परेशनियों में मरीज को सिर्फ सिर हिलाने से भी चक्कर आ सकता है। वर्टिगो के कारण आंखों और गर्दन को धूमने में मुश्किल होती है? जिस कारण मरीज को सिर एकदम सीधा रखने की जरूरत होती है। ज्यादा झुकने लेटने या सोते समय करवट बदलने पर भी चक्कर आ सकते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक कोनियम मैकुलेटम शरीर की ताँत्रिक तंत्र में सुधार के लिए भी अच्छी होती है।

एम्ब्रा ग्रीसिया है कारगर दवा

जो लोग जल्दी घबराते और बेहद संवेदनशील होते हैं, उनके लिए यह दवा काफी फायदेमंद है। कमज़ोर महिलाओं, बच्चों और बूढ़े लोगों के लिए भी यह दवा असरदार है। जिन लोगों को सिर

में भारीपन, शरीर में कमज़ोरी या जिन्हें पेट संबंधी समस्या महसूस होती है, ऐसे लोग चक्कर आने पर यदि लेट जाएं तो इससे उन्हें आराम मिलता है। इस स्थिति में एम्ब्रा ग्रीसिया नापक दवा बेहद कारगर होती है। इन दवाओं का इस्तेमाल नियमित रूप से करने पर कमज़ोरी और चक्कर आने जैसी समस्याओं को ठीक किया जा सकता है।

कोकुलस इंडिक्स का कर्ते इस्तेमाल

जिन लोगों को सफर में उल्टी या चक्कर आते हैं या अत्यधिक शोर या कोई मानसिक तनाव होने पर सिर धूमता है या महिलाओं को माहवारी के दौरान चक्कर की समस्या होती है, उनके लिए कोकुलस इंडिक्स दवा काफी फायदेमंद होती है। माहवारी के समय ब्लीडिंग ज्यादा होने के कारण भी चक्कर आने की समस्या हो सकती है। ऐसी स्थिति में भी कोकुलस इंडिक्स होम्योपैथिक दवा का उपयोग किया जा सकता है। कुछ रिसर्च में यह पाया गया है कि होम्योपैथिक दवाओं में कोकुलस इंडिक्स कानों के वेस्टीबुलर सिस्टम में संतुलन बनाए रखने का भी काम करती है और चक्कर आने जैसी परेशानी को दूर करती है।



दर्द के उपचार लिए होम्योपैथी

हमारे दवाखाने पर प्रति दिन जो मरीज आते हैं वे चाहते हैं कि उन्हें ऐसी कोई होम्योपैथिक दवाई दी जाए जिससे उनका दर्द कम हो जाए। हम यदि दर्द के कारण का पता लगाकर उसका निवारण नहीं करेंगे तो दर्द में दाहत मिलना मुश्किल है। दर्द एक आम समस्या है जिसका इलाज अक्सर इंसान ढूँढता है।

दर्द के आम प्रकार- पीठ का दर्द, सिर दर्द, पेट दर्द और जोड़ों का दर्द है जोकि ऑस्टियोआर्थराइटिस या गठिया, माइग्रेन या पेट की अन्य समस्या की वजह से हो सकता है।

तेज दर्द आमतौर पर किसी मांसपेशियों के चोटिल होने, हड्डियों, जोड़ या किसी आंतरिक अंगों में चोट की वजह से हो सकता है। कान का दर्द, सिर दर्द किसी संक्रमण से हो सकता है।

दर्द को कैटेगरी में भी बांटा जा सकता है न्यूरोपैथिक और साइकॉजेनिक में बांटा जा सकता है। गंभीर, तेज और लगातार दर्द इंसान को काम करने, सामाजिक और स्वस्थ जिंदगी में आनंद करने से रोक सकता है। पुराने दर्द में आमतौर पर होम्योपैथिक दवाईयों का प्रयोग करके कई तरह के गंभीर साइड इफेक्ट से बचा जा सकता है।

एलोपैथिक दवाओं के साथ-साथ उपचार के कई अन्य तरीके खोजे गए हैं। पुराने दर्द वाले लोगों का होम्योपैथी इलाज ढूँढने का आम कारण है इन्जेक्शन, टैबलेट एवं दर्द निवारक लेप लगाने के बावजूद भी लगातार दर्द बने रहना।

ऑस्टियोआर्थराइटिस

ऑस्टियोआर्थराइटिस के उपचार का मुख्य उद्देश्य दर्द से आराम दिलाना और उसको नियन्त्रित करना। वैसे होम्योपैथी उपचार ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए इफेक्टिव पारंपरिक उपचार है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस के इलाज के लिए कुछ होम्योपैथी दवाईयां जैसे रस-टाक्स, ब्रायोनिया, जेल्समियम, कास्टिकम, अर्निका, लेकेसिस, कैलकरिया फॉस आदि अत्यंत प्रभावी हैं।

कानों के दर्द के लिए

होम्योपैथी दवाएं कानों में दर्द के लिए बहुत ही प्रभावी होती हैं। अगर आपको कान में दर्द है तो किसी होम्योपैथी चिकित्सक से सलाह लें। कान के दर्द में प्रभावी दवाएं पल्सेटिला, बेलाडोना, हीपर सल्फ, कॉलीम्यूर इत्यादि हैं।



गठिया

गठिया के उपचार में प्रयोग होने वाली दवाएं एपिस मेल, अर्निका, ब्रायोनिया, कास्टिकम, पल्सेटिला, रस टॉक्स, रुटा आदि लक्षणानुसार दी जा सकती हैं।

सिरदर्द और माइग्रेन

होम्योपैथी दवाईयां जो कि सिर दर्द को ठीक करती हैं व माइग्रेन से पूर्ण रूप से निजात दिलाती है जैसे नेट्रम म्यूर, इन्निशिया, पल्सेटिला, ग्लोनाइन इत्यादि।

दांत दर्द

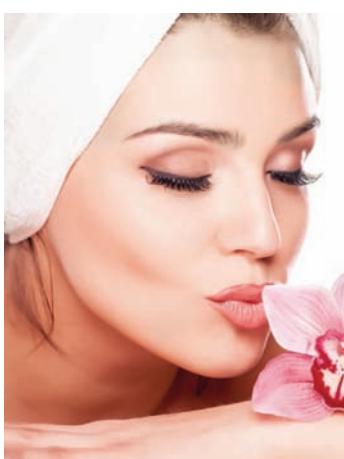
दांतों के इलाज के लिए भी होम्योपैथिक दवाएं प्रभावी होती हैं जैसे कोफिया, मर्क्सोल, केमोमिला, ल्लेटेनो व स्टेफिसेंग्रिया आदि।

मोच दर्द

चोट के बाद होने वाले दर्द के उपचार के लिए अर्निका, ब्रायोनिया, रस टॉक्स, रुटा, हाईपेरिकम जैसी होम्योपैथिक दवाओं का प्रयोग किया जाता है।

किसी भी प्रकार के गंभीर और तेज दर्द से बचने के लिए होम्योपैथिक चिकित्सक से सलाह लेकर ही होम्योपैथिक दवाईयों का सेवन करें आशानुरूप परिणाम मिलेंगे।

स्वास्थ्य और घमकती 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 प्रतिबिम्बित करती हैं। त्वचा की समस्याएं आमतौर पर एलर्जी के कारण या हार्मोन में असंतुलन हो जाने से या कृपोषण अथवा निर्जलीकरण के कारण होती हैं। अन्य प्रचलित चिकित्सा में, त्वचा की समस्याओं के इलाज के लिए, ज्यादातर सामयिक ऋग का इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथी सामयिक ऋग के इलाज को गलत नहीं समझता लेकिन ऋग 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 पनापने की संभावना बहुत कम रहती है। अन्य चिकित्सा में रोग दब जाता है जो शरीर में अन्य विकार पैदा कर सकता है।



सौंदर्य के लिए होम्योपैथी



हो

म्योपैथी चिकित्सा में लक्षण को समझकर पूरे शरीर का इलाज किया जाता है जिससे कौशल करने में शरीर का पूरा तंत्र संतुलित रूप में काम करने लगे। होम्योपैथी मुँहासे, एकिजमा, घावों, हाइट्स, 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।

एंटीमोनिअम टार्ट, बेलाडोना, केलकेरिया कार्बोनिका, हीपर सल्फ, पल्सेटिला, सीलीसिया, सल्फ इत्यादि कुछ ऐसे होम्योपैथिक उपचार हैं जो मुँहासे के इलाज में बहुत ही उपयोगी होते हैं। इनमें से प्रत्येक मुँहासे के उपचार के लिए विभिन्न कारणों से उपयोगी माने जाते हैं। इसलिए आपके मुँहासे के लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन होगा इसके लिए बेहतर है कि आप एक होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श करें।

जीर्ण एवं एलर्जी के प्रति संवेदनशील त्वचा के उपचार के लिए कई होम्योपैथिक औषधियां प्रभावी एवं कारगर होती हैं। आरम ट्राईफाइलम, आरसेनिकम एल्बम, ग्रेफाइटिस, मिजेरिअम, पेट्रोलियम और रस-टोकसीकोडेनड्रोन एकिजमा में आमतौर पर उपचार के

रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं। इनमें से प्रत्येक औषधि एकिजमा के विभिन्न लक्षणों में उपचार के रूप में कारगर सिद्ध होती हैं। अन्य होम्योपैथिक औषधियां जो एकिजमा के उपचार के लिए प्रभावी हो सकती हैं वे एंटीमोनिअम-क्रूडम, केलकेरिया-कार्बोनिका, हिपर-सल्फ और सल्फर इत्यादि हैं।

मरक्युरिअस, नेट्रम म्यूर ऐसे व्यक्तियों के लिए उपयोगी होती हैं जिनकी त्वचा तैलीय होती है। ऐनाकाराडियम, एंटीमोनिअम-क्रूड, आर्निका, आरसेनिकम-एल्बम, बेलाडोना, कास्टिकम, डल्कामारा, हेमामेलिज, फाईटोलक्का, पल्सेटिला, रस-टक्स इत्यादि कुछ ऐसी औषधियां हैं जिनका आमतौर पर त्वचा विकारों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथिक के द्वारा स्व उपचार करना हानिकारक हो सकता है। त्वचा की समस्या या अन्य कोई समस्या लम्बे समय तक चलती जा रही हो या बार बार उत्पन्न हो जाती हो तो किसी कुशल 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।



होम्योपैथिक दवा से रोका जा सकता है अत्यधिक दरसाव



डॉ. एम.एम. गोरे



डॉ. संजय लोढे



डॉ. ए.के. द्विवेदी



स्कूल ऑफ योग डीएचीवी के विभागाध्यक्ष डॉ एस.एस. शर्मा के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा अन्य प्रतिभागी



डॉ. ए.के. द्विवेदी को मोमेंटो प्रदान करते हुए श्री गजेन्द्र शर्मा

यो ग अध्ययनशाला, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इन्दौर द्वारा दिनांक 25 एवं 26 मार्च 2022 को दो दिवसीय राष्ट्रीय योग सम्मेलन का आयोजन विश्वविद्यालय स्थित सभागृह में किया गया। सम्मेलन का उद्घाटन मुख्य अतिथि देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इन्दौर की कुलपति प्रो. रेणु जैन, विशिष्ट अतिथि कुलाधिसचिव प्रो. अशोक शर्मा, कुलसचिव डॉ. अनिल कुमार शर्मा ने किया।

कार्यक्रम के दूसरे दिन दिनांक 26 मार्च 2022 को एडवास्ट होम्यो हेल्प सेंटर तथा होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्राइवेट लिमिटेड इन्दौर के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने एनीमिया के विभिन्न प्रकार जैसे-आयरन डेफिशियेंसी एनीमिया- (आयरन की कमी के कारण होने वाली खून की कमी),

अप्लास्टिक एनीमिया- (बोनमैसे द्वारा नये रेड ब्लड सेल्स का निर्माण ना कर पाना), सिकल सेल एनीमिया (रेड ब्लड सेल्स का सिकल का आकार लेने पर रक्त धमनियों से ना गुजर पाने के कारण), विटामिन डेफिशियेंसी एनीमिया (आयरन के अलावा फोलेट और विटामिन बी-12 की कमी से होने वाली खून की कमी), थैलेसीमिया- (हीमोलोबिन के डीएनए में गड़बड़ हो जाने के कारण खून की कमी) तथा हीमोरेजिक एनीमिया के बारे में लोगों को विस्तृत रूप से अपने व्याख्यान पावर पॉइंट के माध्यम से समझाया।

आपने कहा कि, महिलाओं में माहवारी के समय होने वाले अत्यधिक रक्तसाव, ब्लीडिंग पाइल्स तथा नाक मुँह से खून आने एवं पेशाब में खून आने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाने की सलाह भी दी। आपने कहा कि 45 साल के बाद

या कभी भी कमजोरी थकान अथवा बार-बार बुखार आने पर दर्द निवारक दवा खुद से नहीं लेना चाहिए सी.बी.सी. की जांच कराकर विशेषज्ञ चिकित्सक की सलाह से ही दवाईयों का सेवन करना चाहिए, बिना डॉक्टरी सलाह दवा लेना हानिकारक साबित हो सकता है। आपने बताया कि पिछले 22 सालों से भी अधिक समय से आप अप्लास्टिक एनीमिया के मरीजों का सफलतापूर्वक इलाज कर रहे हैं कई मरीज ठीक होने के बाद पूरी तरह से नार्मल लाइफ जी रहे हैं उन्हें ना तो अब ब्लड लगाना पड़ता है और ना ही कोई दवा लेनी पड़ती है। होम्योपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ आपने कई योगिक क्रिया भी करने की सलाह भी दी। अन्तिम सत्र में शोधार्थियों ने शोध-पत्र प्रस्तुत किए। 300 से भी अधिक प्रतिभागियों ने कॉन्फ्रेंस अटेंड किया।

अप्लास्टिक एनीमिया पर राष्ट्रीय सेमिनार



आ युष मेडिकल वेलफेर फाउंडेशन तथा एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च के अवसर पर रक्जनित बिमारियों जैसे अप्लास्टिक एनीमिया, सिक्कल सेल एनीमिया एवं थैलेसिमिया पर राष्ट्रीय होम्योपैथिक सेमिनार का आयोजन किया गया है। कार्यक्रम के दौरान एक्सपर्ट ने होम्योपैथी द्वारा इन बीमारियों के इलाज पर अपने अनुभव बांटे।

इंदौर की एक निजी होटल में आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ सांसद शंकर ललवानी, जेल अधीक्षक अलका सोनकर, देवी अहिल्या विवि के योग विभाग प्रमुख डॉ एस शर्मा ने किया। इस मौके पर उपस्थित प्रतिभागियों को एमजीएम मेडीकल कॉलेज के डीन डॉ संजय दीक्षित तथा प्रो सलिल भार्गव ने सर्टिफिकेट वितरित किए। अध्यक्षता डॉ. ए.के. द्विवेदी ने की।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी ने कहा कि देश में एप्लास्टिक एनीमिया बीमारी के मामलों में वृद्धि देखने को मिल रही है। यह एक ऐसी बीमारी जिसमें व्यक्ति के शरीर में खून का निर्माण बाधित हो जाता है। खून की कमी से कमजोरी, बैचेनी और संक्रामक बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है जो अंततः मरीज के लिए जानलेवा साक्षित हो सकती है।

कार्यक्रम में अप्लास्टिक एनीमिया बीमारी से निजात पा चुके बिहार के चंपारण निवासी मसीहा आजम भी आए। उन्होंने बताया कि उन्हे कार्डियक प्रॉब्लम थीं। जिसके लिए वे एन्जिओग्राफी कराने के लिए 20 नवंबर 2018 को फोर्टिस एस्कार्ट हॉस्पिटल रांची गये। उस वक्त उनका प्लेटलेट्स 60 हजार और



श्री शंकर ललवानी, सांसद, इंदौर



श्री मसीहा आजम, बिहार



डॉ. ए.के. द्विवेदी



हिमोग्लोबिन 10.5 ग्राम था। जब बोनमेरो की जांच से पता चला कि अप्लास्टिक एनीमिया हो गया है। वहाँ के डॉक्टरों ने पटना रैफर कर दिया। उसके बाद पारस अस्पताल में 40 दिन तक इलाज चलता रहा।

इस दौरान प्रत्येक 2-3 दिन के अंतराल में ब्लड-प्लेटलेट्स चढ़ाना पढ़ता था। फिर भी हीमोग्लोबिन और प्लेटलेट्स कम ही आता था। इसके बाद एक मित्र ने होम्योपैथिक इलाज शुरू करने का सुझाव दिया। जिसके

बाद इंदौर आकर डॉ. ए.के. द्विवेदी के यहां इलाज शुरू किया गया। महज चार दिन के इलाज के बाद ही 21 जनवरी को सुबह जांच करवाइ तो उसमें प्लेटलेट्स 18 हजार से 27 हजार हो गया था और हीमोग्लोबिन भी बढ़ा हुआ आया। इस दौरान होम्योपैथी की दवाएं ले रहा था। और जिससे प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन लगातार बढ़ने लगा। उसके बाद कभी भी प्लेटलेट्स और ब्लड चढ़ाने की जरूरत नहीं हुई।



जैविक खेती में होम्योपैथिक दवा के प्रयोग पर कार्यशाला का आयोजन

इन्दौर, कृषि महाविद्यालय में कृषि आदान विक्रेताओं के लिए एक वर्षीय डिल्पोमा कोर्स की 7वीं बैच के लिए होम्योपैथी दवा के खेती में प्रयोग हेतु विशेष कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. हरिसिंह ठाकुर ने किया विशेष अतिथि डॉ. वैभव चतुर्वेदी तथा मुख्य वक्ता डॉ. ए.के. द्विवेदी।



डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. वैभव चतुर्वेदी



होम्योपैथी चिकित्सा शिविर

केन्द्रीय जल इंदौर में कैदियों के स्वास्थ्य की जानकारी लेते हुए तथा उनके जांच रिपोर्ट के आधार पर होम्योपैथिक दवा के साथ औषिक किया समझाते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी के साथ-साथ श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय एवं डॉ. विवेक शर्मा।



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

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

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

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

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



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

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

एडवांस आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

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

अब ज्ञारियां नो टेंशन

एक अच्छे आहार का उपयोग कर आप बुढ़ापे को स्वयं से कोसों दूर कर सकते हैं, जिससे दिन पर दिन आपके जीवन में सौंदर्य बढ़ता जाये। आइये ज्ञारियों से छुटकारा पाने के आसान उपायों को जानें।

विटामिन सी जरूर खायें

खट्टे फल जैसे संतरे, नीबू और अंगूर जैसे फलों का सेवन अधिक से अधिक मात्रा में करें क्योंकि इनमें विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है। विटामिन सी कोलाजन और त्वचा के लिए दूसरे प्रोटीन बनाने में सहायक होता है।

फलों के स्थानीय प्रकार

व्यापक रूप से उपलब्ध फल जैसे सेब, तरबूज़ और ब्लूबरीज़ का सेवन करें, जिनकी स्थानीय किस्में व्यापक रूप से पायी जाती हैं। इन फलों से आपको आपटीमल न्यूट्रिशनल वैल्युस मिलती है जिससे आप 50 वर्ष की उम्र में 30 के दिख सकते हैं।

फाइबरस फल

फाइबर युक्त फल जैसे ऐवोकैडो, अमरुल, खुबानी, अंजीर, डेटे और करौदे हमारे पाचन तंत्र को ठीक रखने में मदद करते हैं। नट्स हृदय से सम्बन्धी बीमारी, कैंसर, डायबिटीज़ और हाइपरटेशन जैसी बीमारियों से बचाता है। फाइबर युक्त फलों में कम मात्रा में कैलोरीज़ भी पायी जाती हैं।

गहरे रंग के फलों का सेवन

गहरे रंग के फल जैसे क्रैनबेरीज़, खरबूज़, केले और अंगूर में विटामिन और एण्टीऑक्सिडेंट्स की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो कि कोलेजन को टूटने से बचाते हैं और आपकी त्वचा को युवा सा निखार देते हैं।

सभी विटामिन हैं खास

स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, केले और सेब में विटामिन बी, डी और ई की मात्रा अधिक होती है और यह चमकदार त्वचा के लिए अच्छे होते हैं।

एण्टी एजिंग एण्टीऑक्सिडेंट्स

केटालूप, आड़ और खुबानी में ज़रूरी एण्टीऑक्सिडेंट्स पाये जाते हैं, जो कि एजिंग की प्रक्रिया का सामना करने में उपयोगी होते हैं।

ज खाइये इन्हें वरना होंगे मुंहासे

मुंहासे यानि की पिंपल एक आम त्वचा विकार है जो खासकर किशोरावस्था से शुरू हो जाता है। मुंहासे होने का प्रमुख कारण गलत प्रकार का आहार होता है। यहां पर खराब आहार का मतलब केवल जक फुड नहीं है। ऐसे कई अन्य खाद्य वस्तुएं हैं जो मुंहासे को परिणाम देती हैं।

मुंहासों के प्रभाव को कम किया जा सकता है अगर भोजन में ज्यादा धी, तेल, मसालों का प्रयोग न करें। चिकनाई वाले कॉस्पेटिक उत्पाद न लगाएं। चेहरे को किसी अच्छे मैटीकेटेड साबुन से धोएं। बालों में रुसी न होने पाए, इस बात का ध्यान रखें। कच्ची सजियां व कम से कम 10-12 गिलास पानी दिन में पीएं। तनाव मुक्तरहैं क्योंकि तनाव व नींद पूरी न होने से भी मुंहासे बढ़ते हैं। मुंहासे ज्यादा हों, तो कछु दिन के लिए बालों में तेल न लगाएं। प्रातः

काल ताजी स्वच्छ हवा में धूमें व्यायाम करें आदि। इसके अलावा मुंहासे कौन -कौन से खाद्य पदार्थों को खाने से होते हैं इसका भी ख्याल रखें, और उससे दूरी बनाएं। आइये जानते हैं वे कौन से आहार हैं जिनको खाने से मुंहासे होते हैं।

1. तला भोजन- घर का तला हुआ भोजन इतना नुकसान नहीं करता जितना बाहर खाया हुआ फाइड फूड नुकसान पहुंचाता है। इसलिये बाहर का बर्गर, समोसा या पकोड़ा आदि न खाएं।

2. चीनी- ज्यादा चीनी की मात्रा खाने से भी मुंहासे होने के संभावना होती है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बैक्टीरिया तथा संक्रमण से लड़ने में कमजोर बनाती है। यह शरीर में ऑक्सीजन एवर्जोशन और सर्कुलेशन को कम करती है जिससे फंगल

इफेक्शन हो जाता है। चीनी से बहुत ज्यादा अपच और कब्ज़ होती है।

3. डेयरी उत्पाद- यह माना जाता है कि दूध और डेयरी उत्पाद शरीर के लिए बहुत अच्छे होते हैं परं सच तो यह है कि पाच साल की आयु के बाद से दूध का सेवन थोड़ा सा कम कर देना चाहिये। ज्यादा मात्रा में दूध पीना, हार्मोनल इंबेलेन्स को बढ़ावा देता है जो सीबम के पलों को बढ़ाता है और जब सीबम ज्यादा निकलता है तो वह त्वचा के पोर्स को ब्लॉक कर देता है जिससे मुंहासे होते हैं।

4. कैफीन- रातभर की पढ़ाई या फिर ऑफिस का वर्क, ज्यादा काँफी पीने पर मजबूर कर देता है। कैफीन, हार्मोनल इंबेलेन्स और तनाव पैदा करती है। यह दोनों ही कारण चेहरे पर मुंहासे को न्यौता देते हैं।

चा में किसी भी प्रकार के परिवर्तन का इलाज जितनी जल्दी हो करा लें, फिर चाहे आंखों के नीचे काले घेरे हों या स्ट्रैच मार्क। उम्र के साथ झुर्रियों का पड़ना भी आम है, लेकिन अगर समय से पहले आपके चेहरे पर झुर्रियां पड़ रही हैं या आपका सौंदर्य प्रभावित हो रहा है तो इसे अस्वीकार करें और इसका समाधान निकालें।

स्ट्रैच मार्क, आंखों के नीचे काले घेरे या एकने जैसी समस्या से हालांकि किसी प्रकार की पीड़ा नहीं होती ना ही यह खतरनाक होते हैं। लेकिन इनसे साइकलाजिकल समस्याएं भी हो सकती हैं क्योंकि इनसे होने वाले तनाव भी कुछ कम नहीं होते। आज ऐसी समस्याओं को स्वीकार कर लेना कोई समाधान नहीं बल्कि चिकित्सा के तरीके अपनाना अच्छा है।

कार्बोऑक्सी थेरेपी जैसी नयी तकनीक से ऐसी समस्याओं का इलाज बहुत आसानी से सम्भव हो पाया है। अपनी त्वचा का ख्याल रख आप स्वस्थ त्वचा तो पा ही सकते हैं, साथ ही आकर्षण का पात्र भी बन सकते हैं।

कास्मेटिक सर्जन के अनुसार कार्बोऑक्सी थेरेपी स्ट्रैच मार्क, सेल्युलाइट और आंखों के नीचे काले घेरों से बचने का सरल और सस्ता उपाय है। इस चिकित्सा के दौरान त्वचा में कार्बनडाइआक्साइड का इंजेक्शन लगाया जाता है, जिससे नयी रक्त कोशिकायें बनती हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि अगर इसे सेप्टिक तरीके से किया जाये तो इससे किसी भी प्रकार के अतिरिक्त प्रभाव नहीं होते। इस चिकित्सा में आने वाले एक सिटिंग का खर्च सिर्फ 3000 से 4000 रुपये तक का है। स्ट्रैच मार्क अक्सर गर्भावस्था के बाद या किशोरावस्था के दौरान होते हैं और ऐसा त्वचा के खिंचाव के कारण होता है।

कार्बोऑक्सी थेरेपी का प्रयोग सेल्युलाइट्स से बचाव के लिए भी किया जाता है। जहां पहले स्ट्रैच मार्क्स हटाने के लिए लेजर तकनीक का प्रयोग होता था, वहाँ आज कार्बोऑक्सी थेरेपी जैसी नान सर्जिकल

कार्बोऑक्सी थेरेपी आज जहां बाज़ार में प्रतिदिन नये सौंदर्य प्रसाधन और नयी तकनीक आ रही है, वहीं त्वचा से सम्बन्धित समस्याओं की सूची भी कुछ कम नहीं हैं। हम सभी चाहते हैं बेदाग और खिली-खिली त्वचा। लेकिन अगर आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा हमेशा ऐसी ही दिखे तो इसके लिए आपको अपनी त्वचा का ख्याल रखना होगा।

खूबसूरती के लिए कार्बोऑक्सी थेरेपी

प्रक्रिया का प्रयोग हो रहा है जो कि बहुत सुरक्षित है।

गृहिणी रेशमा अपने 2 हफ्ते के बच्चे के साथ बहुत खुश हैं, लेकिन जब वो अपने शरीर पर पड़े स्ट्रैच मार्क्स देखती हैं, तो वो दुखी हो जाती हैं। पाश्चात्य कपड़े पहनना उनका शौक है, लेकिन अब इन स्ट्रैच मार्क्स को छिपाने के लिए उन्होंने पाश्चात्य कपड़े पहनना भी छोड़ दिया है। पिछले कई दिनों से वो अपने मित्रों से और इंटरनेट पर इस समस्या का समाधान ढूढ़ने में लगी हैं, लेकिन वो अबतक सफल नहीं हो पायी हैं। हालांकि स्ट्रैच मार्क से उन्हें कोई समस्या नहीं, लेकिन उन्हें लगने लगा है कि उनका सौंदर्य खो रहा है।

वरिष्ठ कास्मेटिक सर्जन के अनुसार भारत में अधिकतर लोग सेल्युलाइट रिडक्शन और स्ट्रैच मार्क के इलाज के लिए कार्बोऑक्सी थेरेपी को पसंद कर रहे हैं। यह चिकित्सा बहुत ही सुरक्षित है और कम समय लेने वाली है इसलिए आफिस जाने वाले लोग भी आसानी से इसका लाभ उठा सकते हैं।

कार्बोऑक्सी थेरेपी तयों है खास

- यह झुर्रियों को अलविदा करने का आसान उपाय है।
- अगर आप स्ट्रैच मार्क से परेशान हैं और अपनी चिकित्सा को अधिक समय नहीं देना चाहते हैं तो आपके लिए यह चिकित्सा की सही तकनीक है।
- आपको सिर्फ 10 से 20 सिटिंग लेनी होगी।
- अब्य चिकित्सा की तरह यह बहुत महंगी भी नहीं है। आपको 1 सिटिंग के 3000 से 4000 तक खर्च करने होंगे।
- अगर उम्र के असर को बेअसर करने की कोई रेसी तकनीक मिल जाये जो सुरक्षित भी हो और कम समय लेने वाली हो तो इससे अच्छा आपके लिए क्या हो सकता है। अपना सौंदर्य बरकरार रखने के लिए ऐसी तकनीक ही अपनायें जो सुरक्षित हो क्योंकि आपकी त्वचा है खास आपके लिए।





मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

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

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



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

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

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

यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक

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

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

—एक मरीज

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

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

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

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

उफ, यह पसीना प्रकृति द्वाया संभव है उपचार



एक बार पहने हुए वस्त्रों को बिना धोए अलमारी में न रखें। बिना धुले वस्त्रों को अलमारी में रखने पर दुर्गन्ध पैदा करने वाले बैकटीरिया सक्रिय हाकर वस्त्रों में दुर्गन्ध पैदा कर देते हैं। शरीर की साफ-सफाई का विशेष ख्याल रखना चाहिए।

नीम युक्त साबुन का नहाते वक्त इस्तेमाल करें तो बेहतर रहेगा। जहाँ तक हो सके कड़ी धूप से बचें। वस्त्र ऐसे पहनें जो शरीर से

चिपके हुए न हों क्योंकि तंग वस्त्रों में ज्यादा पसीना आता है और वाष्णीकरण सही ढंग से नहीं हो पाता है जिससे कपड़ों से दुर्गन्ध आने लगती है।

सिन्थेटिक वस्त्र न पहनकर सूती वस्त्र पहने तो ज्यादा ठीक रहेगा। तली-भुनी व मसालायुक्त चीजें न खाएँ। मौसमी फलों का सेवन करें।

जड़ी-बूटी द्वाया उपचार

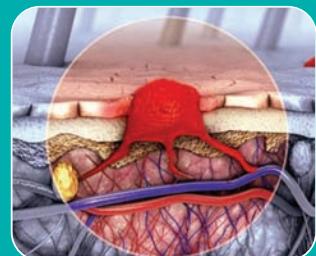
■ बबूल के पते और बाल हरड़ को बराबर-

बराबर मिलाकर महीन पीस लें। इस चूर्ण की सारे शरीर पर मालिश करें।

- कुछ समय रूक-रूक कर स्नान कर लें। नियमित रूप से यह प्रयोग कुछ दिनों तक करते रहने से पसीना आना बंद हो जाएगा।
- पसीने की दुर्गन्ध दूर करने के लिए बेलपत्र के रस का लेप शरीर पर करना चाहिए।
- अदूसा के पत्रों के रस में थोड़ा शंख चूर्ण मिलाकर शरीर पर लगाने से शरीर से पसीने की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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



जिस दिन आसमान में धूप खिली हो, यदि आप दोपहर को या उसके बाद घर से बाहर सड़क पर आये तो अनेक लोगों को तरह-तरह के चर्में लगाएं पायेंगे। धूप के चर्मे को सनगलासेस या गागल्स भी कहा जाता है और ज्यादातर नौजवान छैल-छबीला दिखने के लिए इन्हें लगाते हैं। ऐसे लोग धूप के चर्मों का ध्यान करते समय उसके शीशों का रंग, आकार फ्रेम आदि की बनावट आदि पर ही ध्यान देते हैं।

ये सारी बाते चश्मा पहनने वाले की छवि के लिहाज से तो ठीक है। धूप वाले चश्मों का चयन करते समय इनके अलावा और भी बहुत-सी बातों पर ध्यान देना चाहिए। उनमें से मुख्य है - इनसे अल्ट्रावायलेट किरणों का आंखों पर कितना कम असर पड़ता है।

जब भी कोई व्यक्ति चश्में वाले की दुकान पर चश्मा खरीदने जाता है तो उसका 90 प्रतिशत समय धूप के चश्मों का ऐसा फ्रेम चुनने में निकल जाता है जो उसके चेहरे पर सबसे ज्यादा अच्छा लगे। जैसे ही फ्रेम पसंद आया ज्यादा कुछ देखेभाले बिना शीशों की क्लाइटी जांचने में शायद ही कोई समय लगता हो। ये शीशे किस चीज के और कैसे बनाए जाते हैं आम लोगों को इसकी जानकारी बहुत कम होती है, क्या आपने अपने चश्मे वाले से कभी यह पूछा है कि चश्मों के शीशे अल्ट्रावायलेट किरणों को कितना रोक सकते हैं।

धूप के चश्मों के शीशे कई प्रकार के होते हैं। जैसे - इन्डेक्स प्लास्टिक, ग्रेडियेन्ट टिन्ट, फोटोक्रोमेटिक्स और पालीकार्बोनेट्स। इन्हें खरीदने से पहले इनके बारे में कुछ जानकारी अवश्य प्राप्त कर लेनी चाहिए। सबसे अच्छा तो यह है कि सड़क के किनारे या पटरियों पर बिकने वाले चश्मे नहीं खरीदने चाहिए, क्योंकि उनके शीशे अच्छी किस्म के नहीं होते हैं और वे शीशे के पार सामने वाली छवि भी धुंधली नजर आती है। इन चश्मों के फ्रेम भी अक्सर ठीक से फिट नहीं होते हैं और आंखों के सामने ज्यादा समय तक जमीन के सामानात्तर नहीं रह पाते हैं। इसके कारण सिर में बार-बार दर्द हो जाता है।

क्या आपका धूप का चर्मा सही है?

धूप वाले चर्में किस चीज के बनते हैं

सभी प्रकार के लैन्सों में शीशे का लेन्स सबसे ज्यादा सख्त और मजबूत होता है। लेन्स बनने में सबसे ज्यादा इसी चीज का इस्तेमाल किया जाता है। शीशे का सबसे बड़ा नुकस इसका बजन है। जो लोग बड़े फ्रेम का चश्मा लगाना चाहते हैं, उन्हें यह शिकायत रहती है कि भारी शीशों की वजह से उनकी नाक के दोनों ओर दर्द होने लगता है।

फोटोक्रोमिक लेन्स शीशे से सबसे अच्छे बनते हैं। जब आप इन्हें पहनकर चमकदार धूप में बाहर निकलते हैं तो इनका रंग गहरा हो जाता है और जैसे ही आप अंधियारे या छाया में आते हैं। ये सामान्य हो जाते हैं।

प्लास्टिक्स : प्लास्टिक्स लैन्स शीशे से बने लैन्सों से हल्के होते हैं। इसीलिए आज की पीढ़ी

इन्ही को पसंद करती है फिर भी शीशे के लैन्स के मुकाबले प्लास्टिक के लैन्स पर खरोच जल्दी पड़ जाती है।

पालीकार्बोनेट प्लास्टिक : असल में ये लैन्स परम्परागत प्लास्टिक लैन्सों के मुकाबले ज्यादा हल्के और न टूटने वाले होते हैं। 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और जो लोग खिलों में भाग लेते हैं या किसी खतरनाक उद्योग से काम करते हैं, उनके लिए इन चश्मों की सिफारिश की जाती है।

इनमें एक ही नुकस है कि प्लास्टिक्स के दूसरे लैन्सों के मुकाबले इन लैन्सों में खरोच ज्यादा आसानी से पड़ जाती है। खरोचों से बचाने का एक ही रास्ता है इन पर खरोचों से बचाने वाले रसायन की परत चढ़ा दी जाए।

पालीकार्बोनेट लैन्सों में फ्रेक्टिव इन्डेक्स बहुत ऊंचा होता है अर्थात् परम्परागत प्लास्टिक लैन्सों के मुकाबले लैन्स सूर्य की किरणों को ज्यादा मोड़ सकते हैं।

मौसम का मिजाज बदल गया है और अब गर्मी अपना असर दिखाने लगी है। बदले मौसम में फिट बने रहने के लिए लाइफ स्टाइल में भी बदलाव जरूरी है। अपने रुटीन में बदलाव की शुरुआत करने की जरूरत है, ताकि आने वाले महीनों में आप पूरी तरह स्वस्थ रह सकें।

गर्मियों में रखें खास ख्याल

गर्मी में तमाम बीमारियां भी लोगों को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे मौसम में जरूरी है कि अपने खानपान से लेकर पहनावे में भी बदलाव किया जाए। वहाँ, अपने स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है। शहर की तेज गर्मी को देखते हुए जरूरी है कि पहले से ही इस मौसम के लिए अपनी प्लानिंग कर ली जाए। इससे मौसम के नकारात्मक असर से बचा जा सकेगा। एक्सपर्ट की मानें तो गर्मी ज्यादा परेशान न करे इसके लिए जरूरी है कि सुबह जल्दी उठकर अपना रुटीन बनाया जाए। खासतौर पर अपनी डाइट का ध्यान रखा जाए।

जरूरी काम दोपहर तक पूरे करें

तेज धूप से बचने के लिए जरूरी है कि अपने दिन के जरूरी कामों को दोपहर एक बजे तक पूरा कर लिया जाए। इसके लिए सुबह जल्दी उठकर अपने दिन की प्लानिंग करें। इसमें अपने जरूरी कामों की लिस्ट तैयार कर उन्हें धूप के तेज होने से पहले पूरा करने की कोशिश करें।

डाइट में शामिल करें हेल्थ ड्रिंक

गर्मी में सबसे ज्यादा जरूरत एनर्जी ड्रिंक्स की होती है। इससे बॉडी में पानी की कमी नहीं होती। गर्मी में छाँच, फ्रूट ज्यूस, मिल्क शेक, ग्रीन सलाद को शामिल करना चाहिए। सलाद में इस मौसम में आने वाले खीरा, ककड़ी भी इस्तेमाल करें।

पानी की कमी को पूरा करने के लिए तरबूज भी फयदेमंद होगा। नाश्ते में भी ज्यूस लेने की आदत शुरू कर दें, इससे दिनभर एनर्जी बनी रहेगी। लंच में हल्का खाना लें। इस मौसम में स्पाइसी खाना लेने से बचें। अगर जरूरी है तो सिर्फ डिनर में ही ले, वह भी नियमित नहीं।

लंच और डिनर के बीच एनर्जी ड्रिंक लेते रहना जरूरी है। एल्कोहलयुक्त कोल्ड ड्रिंक का उपयोग गर्मी में कम से कम करें, क्योंकि इससे कुछ देर के लिए राहत तो मिलती है, लेकिन स्वास्थ्य के लिए यह नुकसानदायक होते हैं।

फैशनेबल दियें, कूल रहें

फैशन डिजाइनर्स के अनुसार गर्मी में कूल बने रहने के लिए कारों, बरमूडा, जॉर्जेट, कॉटन और चिकन सूट कूल अहसास कराने के साथ ही आरामदायक भी हैं। इस मौसम में चट्के रंगों के बजाए हल्के रंगों का इस्तेमाल करें। गर्मियों के लिए सफेद रंग सबसे उपयुक्त है।

कॉटन फेब्रिक अपनाएं

गर्मी में हल्के कपड़ों के साथ-साथ फैशन भी बरकरार रखा जा सकता है। इस बार मार्केट में



धूप के बाद ठंडी हवा से बचें

इन दिनों दिन के समय गर्मी व धूप तेज रहती है। फिटनेस व हेल्थ कंसल्टेंट बताते हैं कि दिन में यदि आप तेज धूप में रहते हैं तो इसके तुंत बाद एकदम ठंडी हवा में जाने से बचें। प्रायः बाहर से आते ही लोग घरों में एसी ऑन कर लेते हैं या फ्रीज का पानी इस्तेमाल करते हैं, इससे उनका स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।

कॉटन फेब्रिक्स की कई वैराइटीज मौजूद हैं, जो कूल फीलिंग्स के साथ ही फैशनेबल लुक भी देंगी। लेनिन और कॉटन गर्मियों के लिहाज से सबसे उपयुक्त है।

स्किन के लिए अपनाएं हर्बल पैक

गर्मियों में स्किन प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए हर्बल फेस पैक अपनाएं। गर्मियों में धूप की वजह से चेहरे पर रुखापन आ जाता है, अधिक समय तक रुखापन बने रहने से त्वचा संबंधी रोगों की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और इससे एलर्जी की आशंका सबसे ज्यादा रहती है। ऐसे में हर्बल फेस

पैक रुखापन हटाने के साथ ही पोषण भी प्रदान करते हैं।

चेहरे पर कपड़ा बांधकर निकलें

इन दिनों धूप तेज होने के कारण शरीर के खुले हिस्से सीधे प्रभावित होते हैं, इसलिए घर से बाहर निकलने से पूर्व चेहरे को सफेद कपड़े से बांधकर ही बाहर निकलें, इससे कानों से गर्म हवा शरीर के अंदर प्रवेश नहीं करेगी। हाथों व पैरों को भी खुला न रखें, धूप से त्वचा खराब होने के साथ ही धूल की वजह से एलर्जिक प्रॉब्लम हो सकती है।



कोकोनट मिल्क पैक से बालों की स्ट्रेटनिंग

बालों को स्ट्रेट करने के लिए आपको बाजार के मंहगे कैमिकल भेरे उत्पाद लगाने की जरूरत नहीं है। आप घर पर ही अपने बालों को नारियल दूध से स्ट्रेट कर सकती है। नारियल दूध लगाने से हमारे बाल मज़बूत, लंबे और धने होते हैं। हमारे बालों की ग्रोथ के लिए शरीर में प्रोटीन की भरपूर मात्रा जरूरी होती है, क्योंकि बाल प्रोटीन और कैरोटिन से मिलकर बनते हैं।



ए राब बालों के लिए भी नारियल का दूध बहुत अच्छा होता है। यह बालों की जड़ों को पोषण देकर उन्हें मजबूत करता है। यदि आपके बाल अधिक उलझे हुए हैं तो इन्हें सुलझाने के लिए आप नारियल के दूध का उपयोग करें।

बालों को स्ट्रेट करने का यह एक और प्रभावी नुस्खा है। समान मात्रा में नींबू का रस और नारियल का दूध मिलाकर पैक बना लें। इसको बालों पर लगाकर सूख जाने तक रखें और उपके बाद गुनगुने गर्म पानी से धो लें।

आप नारियल को किसकर तथा ब्लेंड करके इससे दूध निकाल सकते हैं। इसमें नींबू के रस की कुछ खूँदे मिलाएं और रात भर फिज में रख दें। अगली सुबह आप पाएंगी कि इस मिश्रण से एक ऋमी परत बन गयी है। अब इसे बालों और सिर की त्वचा पर लगाएं।

इसके बाद सिर को एक गर्म तौलिये से लपेट लें और एक धंटे के लिए छोड़ दें। अब बालों को पानी से धो लें और एक चौड़े दांतों वाली कंची का प्रयोग बाल बनाने के लिए करें। अच्छे परिणामों के लिए इस विधि का प्रयोग हफ्ते में कम से कम तीन बार करें।

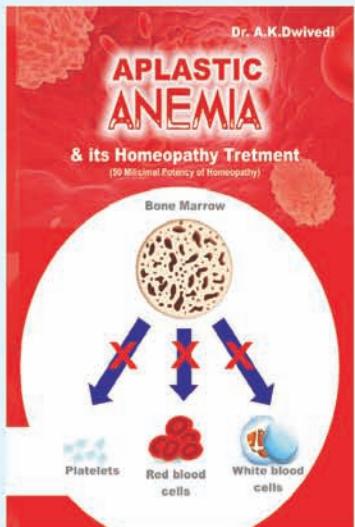
नींबू और नारियल का दूध घुंघराले बालों को मुलायम बना कर उन्हें सीधा करने में मदद करते हैं। इसके अलावा नारियल का दूध बालों को नमी देता है और बालों में शाइन भरता है। यह बालों को रूसी से भी बचाता है।

नारियल दूध में आयरन और मैग्नीज भी होता है। ये सभी तत्व बालों को मजबूत और स्वस्थ बनाते हैं और इसका प्रयोग करने से बालों का झाड़ना और टूटना भी बंद हो जाता है। आप अपने बालों को बचाने के लिए नारियल हेयर पैक का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

हमारा प्रयास, रक्तरथ एवं सुखी समाज

Helpline No. 9993700880, 9893519287, 0731-4989287, 4064471

कोविड तथा लॉकडाउन के बाद लोगों में बढ़ी परेशानियों के लिए होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



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

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट

पेशाब में खून आना

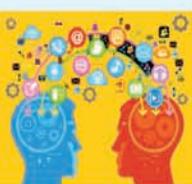
प्रोस्टेट का बढ़ जाना

प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



Normal Prostate

Enlarged Prostate



गुरस्सा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादि

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

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ग्रीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें : dr ak dwivedi
dr ak dwivedi homeopathy

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

बुखार से बचाव के लिए घरेलू इलाज

ऐसा बुखार जो बार-बार या कई दिनों तक बना रहता है तथा कम-ज्यादा होता रहता है, लेकिन कभी सामान्य नहीं होता। इसी तरह का टाइफाइड का इन्फेक्शन होने के एक सप्ताह बाद रोग के लक्षण नजर आने लगते हैं। कई बार दो-दो माह बाद तक इसके लक्षण दिखते हैं। टाइफाइड और बुखार का घरेलू इलाज से बचाव किया जा सकता है।

बुखार से बचाव के घरेलू इलाज

- पान का रस, अदरक का रस और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम पीने से आराम मिलता है।
- यदि जुकाम या सर्दी-गर्मी में बुखार हो तो तुलसी, मुलेशी, गाजवां, शहद और मिश्री को पानी में मिलाकर काढ़ा बनाएं और पीएं। इससे जुकाम सही हो जाता है और बुखार भी जल्द ही उतर जाता है।
- गर्मी के मौसम में टायफायड होने पर लू लगने के कारण बुखार होने का खतरा रहता है। ऐसे में आप कच्चे आम को आग या पानी में पकाकर इसका रस पानी के साथ मिलाकर पीएं।
- जलवायु परिवर्तन की वजह से बुखार होने तुलसी की चाय पीने से आराम मिलता है। इसके लिए 20 तुलसी की पत्तियां, 20 काली मिर्च, थोड़ी सी अदरक, जरा सी दालचीनी को पानी में डालकर खूब खौलाएं। अब इस मिश्रण को आंच से उतारकर छानें और इसमें मिश्री या चीनी मिलाकर गर्म-गर्म पीएं।
- तुलसी और सूर्यमुखी के पत्तों का रस पीने से



- भी टायफायड बुखार ठीक होते हैं। करीब तीन दिन तक सुबह-सुबह इसका प्रयोग करें।
- बुखार में रोगी को अधिक से अधिक आराम की जरूरत होती है। भोजन का खास ख्याल रखें। बुखार होने पर दूध, साबूदाना, चाय, मिश्री आदि हल्की चीजें खाएं। मिश्री का शर्करा, मौसमी का रस, सोडा वाटर और कच्चे नारियल का पानी जरूर पीयें।
- पानी खूब पीएं और पीने के पानी को पहले गर्म करें और उसे ठंडा होने के बाद पीयें। अधिक पानी पीने से शरीर का जहर पेशाब और पसीने के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है।
- लहसुन की कली पांच से दस ग्राम तक काटकर तिल के तेल में या धी में तलकर सेंधा नमक डालकर खाने से सभी प्रकार का बुखार ठीक होता है।
- तेज बुखार आने पर माथे पर ठंडे पानी का कपड़ा रखें तो बुखार उतर जाता है, और बुखार की गर्मी सिर पर नहीं चढ़ती है।
- फ्लू में व्याज का रस बार-बार पीने से बुखार उतर जाता है, और कब्ज में भी आराम मिलता है।
- पुदीना और अदरक का काढ़ा पीने से बुखार उतर जाता है। काढ़ा पीकर घंटे भर आराम करें, बाहर हवा में न जाएं।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉर्डन होम्योपैथिक क्लीनिक

कम्पलिट * परमानेन्ट * ईजी * सेफ * फार्स्ट एण्ड कॉस्ट इफेक्टिव

* कैंसर * किडनी फेलियर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिज़ों का उपचार * कोमा
 एम.डी. होम्योपैथी जटिल, * शब्द्या चिकित्सा योग्य रोग ऑटो इस्यून रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की दोकथाम
 असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ



COMPLETE HOMEOPATHY
SAFE, PAINLESS & COST-EFFECTIVE
आरोग्य
+ +
HOMOEOPATHY

एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरेक्टल हॉस्पिटल के सामने, जंगीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)
फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathycure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com
YouTube dr arpith chopra's super speciality modern homoeopathic, <https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA>,

लाभकारी है नींबू पानी



नींबू बहुत ही गुणकारी है। कई रूपों में यह हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। नींबू विभिन्न विटामिन्स व मिनरल्स का खजाना माना जाता है। इसमें पानी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और शर्करा मौजूद होती है। नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। इसमें विभिन्न विटामिन्स जैसे थियामिन, एबोपलोविन, नियासिन, विटामिन बी- 6, फोलेट और विटामिन-ई की थोड़ी मात्रा मौजूद रहती है। आज जानिए नींबू पानी के फायदे के बारे में।

नींबू पानी हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है सिवाय उनके जिन्हें नींबू से एलर्जी होती है। यह खराब गले, कब्ज़, किडनी स्टोन, और मसूड़ों की समस्याओं में राहत पहुंचाता है। ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है। त्वचा को स्वस्थ बनाने के साथ ही लिंगर के लिए भी यह बेहतर होता है। नींबू पानी में कई तरह के मिनरल्स जैसे आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिंक पाए जाते हैं। आइए जानें किन-किन चीजों में है यह फायदेमंद-

किडनी स्टोन

नींबू पानी का स्वास्थ्य पर पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण फायदा है, इसका किडनी स्टोन से राहत पहुंचाना। मुख्यरूप से किडनी स्टोन शरीर से बिना किसी परेशानी के निकल जाता है, लेकिन कुछ मामलों में यह यूरिन फ्लो को ब्लॉक कर देते हैं जो अत्यधिक पीड़ि का कारण बनता है। नींबू पानी पीने से शरीर को रिहाइड्रेट होने में मदद मिलती है और यह यूरिन को पतला रखने में मदद करता है। किडनी स्टोन बनने के खतरे को कम करता है।

पढ़ें अगले अंक में

मई - 2022

थैलेसिमिया
विशेषांक

डायबीटीज रोगी का साथी

हाई शुगर वाले जूस व ड्रिंक का बेहतर विकल्प माना जाता है नींबू पानी। खासतौर से उनके लिए जो डायबीटीज हैं या वजन कम करना चाहते हैं। यह शुगर को गंभीर स्तर तक पहुंचाए बिना शरीर को रिहाइड्रेट व ऊर्जावान करता है।

पाचनक्रिया में फायदेमंद

नींबू पानी में मौजूद नींबू का रस हाइड्रोक्लोरिक एसिड और पित्त सिंक्रेशन के प्रोडक्शन में वृद्धि करता है, जो पाचन के लिए आवश्यक है। साथ ही, यह एसिडिटी और गठिया के खतरे को भी कम करता है।

इम्यून सिस्टम

नींबू पानी बायोफ्लेवोनॉयड, विटामिन सी और फाइटोन्यूट्रियंट्स का बेहतर स्रोत है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की शक्ति बढ़ाने में मदद करता है। इसमें मौजूद आवश्यक विटामिन्स और मिनरल्स के कारण यह शरीर के एनर्जी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है।

खराब गला

नींबू पानी को गुनगुना करके पीने से गले की खराबी या फैरिन्जाईट्स में आराम पहुंचाता है।

वजन कम

हर सुबह शहद के साथ गुनगुना नींबू पानी पीने से अतिरिक्त वजन कम किया जा सकता है।

मसूड़ों की समस्या

नींबू पानी पीने से मसूड़ों से संबंधित समस्याओं से राहत मिलती है। नींबू पानी में एक चुटकी नमक मिलाकर पीने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

स्ट्रेस और ब्लड प्रेशर

नींबू पानी का एक और फायदा यह है कि इसमें ब्लड प्रेशर को कम करने के गुण के साथ ही तनाव, डिप्रेशन और अवसाद कम करने के गुण पाए जाते हैं। नींबू पानी पीने से तुरंत ही आपको आराम का अनुभव होगा।

इसके अलावा भी यह डायरिया जैसी समस्याओं में असरदार होता है।



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती रियलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिश्चुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईन्युसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायराईड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी जी को होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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

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

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

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

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें : dr ak dwivedi

[रविवार अवकाश]

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

सेहत का खजाना पुदीना

वहां आप
जानते हैं?

पुदीने के विषय में
प्रकाशित एक ताजे शोध
से यह पता चला है कि
पुदीने में कुछ ऐसे
एंजाइम होते हैं, जो
कैंसर से बचा सकते हैं।
इसकी विभिन्न प्रजातियाँ
यूरोप, अमेरिका, एशिया,
अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया
में पाई जाती हैं।

भारत, इंडोनेशिया और
पश्चिमी अफ्रीका में बड़े
पैमाने पर पुदीने का
उत्पादन किया जाता है।

पिपरमिंट और पुदीना
एक ही जाति के होने पर

भी अलग अलग
प्रजातियों के पौधे हैं।
पुदीने को स्पियर मिंट के
वानस्पतिक नाम से
जाना जाता है।

पुदीने को गर्मी और बरसात की
संजीवनी बूटी कहा गया है,
खाद्य, सौन्दर्य और सुगंध का
ऐसा संगम बहुत कम पौधों में देखने को
मिलता है। पुदीना में वंश से संबंधित
एक बारहमासी, खुशबूदार जड़ी है।
इसकी विभिन्न प्रजातियाँ यूरोप,
अमेरिका, एशिया, अफ्रीका और
ऑस्ट्रेलिया में पाई जाती हैं, साथ ही
इसकी कई संकर किस्में भी उपलब्ध हैं।

गहरे हरे रंग की पत्तियों वाले पुदीने
की उत्पत्ति कुछ लोग योरप से मानते हैं
तो कुछ का विश्वास है कि मेंथा का
उद्घव भूमध्यसागरीय बैरिसन में हुआ
तथा वहाँ से यह प्राकृतिक तथा अन्य
तरीकों से संसार के अन्य हिस्सों में
फैला। लगभग तीस जातियों और पाँच
सौ प्रजातियों वाला पुदीने का पौधा
आज पुदीना, ब्राजील, पैरागुए, चीन,
अर्जेन्टिना, जापान, थाईलैंड, अंगोला,
तथा भारतवर्ष में उगाया जा रहा है।
लेकिन इसकी विभिन्न जातियों में-
पिपरमिंट और स्पियरमिंट का प्रयोग ही
अधिक होता है। भारतवर्ष में मुख्यतया
तराई के क्षेत्रों (नैनीताल, बदायूँ,
बिलासपुर, रामपुर, मुरादाबाद तथा
बरेली) तथा गंगा यमुना दोआन
(बाराबंकी, तथा लखनऊ तथा पंजाब)
में उत्तरी-पश्चिमी भारत के क्षेत्रों में इसकी
खेती की जा रही है। पूरे विश्व का सतर

प्रतिशत स्पियर मिंट अकेले संयुक्त राज्य
में उगाया जाता है। पुदीने के विषय में
प्रकाशित एक ताजे शोध से यह पता
चला है कि पुदीने में कुछ ऐसे एंजाइम
होते हैं, जो कैंसर से बचा सकते हैं।

उपयोग

मेन्थोल का उपयोग बड़ी मात्रा में
दवाईयों, सौदर्य प्रसाधनों,
कनफेक्शनरी, पेय पदार्थों, सिगरेट, पान
मसाला आदि में सुधांश के लिये किया
जाता है। इसके अलावा इसका
उड़नशील तेल पेट की शिकायतों में
प्रयोग की जाने वाली दवाईयों, सिरदर्द,
गठिया इत्यादि के मल्हमों तथा खाँसी
की गोलियों, इन्हेलरों, तथा मुखशोधकों
में काम आता है। यूकेलिप्टस के तेल के
साथ मिलाकर भी यह कई रोगों में काम
आता है। अमृतधारा नामक बहुउपयोगी
आयुर्वेदिक औषधि में भी सतपुदीने का
प्रयोग किया जाता है। विशेष रूप से
गर्भियों में फैलने वाली पुदीने की पत्तियाँ
औषधीय और सौंदर्योपयोगी गुणों से
भरपूर हैं। इसे भोजन में रायता, चटनी
तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में
लाया जाता है। संस्कृत में पुदीने को
पूतिहा कहा गया है, अर्थात् दुर्गंध का
नाश करनेवाला। इस गुण के कारण
पुदीना चूझांगम, टूथपेस्ट आदि वस्तुओं में
तो प्रयोग किया ही जाता है, चाट के
जलजीरों का प्रमुख तत्व भी वही होता
है। गन्ने के रस के साथ पुदीने का रस
मिलाकर पीने को स्वास्थ्यवर्धक माना
गया है। सलाद में इसकी पत्तियाँ
डालकर खाने में भी यह स्वादिष्ट और
पाचक होता है। कुछ नहाने के साबुनों,
शरीर पर लगाने वाली सुगंधों और
हवाशोधकों (एआर फेशनर) में भी
इसका प्रयोग किया जाता है।

कुछ घरेलू नुस्खे

- पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नीबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारियों में आराम दिलाता है।
- पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार में राहत मिलती है।
- इसकी पत्तियाँ चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियाँ बंद हो जाती हैं।
- सिरदर्द में ताजी पत्तियों का लेप माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है।
- मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है।
- पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एकचम्मच पुदीने के रस को एक घाला पानी में मिलाकर पियें।
- अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलायची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।
- पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजर की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसाझे मजबूत होते हैं।
- एक चम्मच पुदीने का रस, दो चम्मच सिरका और एक चम्मच गाजर का रस एकसाथ मिलाकर पीने से शास्त्र संबंधी विकार दूर होते हैं।
- पुदीने के रस को नमक के पानी के साथ मिलाकर कुल्का करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज साफ होती है।

औषधीय गुण

यूनानी चिकित्सा पद्धति हिकमत में
पुदीने का विशिष्ट प्रयोग अर्क
पुदीना काफ़ी लोकप्रिय है। हकीमों
का मानना है कि पुदीना सूचन को
नष्ट करता है तथा आमाशय को
शक्ति देता है। यह पसीना लाता है
तथा हिचकी को बंद करता है।
जलोदर व पीलिया में भी इसका
प्रयोग लाभदायक होता है।

ज्यादा बैठे रहने से भी होती हैं ये बीमारियां...

ल मध्ये समय तक बैठने से भी हमारे शरीर में कुछ ऐसे परिवर्तन होने लगते हैं जो कि हानिकारक होते हैं। भले ही हम इन पर गौर न कर पाते हैं। उदाहरण के लिए अगर हम टीवी के सामने लम्बे समय तक बैठे रहते हैं तो यह भी हानिकारक है और इससे व्यक्ति कई तरह बीमारियों का शिकार हो सकता है। आमतौर पर हम दफतरों में भी करीब 8-10 घंटे तक कम्प्यूटर के सामने बैठे रहते हैं और यह स्थिति भी निरापद नहीं है क्योंकि इस कारण से आपके सिर से लेकर पैर तक बीमारियां अपनी मौजूदगी बना सकती हैं।

हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल

लम्बे समय तक बैठने से विभिन्न अंगों को नुकसान हो सकता है। लम्बे समय तक बैठे रहने से उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) की समस्या हो सकती है और कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है।



मांसपेशियों में कमजोरी

आप बैठे रहते हैं तो पीठ और पेट की मांसपेशियां ढीली पड़ने लगती हैं। इसी स्थिति के चलते आपके कूल्हे, पैरों की मांशपेशियां कमजोर पड़ने लगती हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस

लम्बे समय तक बैठे रहने से लोगों का वजन भी बढ़ता है और इसके परिणामस्वरूप कूल्हे और इसके नीचे के अंगों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण ही ऑस्टियोपोरोसिस या अस्थि-सुषिरता जैसी बीमारियां आम होती जा रही हैं।

गर्दन में तनाव

लम्बे समय तक कम्प्यूटर पर बैठने या टाइप करने से गर्दन भी सख्त हो जाती है। इस

अस्वाभाविक हालत का परिणाम यह होता है कि गर्दन में तनाव पैदा हो जाता है। इसके कारण कंधों और पीठ में भी दर्द होने लगता है।

पीठ पर बुरा असर

एक जैसी स्थिति में बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी की नमनीयता की विशेषता दुष्प्रभावित होती है और इसमें डिस्क क्षतिग्रस्त भी हो सकती हैं। इसलिए सही अवस्था में बैठने के लिए उपाय करने चाहिए।

बचने के लिए वया करें?

इन अप्रिय स्थितियों से बचने के लिए हम वया कर सकते हैं तो इसका जवाब है कि आप हल्का व्यायाम करके ही बहुत हद होने वाले नुकसान को रोक सकते हैं।

- एकसरसाइज बॉल या बैकेटेस स्टूल पर बैठें। इससे आपके सभी महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं।
- आप दिन में एक बार अपने हिप फ्लेक्सर्स (आकृत्यों) को तीन-तीन मिनट के लिए ढोनों और रखकर बैठें।
- अगर आप टीवी देख रहे हों या अन्य कोई काम कर रहे हों तो थोड़ी देर के लिए आप चलना शुरू कर दें। भले ही चलने की रफ्तार धीमी हो, लेकिन इससे भी आपकी मांसपेशियां सक्रिय होती हैं।
- आप बार-बार खड़े होने और बैठने का अभ्यास करें।
- आप योग मुद्राओं का अभ्यास कर सकते हैं या फिर अपने शरीर को गाय, बिल्ली जैसी मुद्रा में रखें।

सभी प्रकार की जटिल BIOPSY प्रक्रियाएं एवं टेली - रेडियोलॉजी हेतु

अधिकतम रेडिएशन सुरक्षा के साथ

डॉ. शशेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेन्शनल रेडियोलॉजिस्ट

पता: 29 & 21, शांति नगर, केनरा बैंक के ऊपर, श्री नगर एक्स., खजराना रोड, चन्द्रलोक चौराहे के पास, इन्दौर (म.प्र.) व्हाट्सएप: +91-928-527-0808 फोन: 07314970807, 4070807

Mail: info@thebiopsy.in, www.thebiopsy.in, www.biopsyteleradiology.com



दि बॉयप्सी

दि कम्प्लीट डॉयलॉस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization

MRI: ▶ Fastest Scan ▶ Fully Digital ▶ Fully Dedicated Coils
▶ Highest Channel ▶ Cardiac Software

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

COSMO Dental Clinic [COSMO]

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

डेंटल इम्प्लांट, रूट कैनाल एवं
कॉर्सेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में
सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालों से सेवा में

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

अंकुरित आहार को अमृत आहार कहा गया है अंकुरित आहार भोजन की स्पाण खाद्यों की श्रेणी में आता है। यह पोषक तत्वों का स्रोत माना गया है। अंकुरित आहार न सिर्फ हमें उम्रत, रोग प्रतिरोधी व उर्जावान बनाता है बल्कि शरीर का आंतरिक शुद्धिकरण कर रोग मुक्त भी करता है। अंकुरित आहार अनाज या दालों के वे बीज होते जिनमें अंकुर निकल आता है इन बीजों की अंकुरण की प्रक्रिया से इनमें रोग मुक्ति एवं नव जीवन प्रदान करने के गुण प्राकृतिक रूप से आ जाते हैं।

अंकुरित भोजन क्लोरोफिल, विटामिन (ए, बी, सी, डी और के) कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन, जैसे खनियों का अच्छा स्रोत होता है। अंकुरित भोजन को काया कल्प करने वाला अमृत आहार कहा गया है अर्थात् यह मनुष्य को पुनर्युवा, सुन्दर स्वस्थ और रोगमुक्त बनाता है। यह महंगे फलों और सब्जियों की अपेक्षा सस्ता है, इसे बनाना खाना बनाने की तुलना में आसान है इसलिये यह कम समय में कम श्रम से तैयार हो जाता है। बीजों के अंकुरित होने के पश्चात् इनमें पाया जाने वाला स्टार्च- ल्यूकोज, फ्लक्टोज एवं माल्टोज में बदल जाता है जिससे न सिर्फ इनके स्वाद में वृद्धि होती है बल्कि इनके पाचक एवं पोषक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है।

खड़े अनाजों व दालों के अंकुरण से उनमें उपस्थित अनेक पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी से भी ज्यादा हो जाती है, मसलन सूखे बीजों में विटामिन 'सी' की मात्रा लगभग नहीं के बराबर होती है लेकिन अंकुरित होने पर लगभग दोगुना विटामिन सी इनसे पाया जा सकता है। अंकुरण की प्रक्रिया से विटामिन बी कॉम्प्लेक्स खासतौर पर थायमिन यानी विटामिन बी1, राइबोल्विन यानी विटामिन बी2 व नायसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है। इसके अतिरिक्त 'केरोटीन' नामक पदार्थ की मात्रा भी बढ़ जाती है, जो शरीर में विटामिन ए का निर्माण करता है। अंकुरिकरण की प्रक्रिया में अनाज/दालों में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन और अधिक सुपाच्य हो

अंकुरित आहार

अच्छे स्वास्थ्य का आधार



ध्यान दें

- अंकुरित करने से पूर्व बीजों से मिटटी, कंकड़ पुराने रोगग्रस्त बीज निकलकर साफ कर लें। प्रातः नाश्ते के रूप में अंकुरित अन्न का प्रयोग करें। प्रारंभ में कम मात्रा में लेकर धीरे-धीरे इनकी मात्रा बढ़ाएँ।
- अंकुरित अन्न अच्छी तरह चबाकर खाएँ।
- नियमित रूप से इसका प्रयोग करें।
- वृद्धजन, जो चबाने में असमर्थ हैं वे अंकुरित बीजों को पासकर इसका पेस्ट बनाकर खा सकते हैं। ध्यान रहे पेस्ट को भी मुख में कुछ देर रखकर चबाएँ ताकि इसमें लार अच्छी तरह से मिल जाय।

है। एक दलीय अंकुरित (गेहूं, बाजरा, ज्वार, मक्का आदि) के साथ मीठी खाद्य (खजूर, किशमिश, मुनक्का तथा शहद आदि) एवं फल लिए जा सकते हैं।

द्विलीय अंकुरित (चना, मूँग, मोठ, मटर, मूँगफली, सोयाबीन, आदि) के साथ टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, शिमला मिर्च, हरे पत्ते (पालक, पुदीना, धनिया, बथुआ, आदि) और सलाद, नींबू मिलाकर खाना बहुत ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्यदायक होता है। अंकुरित दानों का सेवन केवल सुबह नाश्ते के समय ही करना चाहिये।

अंकुरण की विधि

अंकुरित करने वाले बीजों को कई बार अच्छी तरह पानी से धोकर एक शीशे के जार में भर लें शीशे के जार में बीजों की सतह से लगभग चार गुना पानी भरकर भीगने दें आते दिन प्रातःकाल बीजों को जार से निकाल कर एक बार पुनः धोकर साफ सूती कपड़े में बांधकर उपयुक्त स्थान पर रखें। गर्मियों में कपड़े के ऊपर दिन में कई बार ताजा पानी छिड़कें ताकि इसमें नमी बनी रहे। गर्मियों में सामान्यतः 24 घण्टे में बीज अंकुरित हो जाते हैं तरंगे में सर्दियों में अंकुरित होने में कुछ अधिक समय लग सकता है। अंकुरित बीजों को खाने से पूर्व एक बार अच्छी तरह से धो लें तत्पश्चात् इसमें स्वादानुसार हरी धनिया, हरी मिर्च, टमाटर, खीरा, ककड़ी काटकर मिला सकते हैं, यथासंभव इसमें नमक न मिलाना ही हितकर है।



अंगूर खाने के ये हैं फायदे

अंगूर एक ऐसा फल है जो विश्व के लाभग सभी क्षेत्रों में पैदा होता है और बहुत से लोग इसे अत्यधिक पसन्द करते हैं। अंगूर बेल पर लगने वाला फल है। अंगूर को संस्कृत में द्राक्षा, बंगला में बेदाना या मनेका, गुजराती में द्राक्ष, फारसी में अंगूर, अंग्रेजी में ग्रेप रैजिन्स और लैटिन में विटिस विनिफेरा कहते हैं। अंगूर में ग्लूकोज और डेक्स्ट्रोज पाए जाते हैं, जो शरीर के अंदर ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। शरीर को अच्छी मात्रा में फाइबर उपलब्ध कराते हैं और सुपाच्य होते हैं।

दुनिया में अंगूर की 8,000 किस्में पाई जाती हैं। अंग्रेजी में ग्रेप और ग्रेप फ्रूट दो

अलग-अलग जातियों के फल हैं। ग्रेप अंगूर को कहते हैं, जबकि ग्रेप फ्रूट संतरे की जाति का फल है। अंगूर लाल, गुलाबी, नीले, बैंगनी, सुनहरे और सफेद रंग के भी होते हैं। इसमें पॉली फेनोलिक फाइटोकेमिकल पाया जाता है जो एंटी ऑक्सिडेंट है। यह शरीर को वायरल इंफेक्शन से लड़ने की भी क्षमता देता है।

इसमें कई और विटामिन भी पाए जाते हैं। इस लिहाज से सुबह के समय अंगूर खाना ज्यादा लाभदायक होता है। किडनी और दिल को स्वस्थ रखने में यह अहम भूमिका निभाता है। कोलेस्ट्रॉल कम करने में यह मददगार होता है। यह खननमें नाइट्रिक एसिड की मात्रा भी बढ़ाता है। इसमें 80 फीसदी पानी होता है।

अंगूर दिल का दोस्त है, इसमें विटामिन सी और ग्लूकोज पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। काले अंगूर को सुखाकर मुनक्का बनाया जाता है, जो सेहत के लिए अच्छा है।

लाल अंगूरों में एंटीबैक्टिरियल विशेषता पाई जाती है जो की इफेक्शन से बचाने में हमारी मदद करता है। कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करता है। अंगूर सभी लोगों को खाने चाहिए लेकिन शुगर के मरीजों को अंगूर नहीं खाना चाहिए। अभी हाल के ही अध्ययन से पता चला है की अंगूर ब्रेस्ट कैंसर को रोकने में मदद करता है। अंगूर में एंटी कैंसर की विशेषता पाई जाती है जिससे कैंसर को ठीक करने में मदद मिलती है।

सेवा

सुपर स्पेशियलिटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास,
ए.बी. रोड, इन्दौर, फोन: 0731 4002767, 9977179179

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

क्लीनिक : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)
उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्टर,
वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन (म.प्र.)

एक कटोरी दही, दूर रहेंगी कई बीमारियाँ

D ही में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन पाया जाता है, जो एक हेल्पी शरीर के लिए बहुत ही जरूरी हैं। इसमें लैक्टोज, आयरन और फास्फोरस भी पाया जाता है, जो इसे सुपर फूड की कैटेगरी में ले जाता है। दही को कैल्शियम का अच्छा सोर्स माना जाता है। कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। आइए इस लेख में हम दही के फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

डाइट एक्सपर्ट के अनुसार, दही शरीर को तरोताजा रखने में भी मदद करता है। खासकर जिन लोगों को दिल से जुड़ी बीमारियां रहती हैं, उन्हें डॉक्टर दही खाने की सलाह देते हैं, आम तौर पर दही का सेवन डाइजेशन सिस्टम ठीक रखने के लिए किया जाता है, लेकिन इसके और भी कई जबरदस्त फायदे हैं।

दही खाने के जबरदस्त फायदे

- वजाइनल इफेक्शन को रोकता है

हेल्प्य एक्सपर्ट्स कहते हैं कि दही खाने से वास्तव में महिलाओं को वजाइना के थीस्ट बैलेंस को रिस्टोर करने में मदद मिलती है, क्योंकि दही में लैक्टोबैस्लिसियस बैक्टीरिया मौजूद होता है, जो वजाइनल इफेक्शन को रोकने में काफी प्रभावी होता है। इसलिए अगर आप बार-बार वजाइनल



इंफेक्शन से परेशान रहती हैं तो आज से ही दही का सेवन शुरू कर दें, राहत मिलेगी।

2. वजन घटाने में मददगार है दही

दही आपका वजन घटाने में मददगार है। इसे वजन घटाने के लिए सबसे अच्छे फूड्स में से एक माना जाता है, क्योंकि ये हमारे शरीर में कोर्टिसोल और स्टेरॉयड हार्मोन को बढ़ने से रोकता है, जो कहीं न कहीं मोटापे के बढ़ने जोखिम को कंट्रोल करने में मदद करता है।

3. इम्यूनिटी बूस्ट करता है दही

डाइट एक्सपर्ट कहती हैं कि दही एक बेहतरीन प्रोबायोटिक फूड है, जो हमारे आंतों के लिए उत्कृष्ट माना जाता है। दही में बीमारियों का

कारण बनने वाले कीटाणुओं से लड़ने की शक्ति होती है जो कीटाणुओं को मारने के साथ-साथ इम्यूनिटी को भी दुरुस्त रखने का काम करते हैं।

4. दांत और हड्डियों को मजबूत बनाता है दही में न सिर्फ कैल्शियम की प्रचुर मात्रा होती है, बल्कि इसमें फास्फोरस की मात्रा भी समृद्ध होती है, इसलिए ये दोनों पोषक तत्व हमारी हड्डियों के साथ-साथ दांतों के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। इतना ही नहीं दही अर्थराइटिस को भी रोकने में मदद करता है।

5. दिल के लिए भी सहतमंद

दही कोलेस्ट्रॉल को बनने से रोकता है और यही कारण है कि आप हाई ब्लड प्रेशर जैसी स्थिति से दूर रहते हैं। डाइट में इसे नियमित रूप से शामिल करने पर हाई कोलेस्ट्रॉल लेवल और हाई ब्लड प्रेशर के जोखिम को कम किया जा सकता है। लिहाजा आपका हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है।

रात के वक्त न खाएं दही

दही की तासीर ठंडी होती है। इसलिए रात में दही खाने से बलगम, मोटापा, त्वचा संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, इसलिए आप रात के वक्त दही खाने से बचें।



मीठा गन्जा गर्मी का यजा

आयरन व कार्बोहाइड्रेट की प्रचुर मात्रा होने के कारण गन्ने का रस तुरंत शक्ति व स्फूर्ति प्रदान करता है। इसमें देह सारे खनिज तत्व व ऑर्गेनिक एसिड होने के कारण इसका औषधीय महत्व भी है। गन्ने का रस पेट, दिल, दिमाग, गुर्दे व आंखों के लिए विशेष लाभदायक है। गन्ने का रस हमेशा

ताजा व छना हुआ ही पीना चाहिए।

- बुखार होने पर इसका सेवन करने से बुखार जल्दी उतर जाता है।
- एसीडिटी के कारण होने वाली जलन में भी गन्ने का रस लाभदायक होता है।
- गन्ने के रस का सेवन यदि नीबू के रस के

साथ किया जाए तो पीलिया जल्दी ठीक हो जाता है।

- दुबले लोगों को भी गन्ने का रस काफी फायदा करता है।
- गन्ने को दांतों से चूसकर खाने से कमज़ोर दांत मजबूत होते हैं।

कहते हैं हमें अपनी उम्र बरसों से नहीं, बल्कि अपने दोस्तों की संख्या से मापनी चाहिए। दोस्ती का हमारे जीवन को बनाने और उसे दिशा देने में अहम किंदार होता है। कहते हैं कि दोस्ती के इश्तें में दिमाग की कोई भूमिका नहीं होती है। दोस्ती दिमाग से नहीं बल्कि दिल से की जाती है और यह भरपूर जीवन जीने के लिए आवश्यक घटक है। शायद दोस्तों के बिना हम अच्छे जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते।

न्यूरोसाइटिस्ट्स के अनुसार

हमारा मानना है कि दोस्ती में दिमाग का कोई काम नहीं होता है, लेकिन न्यूरोसाइटिस्ट्स के अनुसार, दोस्त न केवल आपको भावनात्मक रूप से सहयोग देते हैं बल्कि दोस्ती में इतनी शक्ति होती है कि यह मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी मदद करती है। अच्छे दोस्त आपके जीवन के साथ-साथ आपके दिलोंमें दिमाग को भी खुशनुमा बनाये रखते हैं।

डिमेशिया से सुरक्षा

अकेलेपन से डिमेशिया के विकास का जोखिम दोगुना तक बढ़ जाता है। न्यूरोसाइटिस्ट्स रिसर्च के अनुसार, सामाजिक जुड़ाव आपको डिमेशिया के खतरे को कम करता है। यानी उम्र के किसी भी पड़ाव पर आपके साथ अच्छे दोस्त हैं, तो डिमेशिया जैसी मानसिक बीमारी आपसे काफी दूर रहती है।

मरिटिष्ट में लघीलापन

न्यूरोसाइटिस्ट्स के अनुसार, सामाजिक नेटवर्क के साथ बड़े पैमाने पर जुड़ी महिलाओं में संज्ञानात्मक गिरावट का खतरा कम होता है। इसके अलावा विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में भाग लेने से मस्तिष्क में लचीलापन आता है। यानी आपका दिमाग परिस्थितियों का बेहतर आकलन कर उनके हिसाब से खुद को बेहतर तैयार कर पाता है।

दिमाग के लिए बेहतरीन है दोस्ती

उम्र बढ़ती है

इतना ही नहीं, दोस्ती आपकी उम्र में कुछ अहम और स्वस्थ बरस भी जोड़ देती है। मेटा विश्लेषण में 148 अध्ययनों में लगभग 300,000 लोगों पर सात साल से अधिक अध्ययन में पाया कि जो लोग मजबूत सामाजिक रिश्ते में होते हैं, वे कमज़ोर सामाजिक रिश्तों की तुलना में लंबा और स्वस्थ जीवन जीते हैं।

जोखिम कारकों को बढ़ावा

न्यूरोसाइटिस्ट्स के अनुसार, अकेलापन और सामाजिकता के अभाव की तुलना इन जोखिम कारकों से की जा सकती है। आप मानें या ना मानें लेकिन अकेलापन का जीवन दिन में 15 सिगरेट पीने, शराबी के सेवन, कसरत न करने से भी ज्यादा हानिकारक माना गया है। इसके साथ ही इसे मोटापे से भी दोगुना खतरनाक कहा गया है।

जिम्मेदारी को महसूस करना

बर्मिंघम यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर के अध्ययन के मुताबिक 'जब कोई किसी समूह से जुड़ता है या अन्य लोगों की जिम्मेदारी को महसूस करता है, तो उद्देश्य को पूरा करने की भावना उस व्यक्ति में खुद की बेहतर देखभाल और कम जोखिम को उठाने की भावना पैदा करती है। यानी व्यक्ति अपने प्रति अधिक उत्तरदायी हो जाता है।'

स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद

एक अन्य लेखक प्रोफेसर, आधुनिक सुविधाओं और प्रौद्योगिकी सामाजिक नेटवर्क कुछ लोगों को सोचने पर मजबूर करता है कि सामाजिक नेटवर्क आवश्यक नहीं हैं। लेकिन ऐसा नहीं है लगातार दोस्तों के संपर्क में रहना न केवल मनोवैज्ञानिक रूप से बल्कि इसका असर सीधे रूप से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।



ज्ञान-संबंधी सोच

न्यूरोसाइटिस्ट्स का कहना है कि दोस्ती के बारे में सोचने मात्र से ही हमारे मस्तिष्क के कार्य ठीक प्रकार से होने लगते हैं। इसमें मानसिक गिरावट और रोग के लिए एक प्रतिरोध का निर्माण करने की क्षमता होती है। इससे हमारे संज्ञानात्मक विकास में भी मदद मिलती है। हम चीजों को बेहतर ढंग से याद रख पाते हैं। घटनाओं को संचय करने की हमारी क्षमता में भी इजाफा होता है।

स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण

एक स्वस्थ सामाजिक जीवन यानी दोस्तों के साथ में स्वाभाविक रूप से सोच, भावना, संवेदन, तर्क और अंतःज्ञान शामिल होते हैं। ये मानसिक रूप से उत्तेजक गतिविधियां न्यूरॉन्स के बीच मस्तिष्क की स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण और नए केनेक्शन के निर्माण और गठन में मदद करती हैं।

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर...

SAMPURNADIAGNOSTICS
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE



Trust



Quality



Service

• इंदौर • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेद • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

सोडानी डायग्नोस्टिक विलनिक

ए.ल.जी.- 1 मौर्या सेंटर, 16 / 1 रेसकोर्स रोड,
इंदौर 452001 म.प्र.

0731-4766222, 2430607 9617770150

sodani@sampurnadiagnostics.com

हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़े में दर्द), स्लिप-डिरक, स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर), अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइब्रेन प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर, फिश्चुला, एसिडिटी, खट्टी डकार, गैस, अनिद्रा, खाँसी, खून की कमी, कैंसर, अप्लास्टिक एनीमिया



ठीक हुए मरीजों की प्रतिक्रिया जानने के लिए कृपया यूट्यूब पर अवश्य देखें

Watch us on YouTube

dr ak dwivedi indore
dr vaibhav chaturvedi



प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान, 26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के. द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुस्सा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, ऐन्जायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमांगंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

समय : सुबह 9 से 12 तक

‘मनोशांति’ मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

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

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

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

स्वामी, गुटक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अदिवनी कृमार्द द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बरतावराम नगर, इन्दौर नो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिट, पॉल्ट नं. 250, खीम नं. 78, पार्ट-2 विजयनगर, इन्दौर से नुट्रिटा प्रकाशित रघनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का व्याय बेग इन्दौर एहेगा। *समाचार घरन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।