

■ माइग्रेन से हैं परेशान? होम्योपैथी है समाधान

■ टंड में दमकती त्वचा

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संज्ञा एवं सुरत

दिसंबर 2022 | वर्ष-12 | अंक-01

मूल्य
₹ 40

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

माइग्रेन
विशेषांक

सामान्य सिरदर्द से अलग है माइग्रेन



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

मध्यप्रदेश पेसा नियम

जनजातीय समुदाय को
जल, जंगल, जमीन, मजदूरों,
महिलाओं व संस्कृति संरक्षण
के मिले अधिकार



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

मध्यप्रदेश सरकार ने दिये आर्थिक उन्नति के साथ सांस्कृतिक संरक्षण के अधिकार

अनुसूचित क्षेत्र के 89 विकासखंडों में हुए लागू

सामाजिक समरसता के साथ
जनजातीय वर्ग को मिले उनके अधिकार

जमीन के अधिकार

- गांव की जमीन और वन क्षेत्र के नक्शे, खसरा बी-1 पटवारी और बीटगार्ड कराएंगे उपलब्ध, नहीं लगाने होंगे तहसील के चक्कर
- राजस्व अभिलेखों की त्रुटियों के सुधार की अनुशंसा का अधिकार
- भू-अर्जन, खनिज सर्वे, पट्टा और नीलामी हेतु ग्राम सभा की सहमति और अनुशंसा
- गलत तरीके से जमीन खरीदने/कब्जा करने पर ग्राम सभा का हस्तक्षेप, नहीं कर सकेगा कोई छल-कपट
- ग्राम सभा वापस दिलवा सकती है कब्जे वाली जमीन

जंगल के अधिकार

- लघु वनोपजों एवं तेंदूपत्ता के संग्रहण और विपणन का अधिकार, अब जनजातीय समुदाय तय करेगा अपनी लघु वनोपजों का मूल्य, मिलेगी उचित कीमत
- एक निश्चित दर से कम रेट पर नहीं बिकेगी वनोपज



पेसा जागरूकता सम्मेलन

म.प्र. पंचायत उपबंध (अनुसूचित क्षेत्रों पर विस्तार) नियम, 2022

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने केसला विकासखण्ड से 89 जनजातीय विकासखण्डों में पेसा जागरूकता अभियान की शुरुआत की



पेसा नियम पर सरकार की वेबसाइट पर अधिक जानकारी के लिए क्लिक करें

सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2022 | वर्ष-12 | अंक-01

प्रेरणास्रोत

पं. रमेशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

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

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

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

फोन: 0731-4989287
मोबा.: 98935-19287

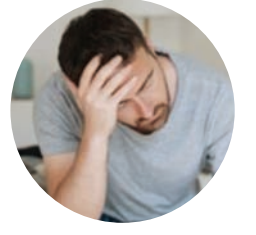
Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



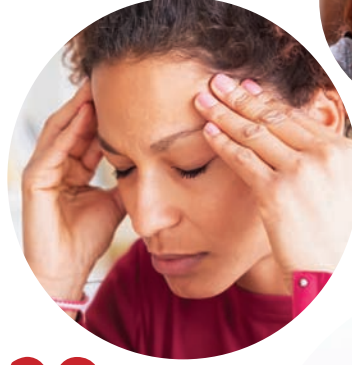
12

एडॉमिनल माइग्रेन की वजह से बच्चों को होता है बार-बार पेट दर्द



15

जानिए क्या है हेमिप्लेजिक माइग्रेन



17

कैसे पहचाने सिरदर्द है या माइग्रेन का दर्द

29

घरेलू उपायों से कम होगा माइग्रेन का दर्द



32

एड्स से कैसे बचा जाए



34

योगासन जो माइग्रेन और सिरदर्द से दे सकते हैं राहत



38

अनचाहे बालों का उपचार लेज़र से

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



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

आपका राशन, आपका अधिकार सही मात्रा में राशन प्राप्त करना आपका अधिकार है

उचित मूल्य दुकान से राशन की सही मात्रा प्राप्त होने की पुष्टि कैसे करें

1. PoS मशीन पर अंगूठा लगाते समय मशीन में से आवाज़ आती है कि कितने किलो राशन आपको जारी हुआ है, आवाज़ को ध्यान से सुनें और मिलान करें।
2. PoS मशीन से निकलने वाली पर्ची (रसीद) प्राप्त करें, उसमें अंकित राशन की मात्रा का मिलान करें।
3. अपने मोबाइल नम्बर की PoS मशीन पर सही प्रविष्टि कराएं और प्राप्त राशन की मात्रा का मिलान मोबाइल पर प्राप्त होने वाले SMS से करें।

प्रतिमाह निर्धारित राशन की मात्रा (कीमत 1 रुपये प्रति किलो)



प्राथमिकता श्रेणी के परिवार

खाद्यान्न - 5 किलो प्रति सदस्य

नमक - 1 किलो प्रति परिवार

अन्त्योदय परिवार

खाद्यान्न - 35 किलो प्रति परिवार

नमक - 1 किलो प्रति परिवार

शक्कर - 1 किलो प्रति परिवार



इसके साथ-साथ 5 किलो खाद्यान्न प्रति सदस्य प्रधानमंत्री गरीब कल्याण
अन्न योजना के तहत निःशुल्क वितरित किया जा रहा है।

राशन प्राप्त न होने या सही मात्रा में न मिलने की शिकायत
सीएम हेल्पलाइन 181 पर दर्ज कराएं

खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण विभाग, मध्यप्रदेश शासन

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

फिजियोलॉजी एवं बायोकेमेस्ट्री

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,
इंदौर

संचालक

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

मो.: 9826042287, 9993700880
98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

न लें व्यर्थ का सिरदर्द

जिंदगी की भागदौड़ में कोई भी व्यक्ति किसी भी प्रकार का या किसी के लिए भी व्यर्थ का सिरदर्द नहीं लेना चाहता है, आजकल दूसरों की सहायता करना या उनके बारे में सोचना तो दूर अपनों के लिए भी लोगों के पास समय नहीं है, फिर भी ज्यादा से ज्यादा लोग अनावश्यक सोचने के कारण सिरदर्द या माइग्रेन से सफर कर रहे हैं।

यदि हम इसके कारण को जाने तो उसके पीछे हमारी अति महत्वाकांक्षा और कार्य क्षेत्र में दिन प्रतिदिन बढ़ती प्रतिस्पर्धा को ही पाएंगे जिसकी वजह से व्यक्ति में ईर्ष्या-द्वेष जैसी भावनाएं जन्म ले रही हैं जिसके कारण सिरदर्द सहित अनेकों प्रतिकूल प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है।

निवेदन है कि अनावश्यक सिरदर्द को न पालें।

आपके स्वस्थ और खुशहाल जीवन की शुभकामना के साथ...



सामान्य सिरदर्द से अलग है माइग्रेन

माइग्रेन एक प्रकार का तेज सिरदर्द है। यह घबराहट, उल्टी, या प्रकाश और आवाज के प्रति संवेदनशीलता जैसे लक्षणों के साथ हो सकता है। कई लोगों में यह दर्द सिर के एक तरफ ही महसूस होता है। माइग्रेन एक सामान्य अक्षम मस्तिष्क विकार है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि माइग्रेन का सिरदर्द अक्षम करने वाली स्थितियों में शीर्ष 10 में है। माइग्रेन अक्सर युवावस्था में शुरू होता है और 35 से 45 वर्ष की आयु के लोगों को सबसे अधिक प्रभावित करता है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, यह महिलाओं में ज्यादा आम है।



माइग्रेन सामान्य सिर दर्द से काफी अलग होता है। इसमें जो दर्द होता है वो काफी तेज होता है, और कभी-कभी बर्दाशत से बाहर हो जाता है। माइग्रेन लोगों को कैसे प्रभावित करता है यह भी अलग-अलग हो सकता है। ये ट्रिगर, गंभीरता, लक्षण और फ्रीक्वेंसी की एक श्रृंखला है। कुछ लोगों को हर हफ्ते या एक से ज्यादा बार होता है, जबकि अन्य को कभी-कभार ही होता है। बच्चों में, माइग्रेन अटैक कम समय के होते हैं और पेट के लक्षण अधिक प्रमुख होते हैं। वैश्विक अध्ययनों से पता चलता है कि दुनिया की लगभग 1% आबादी को क्रोनिक माइग्रेन हो सकता है।

माइग्रेन के लक्षण

माइग्रेन के लक्षण चरणों में होते हैं, जैसे-
प्रोड्रोम

सिरदर्द से कुछ घंटे या दिन पहले, माइग्रेन से पीड़ित लगभग 60% लोगों में ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं-

- प्रकाश, आवाज या गंध के प्रति संवेदनशील होना
- थकान
- भोजन की लालसा या भूख की कमी
- मनोदशा में बदलाव
- गंभीर प्यास
- सूजन
- कब्ज या दस्त

और

ये लक्षण आपके नर्वस सिस्टम से आता है और

इसमें अक्सर आपकी दृष्टि शामिल होती है। वे आमतौर पर 5 से 20 मिनट की समय में धीरे-धीरे शुरू होते हैं, और एक घंटे से भी कम समय में खत्म हो जाता है। केवल 20% माइग्रेन पीड़ित सिरदर्द शुरू होने से पहले और का अनुभव करते हैं। जैसे -

- काले बिंदु, लहरदार रेखाएं, प्रकाश की चमक या ऐसी चीजें देखें जो वहां नहीं हैं (हेल्लोसिनेसन)
- बिल्कुल नहीं देख पाना।
- आपके शरीर के एक तरफ झुनझुनी या सुन्न हो जाना।
- साफ-साफ बोल नहीं पाना
- अपनी बाहों और पैरों में भारीपन महसूस होना
- आपके कान बजना।
- गंध, स्वाद या स्पर्श में बदलाव महसूस होना।

अटैक

एक माइग्रेन का सिरदर्द अक्सर सुस्त दर्द के रूप में शुरू होता है और धीरे-धीरे धड़कते हुए दर्द में बदल जाता है। दर्द आपके सिर के एक तरफ से दूसरी तरफ जा सकता है, आपके सिर के सामने हो सकता है, या ऐसा महसूस हो सकता है कि यह आपके पूरे सिर पर असर कर रहा है। लगभग 80% लोगों को सिरदर्द के साथ मतली और लगभग उल्टी होती है। आप बेहोशी महसूस कर सकते हैं।

पोस्ट-ड्रोम

यह अवस्था सिरदर्द के एक दिन बाद तक रह सकती है। इसके लक्षणों में शामिल हैं-

- थकान लगना

- असामान्य रूप से तरोताजा या खुश महसूस करना
- मांसपेशियों में दर्द या कमजोरी
- भोजन की लालसा या भूख की कमी

माइग्रेन के कारण

माइग्रेन के कारण साफतौर पर पता नहीं है। लेकिन ये दिमाग में होने वाले बदलाव के कारण हो सकते हैं जो इनको प्रभावित करते हैं-

नर्वस कोम्युनिकेशन रसायनों का संतुलन रक्त वाहिकाएं

आनुवंशिक विशेषताएं भी एक कारण हो सकती हैं, क्योंकि परिवार का इतिहास होना माइग्रेन का एक सामान्य जोखिम कारक है। माइग्रेन से पीड़ित अधिकांश लोगों को आचनाक अटैक आता है, जिसका अर्थ है कि उन्होंने अटैक को ट्रिगर करने के लिए कुछ भी नहीं किया है। इस तरह से कभी-कभी यह रोग व्यवहार करता है। कुछ लोगों को जब माइग्रेन अटैक आता है जिनका एक पहचान योग्य कारण होता है। हर किसी का अलग-अलग ट्रिगर होते हैं, जिसके कारण माइग्रेन का दर्द शुरू होता है। आज की सोच यह है कि एक माइग्रेन की संभावना तब शुरू होती है जब अति सक्रिय तंत्रिका नर्वस सेल संकेत भेजती हैं जो आपके ट्राइजेमिनल सेल को ट्रिगर करती हैं, जो आपके सिर और चेहरे को सनसनी देती है। यह आपके शरीर को सेरोटोनिन और कैल्सीटोनिन जीन-संबंधित



माइग्रेन का प्रकार

माइग्रेन कई प्रकार के होते हैं-

1. **क्रोनिक माइग्रेन-** इसमें प्रति माह 15 दिनों से अधिक समय तक एक एपिसोड होना शामिल है।
2. **मासिक धर्म माइग्रेन-** यह एक पैटर्न में होता है जो मासिक धर्म चक्र का फॉलो करता है।
3. **एब्डोमिनल माइग्रेन-** इसमें माइग्रेन के एपिसोड शामिल होते हैं जो आंत और पेट में अनियमित कार्य से जुड़े होते हैं। यह मुख्य रूप से 14 साल से कम उम्र के बच्चों को प्रभावित करता है।
4. **वेस्टिबुलर माइग्रेन-** गंभीर चक्कर आना माइग्रेन के इस रूप का एक लक्षण है।
5. **हेमिप्लेजिक माइग्रेन-** इस माइग्रेन के कारण शरीर के एक तरफ अस्थायी कमजोरी होती है।
6. **बेसिलर माइग्रेन-** इस दुर्लभ प्रकार को ब्रेनस्टेम ऑरॉ के साथ माइग्रेन के रूप में भी जाना जाता है, और यह बोलने जैसे न्यूरोलॉजिकल कार्यों को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा ऑरॉ और बिना ऑरॉ के माइग्रेन भी शामिल है माइग्रेन के प्रकार में।

क्या माइग्रेन का इलाज हो सकता है ?

माइग्रेन का कोई पक्का इलाज नहीं है, लेकिन हा इसके लक्षणों का इलाज कर हम इसे काबू में रख सकते हैं और जो चीजे माइग्रेन को ट्रिगर करती है उस काम या चीजों को करने से दूर रह सकते हैं।

पेटाइड (सीजीआरपी) जैसे रसायनों को छोड़ने का संकेत देता है। सीजीआरपी आपके दिमाग की परत में रक्त वाहिकाएँ सूज जाता है। फिर, न्यूट्रोफिलसमीटर सूजन और दर्द का कारण बनते हैं। लेकिन कुछ सामान्य कारण हैं जो बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित करते हैं। सामान्य ट्रिगर में तनाव, कुछ खाद्य पदार्थ, भोजन छोड़ना, शराब, बहुत अधिक या बहुत कम सोना, मौसम में बदलाव या बैरोमीटर का दबाव, महिलाओं में हार्मोनल बदलाव, और दर्दनाक मस्तिष्क की चोटें शामिल हैं। जबकि माइग्रेन किसी भी लिंग, उम्र, जाति, जातीयता या पृष्ठभूमि के लोगों को प्रभावित कर सकता है, यह महिलाओं में विशेष रूप से आम है।

माइग्रेन के ट्रिगर का कारण

- हार्मोनल परिवर्तन, उदाहरण के लिए, मासिक धर्म के समय के आसपास।
- भावनात्मक ट्रिगर, जैसे तनाव, अवसाद, चिंता और उत्तेजना।
- आहार संबंधी कारक, शराब, कैफीन, चॉकलेट, पनीर, खट्टे फल, और टाइरामाइन युक्त खाद्य पदार्थों।
- दवाएं, जैसे नींद की गोलियाँ, हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी (एचआरटी), और कुछ गर्भनिरोधक गोलियाँ।
- पर्यावरणीय कारक, टिमटिमाती स्क्रीन, तेज गंध, सेकेंड हैंड स्मोक, तेज आवाज, भरे हुए कमरे, तापमान में बदलाव और तेज रोशनी।

खाने की चीजे जो माइग्रेन को ट्रिगर कर सकती है

- चॉकलेट
- डेयरी खाद्य पदार्थ, विशेष रूप से चीज
- मोनोसोडियम ग्लूटामेट (एमएसजी) वाले खाद्य पदार्थ
- टाइरामाइन युक्त खाद्य पदार्थ, जिसमें रेड वाइन, पुराने पनीर, स्मोक्ड मछली, चिकन लीवर, अंजीर और कुछ बीन्स शामिल हैं।
- फल (एवोकैडो, केला, खट्टे फल)
- नाइट्रेट युक्त मीट (बेकन, हॉट डॉग,

सलामी, क्योर मीट)

- प्याज
- मूंगफली और दूसरे नट और बीज
- प्रोसेसड, फर्मेंटेड, या मसालेदार भोजन।

माइग्रेन का जोखिम कारक

माइग्रेन की समस्या के सम्भावना कुछ जोखिम कारक के कारण बढ़ जाती है, जैसे -

- **जेंडर** - महिलाओं को पुरुषों की तुलना में तीन गुना ज्यादा माइग्रेन की परेशानी होती है।
- **उम्र** - ज्यादातर लोगों को माइग्रेन का सिरदर्द 10 से 40 साल की उम्र के बीच होने लगता है। लेकिन कई महिलाओं को पता चलता है कि उनका माइग्रेन 50 साल की उम्र के बाद ठीक हो गया या दूर हो जाता है।
- **परिवार का इतिहास** - यदि माता-पिता में से किसी एक को इस प्रकार के सिरदर्द का इतिहास रहा है, तो उनके बच्चे में इसके होने की आधा प्रतिशत यानी 50 प्रतिशत संभावना होती है। यदि माता-पिता दोनों के पास है, तो जोखिम 75 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।
- **मेडिकल कारण** - अवसाद, चिंता, बायपोलर विकार, नींद संबंधी विकार और मिर्गी आपकी मुश्किलें बढ़ा सकते हैं।

माइग्रेन का बचाव

हालांकि माइग्रेन का पुख्ता कारण तो नहीं पता लेकिन कुछ उपायों की मदद से हम इसे बचाव में मदद मिल सकती है, जैसे की -

- माइग्रेन के ट्रिगर को पहचाने जैसे की कब दर्द शुरू होता है और किस स्थिति में यह तेज हो जाता है।
- तनाव ना ले, अपने दिमाग को तनावमुक्त रखे और बेहतर नींद ले।
- नशे वाले पदार्थ को सीमित करे।
- प्रतिदिन योग करे या ध्यान लगाए, शुरुआत आप कुछ मिनट से भी कर सकते हैं लेकिन इसे निरंतर दिनचर्या में शामिल करे।
- स्वस्थ आहार का सेवन करे।
- सर में किसी तरह का दर्द कई दिनों तक रहे तो डॉक्टर से सम्पर्क करे।
- खुद को हाईड्रेट रखे, पानी की कमी ना होने दे।

माइग्रेन का घरेलू या प्राकृतिक उपाय

- एक अंधेरे, शांत कमरे में अपनी आँखें बंद करके आराम करे।
- अपने माथे पर आइस पैक लगाएं और सेके ।
- बहुत सारे तरल पदार्थ पिए ।
- तनावपूर्ण चीजे ना सोचे।
- एक नए अध्ययन में पाया गया कि योग माइग्रेन के हमलों की आवृत्ति और गंभीरता को कम करने के लिए एक सहायक उपचार है।

जानिए क्या है क्रोनिक माइग्रेन और उसके लक्षण

क्रोनिक माइग्रेन के दौरान आपको चक्कर और थकावट जैसी समस्या भी हो सकती है। डॉक्टरों के अनुसार कई बार दिमागी तौर पर ज्यादा सोचने से भी व्यक्ति बिना कुछ करें थकावट महसूस करता है। इसके अलावा कमजोरी होने से उसे चक्कर भी आ सकते हैं।

सिरदर्द की समस्या से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। ऐसे में ये दर्द बार-बार हो तो इसे माइग्रेन का नाम दिया जाता है। इस दौरान सिर के एक तरफ ज्यादा तेज दर्द होता है। माइग्रेन के कारण कुछ लोगों को उबकाई या मितली भी आती है। विशेषज्ञों के अनुसार माइग्रेन आपके स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में भी बताता है, ऐसा इसलिए क्योंकि इसका संबंध डिप्रेशन, अस्थमा और दिल की बीमारी समेत कई बीमारियों से जुड़ा हो सकता है।

हालांकि माइग्रेन के एक या दो नहीं बल्कि कई प्रकार होते हैं। दृष्टि संबंधी माइग्रेन, मासिक धर्म माइग्रेन, दृष्टि रहित माइग्रेन, क्रोनिक माइग्रेन और ऑप्टिकल माइग्रेन इसके प्रकार हैं। माइग्रेन के इन्ही प्रकारों में से एक क्रोनिक माइग्रेन के बारे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि ये क्या है और इसके लक्षण क्या होते हैं।

क्रोनिक माइग्रेन को मिश्रित सिर दर्द के नाम से भी जाना जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके दौरान माइग्रेन और तनावपूर्ण सिरदर्द के टिप्पू शामिल हैं। वयस्क और बच्चे दोनों क्रोनिक माइग्रेन से अनुभव कर सकते हैं। इससे खासतौर पर ऐसे लोगों ग्रस्त हैं जो अधिक मात्रा में दवाइयों का सेवन किया करते हैं। आइए आपको चिकित्सकों द्वारा बताए गए इसके कुछ लक्षणों के बारे में बताते हैं...

क्रोनिक माइग्रेन के लक्षण

- डिप्रेशन**- चिकित्सक के अनुसार क्रोनिक माइग्रेन का मतलब ये भी हो सकता है कि उन्हें माइग्रेन नहीं है, इसकी तुलना में क्रोनिक माइग्रेन के मरीजों के डिप्रेशन के शिकार होने की आशंका दोगुनी होती है। दर्द के कारण अवसादग्रस्त होना या फिर अवसाद की कारण माइग्रेन की समस्या होना ये दोनों ही क्रोनिक माइग्रेन में हो सकता है।
- चिंता**- क्रोनिक माइग्रेन से ग्रस्त लोगों में कुछ ऐसे भी शामिल हैं, जिन्हें चिंता की समस्या है। इसका उपचार अलग-अलग तरह से होता है। ऐसे में सही रहेगा कि आप डॉक्टर से संपर्क जरूर करें।
- चक्कर और थकावट**- क्रोनिक माइग्रेन के दौरान आपको चक्कर और थकावट जैसी समस्या भी हो सकती है। डॉक्टरों के अनुसार कई बार दिमागी तौर पर ज्यादा सोचने से भी व्यक्ति बिना



क्या करें

- अगर आप माइग्रेन की समस्या से परेशान हैं तो आप एक अंधरे, शांत कमरे में थोड़ी देर जरूर बैठें, हो सके तो थोड़ी देर के लिए सो जाएं। इससे आपको आप थोड़े चिंता मुक्त होने के साथ ही आराम महसूस करेंगे।
- आप अपने ध्यान भटकाने के लिए अपना पसंदीदा गाना या काम करें, जिससे आप तनाव मुक्त रह सकते हैं और क्रोनिक माइग्रेन की समस्या आप पर ज्यादा हावी

कुछ करें थकावट महसूस करता है। इसके अलावा कमजोरी होने से उसे चक्कर भी आ सकते हैं।

4. चिड़चिड़ाहट- क्रोनिक माइग्रेन में व्यक्ति ज्यादा तनाव में रहता है, छोटी से छोटी बात भी उसे चिंता में डाल देती है और फिर वो चिड़चिड़ा होने लगता है। ऐसे में वो किसी बात करने की बजाए एक शांत कमरे में अकेले रहना ज्यादा पसंद करते हैं।

5. दर्द की समस्या- पीठ दर्द, गर्दन दर्द, कंधे दर्द समेत फाइब्रोमाइलेगिया जैसी दर्द की समस्याएं क्रोनिक माइग्रेन की वजह हो सकते हैं।

नहीं हो सकेगी।

- हेल्दी फूड और पेय पदार्थों का सेवन करें। इससे आपकी सेहत अच्छी बनी रहेगी।

क्या न करें

- आपको बिना वजह के बातों का ख्याल नहीं लाना है, जो चीज आपको तनाव में डाले उसे दूरी बनाए रखें।
- सिर दर्द या अन्य दर्द की समस्या में कोई भी दर्द-निवारक गोलियों का सेवन न करें। डॉक्टर की सलाह से ही दवाएं खाएं।

हालांकि ये समस्या एक दूसरे से क्यों जुड़ी हैं ये कहना मुमकिन नहीं।

6. मोटापा- बढ़ते वजन या मोटापे के शिकार लोगों में क्रोनिक माइग्रेन देखा जा सकता है। ऐसे लोग थोड़ी-थोड़ी बातों को भी अपने दिमाग पर हावी कर लेते हैं और कुछ ज्यादा ही सोचते हैं। इनकी ये आदत इनके लिए समस्या खड़ी कर सकती है।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण आपमें हैं तो उसे नजरअंदाज न करें और डॉक्टर से संपर्क कर अपनी जांच करवाएं।



माइग्रेन से हैं परेशान? होम्योपैथी है समाधान

आज के समय में हर व्यक्ति भागदौड़ में लगा है। हमारे पास खुद के लिए समय ही नहीं रहता है। न समय पर खाना और न सोना। प्रकृति के विपरीत चलना तो मानो फैशन बन गया है। नतीजा, तरह-तरह की बीमारियां।
माइग्रेन भी इसी जीवनशैली का परिणाम है।

मा इग्रेन एक प्रकार का सिरदर्द है, जिसमें सिर के एक तरफ (दाहिनी या बायीं) दर्द होता है। यह दर्द कुछ घंटों से लेकर 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 महीनों 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 है, जिससे दर्द में आराम आ जाता है।

माइग्रेन के कुछ प्रमुख कारण- आनुवांशिक कारण, कब्ज या पेट की खराबी, हार्मोन्स में परिवर्तन, महिलाओं में पीरियड्स की गड़बड़ी, ब्रेन के केमिकल्स में बदलाव, नींद पूरी न होना, दिनचर्या में बदलाव, तनाव, गर्भ निरोधिक गोलीयों की वजह से, गलत खान-पान, वातावरण में बदलाव आने के कारण।

माइग्रेन पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा होता है। यह 14 साल की उम्र से लेकर 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 घंटों से लेकर 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 ना आना, धूप में जाने पर तकलीफ होना, आंखों के ऊपर (आइब्रो पर दर्द) होना, कब्ज या दस्त रहना, आंखों के आगे अंधेरा छाना या अजीब सी आकृतियां दिखना, 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 है। जानकारी हेतु यहां पर कुछ होम्योपैथिक दवाएं बताई गई हैं। कृपया खुद उपचार न करें, क्योंकि होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर किया जाता है।

नेट्रम-न्यूर

किसी भी मानसिक परेशानी के कारण होने वाला सिरदर्द, धूप में जाने पर होने वाला सिरदर्द। सूरज उगने से लेकर डूबने तक सिरदर्द होता है। उसके बाद ठीक हो जाता है। एनीमिया के कारण होने वाला सिरदर्द, खास कर किशोरावस्था में होने वाला सिरदर्द, दर्द एक निश्चित समय पर होता है, जो लेटने या सोने जाने पर कम हो जाता है।

शाईलिसिया

उपवास करने के कारण सिरदर्द होता है, ठंड में ज्यादा तकलीफ होती है, सिर में अत्यधिक पसीना आता है। आंखों में तेज दर्द होता है, गर्दन के पिछले भाग में दर्द होता है। कुपोषण के कारण होने

वाला सिरदर्द। पीरियड्स के समय ज्यादा तकलीफ होती है।

काफिया

अचानक खुशी या किसी दुःख के कारण माइग्रेन होना। शोर या किसी प्रकार की गंध से सिरदर्द बढ़ जाना, सिर में असहनीय दर्द होना। नींद न आना।

ब्रायोनिया

दायीं तरफ सिरदर्द हो, जो कि हिलने-डुलने पर ज्यादा बढ़ जाए, यहां तक कि आंख खोलने तक में दर्द होता है। मरीज चुपचाप अंधेरे कमरे में लेटे रहना चाहता है। चिड़चिड़ापन, जी मचलाना और चक्कर आना।

स्पाईजेलिया

बायीं ओर सिरदर्द होना, बहुत तेज दर्द जो बायीं आंख के ऊपर आइब्रो पर ज्यादा होता है। रोशनी और शोर बर्दाश्त नहीं होता, चक्कर आते रहते हैं।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

माइग्रेन की है समस्या तो बिल्कुल ना खाएं ये चीजें



अगर आप माइग्रेन के दर्द से पीड़ित हैं तो कुछ चीजों को बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए। इन चीजों का सेवन करने से आपकी समस्या और बढ़ सकती है। जानिए ये चीजें कौन सी हैं।

जब आप किसी काम में व्यस्त हो और अचानक आपके सिर में दर्द शुरू हो जाए तो किसी भी काम में मन नहीं लगता। अगर सिर में दर्द ऐसे ही हो रहा है तो एक बार फिर भी सहन किया जा सकता है लेकिन माइग्रेन का दर्द असहनीय होता है। माइग्रेन का दर्द कई लोगों को पूरे सिर में तो कुछ लोगों को आधे सिर में होता है। अगर आप भी माइग्रेन के दर्द से पीड़ित हैं तो कुछ चीजों को बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए। इन चीजों का सेवन करने से आपकी समस्या और बढ़ सकती है। जानिए ये चीजें कौन सी हैं।

ना पिएं कॉफी

अक्सर आपने लोगों से ये कहते हुए सुना होगा कि सिरदर्द में कॉफी पीने से आराम मिलेगा। ऐसे में अगर आप सोच रहे हैं कि माइग्रेन में आपको इससे आराम मिलेगा तो ऐसा नहीं है। कॉफी में प्रचुर मात्रा में कैफीन होता है। जो कि दिमाग की नसों के काम करने में रुकावट डालता है। इसके कारण दिमाग में ब्लड सुर्कुलेशन धीमा हो जाता है। जिससे सिर में और तेज सिरदर्द का अहसास हो सकता है।

चॉकलेट खाने से बचें

जिन लोगों को माइग्रेन की दिक्कत है वो चॉकलेट खाने से बचें। चॉकलेट का सेवन करना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। चॉकलेट में कैफीन और बीटा फेनीलेथाइलामीन नाम का तत्व होता है। इसके कारण रक्त वाहिकाओं में खिंचाव

पैदा होता है जिसके कारण सिरदर्द हो सकता है। **डेयरी प्रोडक्ट्स करें इग्नोर** : अगर किसी को माइग्रेन की समस्या है तो उसे डेयरी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ये चीजें हैं- चीज और दही। डेयरी प्रोडक्ट्स में टायरामिन नामक तत्व पाया जाता है। ये तत्व माइग्रेन और उससे जुड़ी समस्याओं को और बढ़ा सकता है। **खट्टे फलों से बढ़ सकती है परेशानी** : खट्टे फल जैसे कि संतरा, कीवी और नींबू का इस्तेमाल सेहत के लिए अच्छा होता है। लेकिन अगर किसी को माइग्रेन की दिक्कत हो तो उसे इन चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ये सभी चीजें विटामिन सी ये युक्त होती हैं जो माइग्रेन से ग्रसित व्यक्ति की परेशानी और बढ़ा सकती हैं। **आइसक्रीम खाने से परहेज करें** : आइसक्रीम खाने से परहेज करना चाहिए। इससे भी व्यक्ति की परेशानी और बढ़ सकती है।

पीरियड्स के दौरान हो सकती है माइग्रेन की शिकायत

महिलाओं में अक्सर सिरदर्द और हॉर्मोनल बदलावों के बीच संबंध नजर आता है। एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन नामक दो हॉर्मोन्स शरीर में पाए जाते हैं जो मासिक धर्म और गर्भावस्था को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। साथ ही मस्तिष्क में सिरदर्द से संबंधित रसायनों को भी प्रभावित करते हैं। एक समान एस्ट्रोजन का स्तर होने से सिरदर्द में सुधार हो सकता है, जबकि एस्ट्रोजन के स्तर में उतार-चढ़ाव सिरदर्द को बदतर बना सकता है। पीरियड्स के ठीक पहले एस्ट्रोजन में गिरावट सिरदर्द का कारण बन सकता है।

महिलाओं में पीरियड्स के पहले या इसके दौरान माइग्रेन की शिकायत रहती हैं। डाक्टरों कहना है कि माइग्रेन एक प्रकार का सिरदर्द ही है, जिसमें सिर के दोनों या एक तरफ रुक-रुक कर भयानक दर्द होता है। माइग्रेन के समय दिमाग में रक्त का संचार बढ़ जाता है, जिससे व्यक्ति को तेज सिरदर्द होने लगता है। पीरियड्स से संबंधित माइग्रेन का कई तरीकों से इलाज किया जा सकता है। इसके अलावा कुछ सामान्य उपचार भी हैं, जिनसे राहत मिल सकती है। जानिए इनके बारे में...

मैग्नीशियम

मैग्नीशियम की कमी कई परेशानियों का कारण बन सकती है, जिसमें सिरदर्द की शुरुआत भी शामिल है, विशेष रूप से माइग्रेन। पीरियड्स के माइग्रेन से राहत पाने के लिए अपने आहार में मैग्नीशियम से भरपूर पदार्थों जैसे एवोकाडो, नट्स और फलियों को शामिल कर सकते हैं।

पर्याप्त नींद

पीरियड्स में माइग्रेन से राहत पाने के लिए नींद की आदतों पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। नींद की कमी या ज्यादा नींद सिरदर्द और माइग्रेन के बीच अक्सर संबंध देखा गया है। अच्छी नींद लेने की कोशिश करें। रोजाना एक ही समय पर सोने जाएं और एक ही समय पर जागें। नींद के समय में निरंतरता भी पीरियड्स के माइग्रेन से राहत पाने में मदद करती है।

तनाव

तनाव माइग्रेन का कारण बन सकता है। यदि पीरियड्स के माइग्रेन से राहत पाना है तो दिनभर में अनुभव किए जाने वाले तनाव का मूल्यांकन करें लेकिन हर दिन तनाव को कम करने के लिए सरल कदम उठाकर माइग्रेन से



अंधेरे कमरे में बैठें

माइग्रेन प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता बढ़ा सकता है। प्रकाश संवेदनशीलता में वृद्धि को फोटोफोबिया के रूप में जाना जाता है और यह 85 प्रतिशत से अधिक लोगों में होता है जो माइग्रेन से पीड़ित हैं। मंद रोशनी या अंधेरे कमरे में बैठने से पीरियड्स के माइग्रेन की गंभीरता को कम करने में मदद मिल सकती है।

राहत पाने में मदद कर सकती है। ध्यान और व्यायाम तनाव को कम करने में मदद करेंगे।

कोल्ड कम्प्रेस

माइग्रेन से राहत पाने के लिए कोल्ड कम्प्रेस का

तरीका लंबे समय से इस्तेमाल किया जाता रहा है। इसमें बर्फ की क्यूब्स लें और उन्हें एक तौलिए में लपेटें। अब 10 मिनट के लिए अपने माथे पर रखें और उसके बाद 10 मिनट के लिए गर्म पानी में तौलिए को डुबोकर हॉट कम्प्रेस करें। अपनी गर्दन के पीछे हॉट कम्प्रेस का इस्तेमाल करें। यह दर्द कम करने में मदद करता है।

एडॉमिनल माइग्रेन की वजह से बच्चों को होता है बार-बार पेट दर्द

बच्चों के पेट में बार-बार तेज दर्द, मरोड़, थकान और उल्टी की समस्या होती है तो यह एडॉमिनल माइग्रेन होता है। सबसे ज्यादा खतरा उन बच्चों को होता है जिनके माता-पिता पहले से ही माइग्रेन के मरीज हैं।

बच्चों में ज्यादा दबाव, चिंता से एडॉमिनल माइग्रेन की आशंका बढ़ती है। इसका दर्द नाभि के आसपास होता है। यह स्थिति दो तरह के हार्मोन हिस्टामाइन व सेरोटोनिन के ज्यादा रिलीज होने से होती है। गलत खानपान व खराब दिनचर्या भी इसकी वजह हो सकती है। अमूमन यह समस्या पांच से दस साल के बच्चों में देखने में आती है और लड़कियों में ज्यादा होती है। भविष्य में इसको माइग्रेन में बदलने की आशंका भी रहती है।

ऐसे करें पहचान

सामान्यतः एडॉमिनल माइग्रेन का दर्द आधे घंटे रहता है। कभी-कभी दो दिन तक बना रहता है। हालांकि एडॉमिनल माइग्रेन के लक्षण पहले से नहीं दिखते हैं। यह माइग्रेन दो से 72 घंटे में दोबारा हो सकता है।

एडॉमिनल माइग्रेन के लक्षण

- पेट में तेज दर्द की समस्या
- पेट पर पीलापन बढ़ना
- दिनभर थकान और सुस्ती
- भूख न लगना व खाने से अरुचि
- आंखों के नीचे काले घेरे
- जंक-चाइनीज फूड से बचें

बच्चों को ये चीजें न खिलाएं

जंक व चाइनीज फूड, इंस्टंट नूडल्स में प्रयोग किया जाने वाला मोनोसोडियम ग्लूटामेट यानी एमएसजी, प्रोसेस्ड मीट और चॉकलेट के ज्यादा प्रयोग करने से यह समस्या बढ़ सकती है। इसके अलावा बच्चों का सोना-जागना, नाश्ता, लंच व डिनर समय पर जरूरी है।



ये भी ध्यान दें

एडॉमिनल माइग्रेन के समय व कितनी देर तक रहता है। कुछ सप्ताह पहले क्या दवा ली थी, बाहर का खानपान रहा हो तो बच्चा तनाव, उलझन में तो नहीं।

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, वैरिजोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

सिरदर्द और चक्कर आना हो सकता है वेस्टिबुलर माइग्रेन

3 कसर सिरदर्द और चक्कर आना सह-अस्तित्व में होता है- वेस्टिबुलर माइग्रेन के मामले में ऐसा होता है। चक्कर आना इस अनुभूति की विशेषता है कि शरीर पर्यावरण के सापेक्ष गति कर रहा है या इसके विपरीत; वेस्टिबुलर माइग्रेन के अधिकांश रोगियों में, चक्कर आना सिरदर्द से स्वतंत्र रूप से महसूस किया जाता है।

सिरदर्द के अन्य रूप भी चक्कर से संबंधित हो सकते हैं, जैसे तनाव-प्रकार का सिरदर्द, खासकर जब गर्भाशय ग्रीवा की मांसपेशियों के संकुचन से जुड़ा हो, और पुराने सिरदर्द, विशेष रूप से नींद की गड़बड़ी और दवा के दुरुपयोग की उपस्थिति में।

सिरदर्द और चक्कर आना सेरेब्रल वैस्कुलर डिजीज (जैसे वर्टेब्रल आर्टरी विच्छेदन, इस्किमिया या पोस्टीरियर क्रैनियल फोसा में रक्तस्राव), एंडोक्रानियल हाइपरटेंशन, नियोप्लाज्म, सेरेब्रल या सिस्टमिक इन्फेक्शन, क्रानियो-सरवाइकल ट्रॉमा, कुरूपता या

होमियोस्टेसिस विकारों से भी जुड़ा हो सकता है।
वेस्टिबुलर माइग्रेन का निदान कैसे किया जाता है?

वेस्टिबुलर माइग्रेन का निदान अंतर्राष्ट्रीय सिरदर्द सोसायटी द्वारा परिभाषित मानदंडों पर आधारित है।

तथाकथित वेस्टिबुलर लक्षणों की विशेषता वाले कम से कम पांच संकट, मध्यम या गंभीर तीव्रता के, पांच मिनट से 72 घंटे तक चलने वाले होने चाहिए।

वेस्टिबुलर लक्षण आंतरिक चक्कर हैं, जब रोगी को पर्यावरण के संबंध में शरीर की गति महसूस होती है; बाहरी चक्कर, जब ऐसा लगता है कि पर्यावरण स्वयं के संबंध में आगे बढ़ रहा है; सिर की स्थिति में बदलाव के कारण स्थितीय चक्कर; दृश्य उत्तेजना या सिर की गतिविधियों से उत्पन्न चक्कर।

सिर के हिलने-डुलने के कारण चक्कर आना भी मतली की उपस्थिति मौजूद हो सकता है।

इनमें से कम से कम आधे प्रकारों में, माइग्रेन की कम से कम एक विशेषता मौजूद होनी चाहिए- धड़कते हुए दर्द, एकतरफा दर्द, सिरदर्द, फोटोफोबिया, फोनोफोबिया या दृश्य आभा (चमकती रोशनी और जिगजैग की उपस्थिति) के साथ खराब हो जाते हैं। दृश्य क्षेत्र में रेखाएँ।

अन्य वेस्टिबुलर विकारों को भी बाहर रखा जाना चाहिए और आभा के साथ या बिना माइग्रेन के संबंध को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

दवा उपचार और जीवन शैली

निदान के बाद, विशेषज्ञ सबसे उपयुक्त प्रकार की चिकित्सा का निर्धारण करेगा। वेस्टिबुलर माइग्रेन के इलाज के लिए बीटा-हिस्टिन, लेवोसुलपिराइड, डायहाइड्रोएरगोटामाइन, सिनारिजिन, डिमेनिनडिनेट और कार्टिकोस्टेरोइड्स जैसी दवाओं का संकेत दिया जा सकता है। जीवनशैली एक मौलिक भूमिका निभाती है- एक सही आहार-पोषक दृष्टिकोण और नियमित नींद संकट की आवृत्ति और तीव्रता को कम करने में मदद कर सकती है।



डॉ ए. के. द्विवेदी जी ने स्वास्थ्य एवं सुन्दरता पर आधारित हिन्दी मासिक पत्रिका "सेहत एवं सूरत" का प्रकाशन करना 2011 से प्रारम्भ किया था जिसने सफलता पूर्वक 11 साल पूर्ण कर 12वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है।
मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान की शुभकामनाओं के लिए उनको सादर धन्यवाद एवं साधुवाद।

बेसिलर माइग्रेन: ब्रेनस्टेम ऑरॉ के साथ माइग्रेन

ब्रे नस्टेम ऑरॉ (एमबीए) के साथ माइग्रेन एक प्रकार का माइग्रेन है जो ब्रेनस्टेम में शुरू होता है और इसमें आभा, या पूर्ववर्ती लक्षण जैसे चक्कर, बोलने और सुनने में कठिनाई, और मांसपेशियों पर नियंत्रण का नुकसान शामिल है। पहले, इस प्रकार के माइग्रेन को बेसिलर माइग्रेन या बेसिलर आर्टरी माइग्रेन कहा जाता था। इस प्रकार का माइग्रेन आधी सदी से जाना जाता है, लेकिन यह अभी भी एक रहस्य है। यह बहुत दुर्लभ है, इसका कारण अज्ञात है, और इसका निदान और यहां तक कि इसका अस्तित्व अभी भी अज्ञात है।

ब्रेनस्टेम ऑरॉ के साथ माइग्रेन को ऑरॉ के साथ एक प्रकार का माइग्रेन माना जाता है। इसका मतलब है कि माइग्रेन के लक्षण हो सकते हैं जो आपकी इंद्रियों को प्रभावित करते हैं, खासकर आपकी दृष्टि को। "ऑरॉ" एक चिकित्सा शब्द है जो माइग्रेन के हमले से पहले के लक्षणों के संग्रह का उल्लेख करता है।

एमबीए के साथ, आप अपनी दृष्टि में धब्बे या रेखाएं देख सकते हैं, साथ ही रोशनी की असामान्य चमक भी देख सकते हैं। इन गड़बड़ियों के दौरान या उसके तुरंत बाद, आपको आमतौर पर सिर में दर्द होता है, लेकिन हमेशा नहीं। ब्रेनस्टेम ऑरॉ के साथ माइग्रेन अपेक्षाकृत दुर्लभ है। हाल के शोध से पता चलता है कि वे प्रभावित करते हैं .04 प्रतिशत आम जनता का, 1.6 प्रतिशत सिरदर्द वाले लोगों की, और 10 प्रतिशत जिन लोगों को दृश्य आभा के साथ माइग्रेन है।

इस प्रकार का माइग्रेन आमतौर पर केवल एक घंटे या उससे भी अधिक समय तक रहता है। गंभीर एमबीए कुछ घंटों तक चल सकते हैं, लेकिन वे आमतौर पर किसी गंभीर स्थिति का परिणाम नहीं होते हैं। उपचार और संभावित कारणों की समझ के साथ, एमबीए को आपके दैनिक जीवन को बाधित किए बिना प्रबंधित किया जा सकता है।

ब्रेनस्टेम ऑरॉ के साथ माइग्रेन के लक्षण

इस प्रकार के माइग्रेन के साथ, आपको आभा के साथ क्लासिक माइग्रेन के कई सामान्य लक्षणों का अनुभव होने की संभावना है, जैसे-

- आपकी दृष्टि में चमकती रोशनी देखना (बिना किसी बाहरी स्रोत के)
- अपनी दृष्टि में धब्बे, तारे या रेखाएँ देखना
- पूर्ण दृष्टि खोना या "स्थिर" देखना
- अपने चेहरे, हाथों या सिर में सुन्न महसूस करना
- असामान्य रूप से कमजोर या थका हुआ महसूस करना



- क्योंकि इस प्रकार का माइग्रेन आपके ब्रेनस्टेम में शुरू होता है, आपके शरीर के एक तरफ या दोनों तरफ लक्षण हो सकते हैं।
- एमबीए के लिए विशिष्ट लक्षणों में शामिल हो सकते हैं-
- मिचली आ रही है
- ऐसा महसूस करना जैसे कि आपका परिवेश घूम रहा है, उस बिंदु तक जहाँ आप सीधे खड़े नहीं हो सकते (जिसे वर्टिगो कहा जाता है)
- दोहरी दृष्टि होना (अपनी आंखों पर ध्यान केंद्रित करने या हर चीज में से दो को देखने में सक्षम नहीं)
- भ्रमित या विचलित महसूस करना

- शब्दों को ठीक से बोलने या उच्चारण करने में सक्षम नहीं होना (स्लर्ड स्पीच)
- आपकी सुनने की क्षमता में परिवर्तन (जैसे कि आपके कानों में बजना सुनना, जिसे टिनिटस कहा जाता है)
- अत्यधिक दर्दनाक सिरदर्द होना
- अपनी मांसपेशियों को नियंत्रित करने में सक्षम नहीं होना (जिसे गतिभंग कहा जाता है)
- ब्लैक आउट करना और होश खोना
यदि आपके पास इनमें से एक या अधिक लक्षण हैं, तो निदान के लिए जल्द से जल्द अपने चिकित्सक से बात करें और किसी भी अधिक गंभीर कारणों से इंकार करें।

मा इग्रेन की बीमारी से आजकल अधिकतर लोग परेशान हैं. माइग्रेन कई प्रकार के होते हैं, उन्हीं में से एक है हेमिप्लेजिक माइग्रेन. इस दुर्लभ माइग्रेन से कमजोरी और बॉडी के एक साइड में पैरालिसिस होने का खतरा होता है. अगर साधारण माइग्रेन से 15-20 लोग पीड़ित हैं तो हेमिप्लेजिक माइग्रेन से पीड़ित लोगों की संख्या इन लोगों में सिर्फ एक ही होती है, क्योंकि यह कोई साधारण माइग्रेन नहीं बल्कि एक दुर्लभ और खतरनाक हेमिप्लेजिक माइग्रेन है जिससे जूझ रहे लोगों को टेंशन, तनाव और कई तरह के परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है, साथ ही बॉडी में कमजोरी, झुनझुनी होना, बॉडी का सुन्न पड़ जाना और तेज सिरदर्द होना इसके बहुत सामान्य लक्षण हैं. इसलिए इससे जल्द से जल्द छुटकारा पाना बहुत जरूरी हो जाता है, ऐसे कई लक्षण हैं जो हेमिप्लेजिक माइग्रेन से पीड़ित लोगों में देखा जा सकता है, आइए जानते हैं-

हेमिप्लेजिक माइग्रेन के लक्षण

बॉडी में एकतरफा कमजोरी- हेल्थ लाइन के अनुसार हेमिप्लेजिक माइग्रेन से पीड़ित लोगों के चेहरे, हाथ, पैर सहित बॉडी के एक साइड में कमजोरी और थकान देखा जा सकता है.

चेहरे के हिस्सों में झुनझुनी- इस परेशानी से जूझ रहे लोगों के चेहरे और बॉडी पार्ट्स के चुनिंदा हिस्सों में झुनझुनी होती है और कई बार बॉडी के कुछ हिस्से सुन्न पड़ जाते हैं.

चक्कर आना- इस स्थिति में पीड़ित व्यक्ति को

जानिए क्या है हेमिप्लेजिक माइग्रेन



समय समय पर चक्कर महसूस होते हैं और मन में घबराहट बढ़ती है. यह बॉडी में कमजोरी के कारण भी हो सकते हैं और हेमिप्लेजिक माइग्रेन की ओर इशारा करते हैं, इसलिए ऐसा होने पर अवश्य ध्यान दें.

यादश्च की समस्या- बॉडी में थकान के साथ साथ इस स्थिति में दिमाग के यादश्च पर भी असर होना स्वाभाविक है, इसलिए अगर आपकी सोचने

और याद करने की क्षमता में कमी आ रही है तो ये हेमिप्लेजिक माइग्रेन के लक्षण भी हो सकते हैं.

उलझन- इस बीमारी के होने पर सिर में दर्द और दिमाग में घबराहट पैदा होने के साथ साथ किसी भी कार्य को करने में उलझन महसूस होती है और किसी सामान्य स्थिति में भी डिस्फोकस लेने में परेशानी हो रही है तो ये हेमिप्लेजिक माइग्रेन के लक्षण भी हो सकते हैं.



‘सेहत एवं सूरत’

के संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को

केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान

परिषद आयुष मंत्रालय भारत सरकार

में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड का

सदस्य मनोनित किया गया है।

सेहत एवं सूरत परिवार आपको

हार्दिक बधाई

प्रेषित करता है।

सावधान: महिलाओं को ज्यादा होती है माइग्रेन की समस्या



आमतौर पर ज्यादा काम, तनाव या कुछ अन्य स्थितियों के कारण सिरदर्द की समस्या होना सामान्य सी बात है। पर हर सिरदर्द को सामान्य मान लेना सही नहीं है, कुछ प्रकार के सिरदर्द माइग्रेन का कारण भी हो सकते हैं। माइग्रेन एक विशेष प्रकार की समस्या है जिसमें लोगों को गंभीर सिरदर्द के साथ कुछ अन्य लक्षणों जैसे मतली-उल्टी, प्रकाश और ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। माइग्रेन की समस्या, किसी भी उम्र में हो सकती है, इसलिए सभी लोगों को इसके लक्षणों के बारे में जानकर सावधान रहने की आवश्यक है।

डॉक्टरों के मुताबिक माइग्रेन के कारण लोगों को सामान्य जीवन प्रभावित हो सकता है। कुछ लोगों को माइग्रेन की समस्या अक्सर होती रह सकती है। साल 2018 में हुए एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि संयुक्त राज्य अमेरिका में 15 फीसदी से ज्यादा वयस्क माइग्रेन की समस्या के शिकार हैं। वहीं 2015 के आंकड़ों में पाया गया कि 19 फीसदी महिलाएं जबकि 9 फीसदी पुरुषों में इस समस्या के होने का खतरा रहता है। कुछ लोगों को आनुवांशिक रूप से भी यह समस्या हो सकती है। आइए इस लेख में माइग्रेन की समस्या के बारे में विस्तार से समझते हैं।

माइग्रेन के क्या लक्षण होते हैं?

डॉक्टरों के मुताबिक माइग्रेन की समस्या कई चरणों में हो सकती है, इसी के आधार पर इसके लक्षण भी अलग-अलग होते हैं। सामान्य तौर पर लोगों को माइग्रेन में इस तरह की दिक्कतों का

अनुभव हो सकता है।

- सिरदर्द जो धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। कई लोगों में दर्द की समस्या सिर के साथ आंखों के आसपास भी हो सकती है।
- दर्द के कारण नियमित कार्यों को करने में असमर्थता।
- प्रकाश और ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि। अंधेरे और शांत कमरे में लेटने से राहत मिलती है।
- जी मिचलाना- उल्टी महसूस होना।
- चक्कर आना या बेहोशी महसूस करना
- माइग्रेन का दर्द सबसे अधिक माथे के क्षेत्र को प्रभावित करता है। इसके अलावा यह सिर के एक तरफ या दोनों तरफ शिफ्ट हो सकता है। इस तरह की समस्या 3-4 घंटे में ठीक हो जाती है। कुछ लोगों में यह कुछ दिनों तक भी बनी रह सकती है।

क्यों होती है माइग्रेन की समस्या?

डॉक्टर कहते हैं, माइग्रेन की समस्या लोगों में अलग-अलग कारणों से हो सकती है। जैसे तो इसे आनुवांशिक माना जाता है पर कुछ और स्थितियां हैं जो माइग्रेन को ट्रिगर कर सकती हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक महिलाओं में मासिक धर्म के समय होने वाले हार्मोनल परिवर्तन के कारण भी माइग्रेन का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा तनाव, अवसाद, चिंता और उत्तेजना जैसी स्थितियां भी माइग्रेन को बढ़ावा दे सकती हैं। कई अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग शराब, कैफीन, चॉकलेट आदि का सेवन अधिक करते हैं, उनमें भी माइग्रेन का खतरा

अधिक हो सकता है।

सबसे खास बात कई प्रकार के पर्यावरणीय कारक जैसे टिमटिमाती स्क्रीन, तेज गंध, तेज आवाज, तापमान में बदलाव और तेज रोशनी भी माइग्रेन का कारण बन सकती है।

माइग्रेन का इलाज क्या है?

डॉक्टर कहते हैं कि जैसे तो माइग्रेन की समस्या को ठीक करने के लिए कोई विशेष इलाज नहीं है, फिर भी रोगी को कुछ प्रकार की दर्द निवारक या उल्टी को रोकने वाली दवाइयां दी जाती है, जिससे उन्हें राहत मिल सकती है। कई लोगों को शांत और अंधेरे कमरे में सोने से भी इस समस्या में राहत मिल जाती है। डॉक्टर कहते हैं कि माइग्रेन के समय किसी भी प्रकार के स्क्रीन जैसे फोन या लैपटॉप का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, इससे दर्द बढ़ सकता है।

माइग्रेन से बचाव कैसे कर सकते हैं?

डॉक्टरों के मुताबिक जिन लोगों को माइग्रेन का समस्या होती रहती है उन्हें इसके ट्रिगर करने वाले कारकों की पहचान कर उनसे दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए। पर्याप्त नींद लेने, तनाव को कम करने, ढेर सारा पानी पीना पीने जैसी आदतों को प्रयोग में लाकर माइग्रेन से बचा जा सकता है। नियमित रूप से व्यायाम करके भी आप इस समस्या से काफी हद तक सुरक्षित रह सकते हैं। यदि आपको माइग्रेन के समय में कुछ भी आसामान्य सी समस्या हो तो इस बारे में डॉक्टर से सलाह जरूर ले लें।

आमतौर पर लोग सिर में होने वाले किसी भी किस्म के दर्द को माइग्रेन मान लेते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि माइग्रेन और सामान्य सिर दर्द अलग-अलग हैं।

कैसे पहचाने सिरदर्द है या माइग्रेन का दर्द

सि र में दर्द होना आम बात है। आज की लाइफ में इसका महत्वपूर्ण कारण बदलती दिनचर्या है, जिसमें ना तो सोने का समय है, ना ही जागने का। आमतौर पर लोग सिर में होने वाले किसी भी किस्म के दर्द को माइग्रेन मान लेते हैं, जबकि सच्चाई यह है कि माइग्रेन और सामान्य सिर दर्द अलग-अलग हैं। माइग्रेन का मुख्य लक्षण सिरदर्द ही है लेकिन ये सामान्य रूप से होने वाले सिरदर्द से काफी अलग होता है।

यह कतई जरूरी नहीं है कि आपके सिर में होने वाला दर्द माइग्रेन का ही हो। माइग्रेन में आमतौर पर सिर के दाएं या बाएं दोनों में से एक हिस्से में दर्द होता है। माइग्रेन एक गंभीर बीमारी है, जिसका उपचार आसानी से नहीं होता है। माइग्रेन की पीड़ा कुछ घंटों से लेकर कई दिनों तक रहती है। इसलिए ये बेहद जरूरी है कि आप सिरदर्द और माइग्रेन के बीच का अंतर समझें और ऐसा होने पर अपना सही तरह से इलाज कर सकें। तो चलिए आज हम आपको माइग्रेन और सिरदर्द के बीच का अंतर बता रहे हैं।

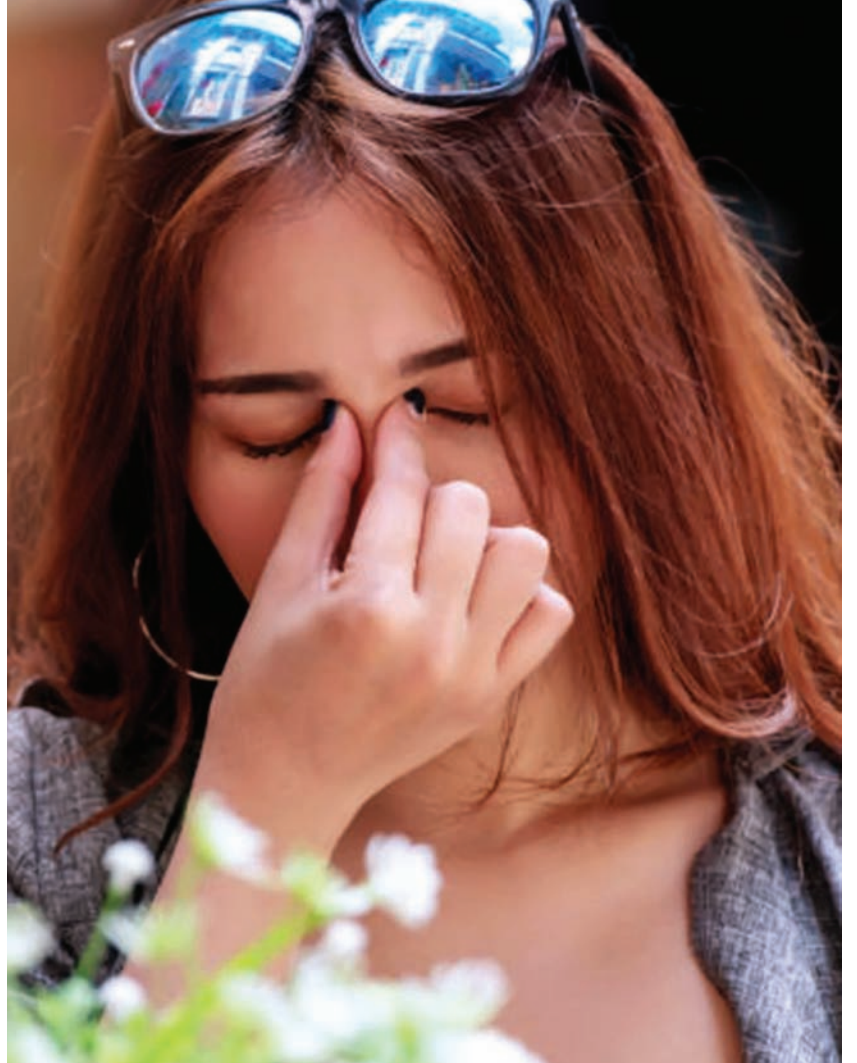
क्या है सिरदर्द

सिर में होने वाले सामान्य दर्द की वजह भी अलग होती है। यह थकान, भूख लगने, नींद न आने जैसे कारणों से होता है। यह दर्द अस्थायी होता है, जो थोड़ी देर में ठीक भी हो जाता है। सामान्य सिर दर्द में सिर के दोनों हिस्सों में आंखों के आसपास दर्द होता है, जबकि माइग्रेन में सिर के पिछले हिस्से में या फिर सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है। यह दर्द हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकता है। एक सिरदर्द 30 मिनट से एक सप्ताह तक कहीं भी रह सकता है। एक्सपर्ट्स अनुसार, सबसे आम सिरदर्द का कारण तनाव है। तनाव, मांसपेशियों में खिंचाव और चिंता के कारण इस तरह सिरदर्द होता है। अब जानते हैं माइग्रेन के बारे में...

क्या है माइग्रेन

आपके सिर के एक हिस्से में बहुत ज्यादा दर्द होने लगता है और ऐसा लगने लगता है जैसे कोई हथौड़े से मार रहा हो। यह दर्द सिर के आधे हिस्से में होता है, लेकिन कभी-कभी यह पूरे हिस्से में भी हो सकता है। दर्द की यह स्थिति कुछ घंटों से लेकर कुछ दिन तक रह सकती है। इस दर्द को माइग्रेन, अंधकपारी या अर्धशीशी कहते हैं। माइग्रेन सिरदर्द के पीछे रक्तवाहिनियों का बड़ा होना और नर्व फाइबर्स की ओर से केमिकल का स्राव करने के संयुक्त कारण उत्तरदायी होते हैं।

सिरदर्द के दौरान, खोपड़ी के बिलकुल नीचे स्थित धमनी बड़ी हो जाती है। इसकी वजह से एक केमिकल का स्राव होने लगता है, जो जलन,



दर्द और रक्तवाहिनी को और चौड़ा करने का काम करता है। वैसे तो माइग्रेन के बहुत से प्रकार हैं, लेकिन मुख्यतौर लोग आप दो तरह के माइग्रेन क्लासिकल और नॉन-क्लासिकल से ज्यादा प्रभावित होते हैं।

माइग्रेन के कारण

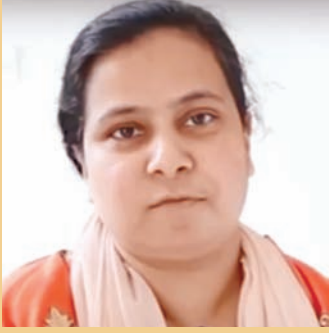
माइग्रेन का सटीक कारण तो अभी तक अज्ञात है, लेकिन यह मस्तिष्क में असामान्य रूप से तंत्रिका संकेतों, केमिकल और रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करने वाली असामान्य गतिविधि का परिणाम माना जाता है। अभी यह भी स्पष्ट नहीं है कि मस्तिष्क की गतिविधि में इस बदलाव के क्या कारण हैं।

माइग्रेन के लक्षण क्या हैं

माइग्रेन की स्थिति में सिर में बहुत तेज दर्द

होता है, जो सिर के एक या दोनों ओर हो सकता है। मतलब आसान शब्दों में कहें तो माइग्रेन का दर्द ऐसा होता है जैसे सिर पर कोई जोर से हथौड़ा मार रहा हो। इसका दर्द चार से 72 घंटों तक रह सकता है। माइग्रेन में जी मिचलाने की समस्या होती है, जिससे उल्टी भी हो सकती है। माइग्रेन आपका पाचन खराब कर सकता है और कुछ लोगों में तो माइग्रेन के दौरान ब्लड प्रेशर भी लो हो जाता है। ऐसे लोग जिनके परिवार में माइग्रेन का इतिहास है, उन्हें यह बीमारी होने का खतरा तीन चौथाई अधिक होता है।

माइग्रेन के इलाज के लिए प्रिवेंशन को ही सबसे अच्छा तरीका माना जाता है। दरअसल, माइग्रेन के दर्द के कुछ ट्रिगर होते हैं और उन पर ध्यान दिया जाए तो माइग्रेन के दर्द से काफी हद तक निपटा जा सकता है।



ईशिका चिश्ती

इंदौर, मध्यप्रदेश

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



प्रियंका पवन मेश्राम

नागपुर, महाराष्ट्र

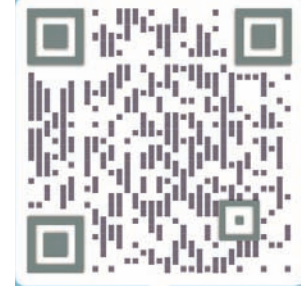
जब मेरी उम्र 30 वर्ष की थी तब मुझे पैरों में और कमर में बहुत दर्द होता था। मैंने अप्रैल 2018 में एमआरआई करवाई जिसमें मुझे हिप ज्वाइंट में नेक्रोसिस का प्रॉब्लम आया और डॉक्टर ने मुझे आपरेशन के लिए बोला। मैंने 15 जुलाई 2018 को डॉ. द्विवेदी को दिखाया और उनके होम्योपैथिक इलाज से चल पा रही हूँ। अपने सारे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



आशीष चौधरी

नेपाल

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



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

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

क्लासिकल माइग्रेन

आ

ज के दौर में हमें कई तरह की बीमारियों के बारे में सुनने को मिल रहा है। इन्हीं में से एक है माइग्रेन। सिरदर्द के बारे में तो आपने सुना ही होगा। शायद आपने भी इसका अनुभव किया हो। माइग्रेन एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति को बार-बार गंभीर सिरदर्द का अनुभव होता है। आमतौर पर इसका असर आधे सिर में देखने को मिलता है और दर्द आता-जाता रहता है।

हालांकि कई लोगों में यह दर्द पूरे सिर में भी होता है। माइग्रेन एक विशेष प्रकार का सिरदर्द है जो सामान्य सिरदर्द से अलग होता है और पूरी दुनिया में कई लोग इससे पीड़ित होते हैं। हो सकता है कि लोग इसे आम सिरदर्द समझकर नजरअंदाज कर दें। लेकिन ध्यान रहे, अगर आपको इस तरह का दर्द बार-बार होता है तो आपको किसी अच्छे डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

क्लासिकल माइग्रेन क्या है?

औरा के साथ माइग्रेन (जिसे क्लासिक माइग्रेन भी कहा जाता है) होने पर सर में बहुत तेज होने वाला दर्द है। जब यह दर्द शुरू होता है तो व्यक्ति को प्रकाश की चमक, धब्बे और अन्य दृष्टि में परिवर्तन, हाथ या चेहरे में झुनझुनी महसूस होती है। दरअसल क्लासिकल माइग्रेन के लक्षण होने



पर माइग्रेन का दौरा पड़ता है। क्लासिकल माइग्रेन की अवस्था में रक्तवाहिनियां सिकुड़ने लगती हैं और इस अवस्था में रक्त वाहिनियां बड़ी हो जाती हैं। यदि आपको भी ऐसा कुछ महसूस होता है तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

क्लासिकल माइग्रेन का इलाज कैसे होता है?

यह सवाल हर उस व्यक्ति के लिए मायने रखता है जो इस बीमारी से परेशान है। चूंकि, वह इसे सिर्फ एक सिरदर्द मानते हैं, वह सिरदर्द की

गोलियों का बहुत सेवन करते हैं और जो लोग कम नींद लेते हैं। उन्हें यह बीमारी होने का खतरा ज्यादा होता है। गंभीर मामलों में डॉक्टर ब्रेन की सर्जरी कराने की सलाह देते हैं।

जब इससे पीड़ित किसी व्यक्ति को इलाज के किसी अन्य तरीके से आराम नहीं होता है, तब डॉक्टर उसे ब्रेन सर्जरी कराने की सलाह देते हैं। इस सर्जरी में ब्रेन के उस हिस्से को ठीक किया जाता है, जिसकी वजह से शख्स को सिर में गंभीर दर्द होता है।

क्लासिकल माइग्रेन के लक्षण

माइग्रेन के कुछ लक्षण इस प्रकार हैं-

- गर्दन में अकड़न
- ध्वनि से परेशान होना
- अत्यधिक प्यास लगना
- बोलने में परेशानी होना
- अधिक भूख लगना
- क्रोध करना
- उल्टी
- कम रक्त दबाव
- चिड़चिड़ापन, क्रोध
- कब्ज़ होना
- दृष्टि समस्याएं होना (दृश्य गड़बड़ी)
- जल्दी पेशाब आना
- चक्कर आना

केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लामकारी है।

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

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

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

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

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

शिरोधारा थेरेपी से शरीर और मस्तिष्क को मिलते हैं कई फायदे

क्या आपने कभी शिरोधारा थेरेपी के बारे में सुना है? आयुर्वेद में इस थेरेपी का इस्तेमाल शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने के लिए किया जाता है। शिरोधारा तनाव और थकान को दूर करने की एक आयुर्वेदिक तकनीक है। यह थकान दूर करता है और हमें खुश रखने में मदद करता है। इसमें व्यक्ति से सिर पर औषधीय तेल या घी डाला जाता है, जिससे मानसिक तनाव में राहत मिलती है। मानसिक तनाव से पीड़ित रोगी अक्सर इस थेरेपी का इस्तेमाल करके अपने तनाव को कम करते हैं। आयुर्वेद में तनाव होने पर शिरोधारा थेरेपी लेना बेहद फायदेमंद माना जाता है। यह थेरेपी वात, पित्त और कफ तीनों दोषों को भी शांत करने में मदद करता है। यह सिरदर्द और माइग्रेन की समस्या में भी फायदेमंद होता है। इसके फायदे जानकर आप भी इस थेरेपी को जरूर लेना चाहेंगे? लेकिन क्या आप इसे घर पर कर सकते हैं? इस थेरेपी के अन्य फायदे क्या हैं? और इसे कैसे किया जाता है? इन सभी सवालों के जवाब दे रहे हैं एडवांस योग एवं नैचुरोपैथी हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. ए.के. द्विवेदी। इसके साथ ही डॉक्टर से जानें क्या है शिरोधारा थेरेपी और इसे करने के फायदे-

क्या है शिरोधारा थेरेपी

मानसिक परेशानियों को दूर करने के लिए शिरोधारा थेरेपी लाभदायक होती है। भारत में शिरोधारा 5000 वर्षों से की जा रही है। यह आयुर्वेद की एक बेहद पुरानी और व्यापक तकनीक है। शिरोधारा संस्कृत शब्द के शिरो (सिर) और धारा (प्रवाह) से ली गई है। यह पंचकर्म के चरणों में से एक है। शिरोधारा में आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से बने तेल का इस्तेमाल किया जाता है। इसके लिए घी या दूध का उपयोग भी किया जा सकता है। इसे मानसिक शांति बनाए रखने के लिए किया जाता है। शिरोधारा अवसाद, टेंशन को दूर करने में सहायक होती है।

शिरोधारा थेरेपी करने का तरीका

शिरोधारा थेरेपी करने के लिए औषधीय तेल या घी का इस्तेमाल किया जाता है। इसे करने के लिए तेल, दूध या घी को किसी मटके या ठोस धातु के बर्तन में भरा जाता है। फिर व्यक्ति को सीधे लिटाया जाता है। बर्तन में भरे तेल या घी को व्यक्ति के दोनों भौंहों के बीच एक विशेष गति के साथ डाला जाता है। इसमें व्यक्ति के रोग और प्रकृति के अनुसार औषधीय तेल का इस्तेमाल किया जाता है। इससे दिमाग ठंडा होता है, साथ ही इससे मानसिक शांति भी मिलती है। आयुर्वेद की इस थेरेपी से तनाव को जड़ से खत्म किया जा



सकता है।

क्या इसे घर पर किया जा सकता है?

इसे घर पर करने से बचना चाहिए। क्योंकि कई बार शिरोधारा थेरेपी लेने के दौरान व्यक्ति को चक्कर और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो जाती है। ऐसे में इसे किसी चिकित्सक की देखरेख में ही करवाना बेहतर होता है। अगर आप मानसिक तनाव से परेशान हैं तो शिरोधारा थेरेपी लेना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है, लेकिन इसे घर पर लेने से बचें और आयुर्वेद डॉक्टर की देखरेख में इसे करें।

शिरोधारा थेरेपी के फायदे

शिरोधारा थेरेपी मानसिक और शारीरिक तनाव को कम करने में मदद करता है। शिरोधारा पुराना सिरदर्द, माइग्रेन और अनिद्रा की समस्या को भी

दूर करने में मददगार होता है। शिरोधारा थेरेपी को लेने से आपको मानसिक शांति मिलती है और दिमाग शांत रहता है। यह गर्दन से ऊपर के सभी अंगों के लिए लाभकारी होता है।

- शिरोधारा तनाव से छुटकारा दिलाता है।
- यह पुराना सिरदर्द और माइग्रेन की समस्या को ठीक करने में मददगार है।
- मन को एकाग्र करता है।
- इससे अनिद्रा की समस्या को भी दूर किया जा सकता है।
- यह थेरेपी बैचेनी, चिड़चिड़ापन और मूड स्विंग में बहुत लाभदायक होती है।

अगर आप की मानसिक रोगों से परेशान हैं तो शिरोधारा थेरेपी आपके लिए फायदेमंद हो सकती है। लेकिन आपको इसे किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही करना चाहिए। शिरोधारा कई समस्याओं में फायदेमंद होता है आप भी इसका लाभ उठा सकते हैं।

अंतरराष्ट्रीय होम्योपैथिक सेमिनार

हैनिमेन कॉलेज ऑफ होम्योपैथिक यूनाइटेड किंगडम द्वारा



नगर, लखनऊ, नवंबर-2022

आयोजित इंटरनेशनल होम्योपैथिक सेमिनार की झलकियां



एमजीएम मेडिकल कॉलेज इंदौर में एमबीबीएस प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों को फाउंडेशन कोर्स के अंतर्गत आयुष तथा होम्योपैथिक चिकित्सा की जानकारी पर विशेष व्याख्यान



डॉ. ए.के. द्विवेदी



मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. संजय दीक्षित



डॉ. संगीता पानेरी

इंदौर. शासकीय महात्मा गांधी स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय (एमजीएम मेडिकल कॉलेज) के एमबीबीएस प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए फाउंडेशन कोर्स के अंतर्गत बुधवार को एक विशेष तरह का लेक्चर आयोजित किया गया। स्वास्थ्य में वैकल्पिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली (होम्योपैथी) का महत्व विषय पर आयोजित इस लेक्चर के वक्ता वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सदस्य एवं सुप्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. एके द्विवेदी थे।

डॉ. द्विवेदी ने अपने संबोधन में नेशनल मेडिकल कमिशन को एमबीबीएस के कोर्स में इस तरह के फाउंडेशन कोर्स के अंतर्गत सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों की जानकारी विद्यार्थियों को देने के इस प्रयास को एक बहुत अच्छी शुरुआत बताई।

डॉ. द्विवेदी ने आगे कहा कि चिकित्सा विद्यार्थियों के लिए जिस तरह से मेडिकल के विभिन्न विषयों की जानकारी होना आवश्यक है

उसी तरह से उन्हें विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों की भी जानकारी होना भी अति आवश्यक है। एक परिपक्व चिकित्सक को यह समझ होना जरूरी है कि उनके सामने बैठा मरीज किस चिकित्सा पद्धति द्वारा शीघ्रता से ठीक हो सकता है। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि सभी चिकित्सा पद्धतियों का अपना-अपना महत्व है। सभी के मेरिट-डीमेरिट (गुण एवं दोष) है। आपने बताया कि योग और आयुर्वेद को अपनाने से हम लंबे समय तक निरोगी रह सकते हैं। हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। वहीं एलोपैथी के साथ होम्योपैथिक एवं फिजियोथैरेपी अपनाने से हम शीघ्र ही स्वस्थ हो सकते हैं। डॉ. द्विवेदी ने सर्वाइकल की परेशानियों से पीड़ित लोगों के लिए भुजंगासन, लंबर की परेशानी से पीड़ित के लिए सेतुबंधासन, वैरिकोज वेन के लिए अर्द्ध सर्वांगासन (सर्वांग) तथा विद्यार्थियों को शीर्षासन करने की सलाह दी।

डॉ. द्विवेदी ने बताया कि होम्योपैथिक चिकित्सा का अविष्कार डॉ. सैम्युअल हैनिमैन ने

किया था जो स्वयं एक एलोपैथी चिकित्सक थे। जिन्होंने मरीजों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए चिकित्सकों को समूल प्रयास करने की बात कही। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि जहां होम्योपैथिक दवाई मीठी होने के कारण बच्चों को अति प्रिय लगती है वहीं शुगर के मरीजों को यही दवाइयां डिस्टिल वाटर में दी जाती है।

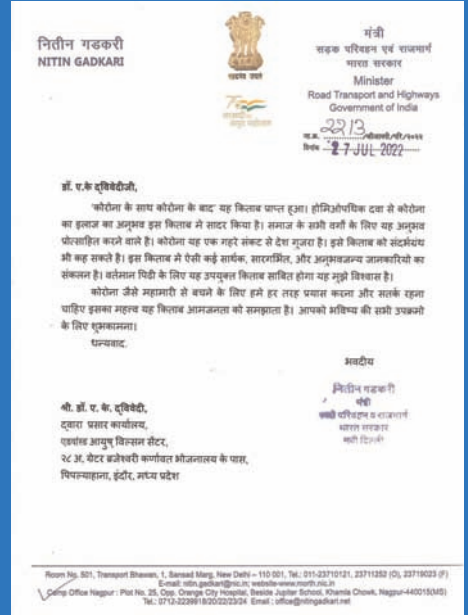
डॉ. द्विवेदी ने अपने सम्बोधन में होम्योपैथिक दवाइयां किस तरह बनाई जाती है तथा डेसिमल स्केल, सेंटिसिमल स्केल व 50 मिलिसिमल स्केल के बारे में छात्र-छात्राओं को अवगत कराया। साथ ही डॉ. द्विवेदी ने बताया कि होम्योपैथिक दवाइयां पोटेटाइस होने की वजह से इनका कोई साइड इफेक्ट शरीर पर नहीं होता है। कार्यक्रम का संचालन और आभार एमजीएम मेडिकल कॉलेज इंदौर में बायोकेमेस्ट्री विभाग की प्राध्यापक डॉ. संगीता पानेरी ने माना।

एमजीएम मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. संजय दीक्षित ने होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी का स्वागत किया।

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



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



33%

छूट के साथ

amazon

पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित तीन एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,

प्रथम दिन



डॉ. संजय दीक्षित



डॉ. एस.एस. शर्मा



डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. विकास दवे



श्रीमती कुसुम मोदी



श्री भरत मोदी



डॉ. रवि भाटिया



श्री रामविलास पचौरी



डॉ. ए.के. भाटिया



तृतीय दिन



दिवसीय निःशुल्क मिट्टी चिकित्सा (मड थेरेपी) शिविर ग्रेटर ब्रजेश्वरी पिपल्याहाना, इंदौर

द्वितीय दिन



श्री पुंजालाल निनामा



श्रीमती सोनम निनामा



माइग्रेन की है समस्या तो किचन से मिलेगा छुटकारा

अ गर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें अक्सर माइग्रेन की समस्या परेशान करती है तो आप डॉक्टर के बताए ये टिप्स फॉलो करें।

पूरे दिन भर काम करने के बाद अगर आपके सिर में दर्द होने लगे तो यकीनन चिड़चिड़ाहट होगी ही। सिरदर्द नॉर्मल है या फिर माइग्रेन इसे भी कई लोग समझ नहीं पाते हैं। दरअसल, हमारी लाइफस्टाइल कुछ ऐसी हो गई है कि कई लोगों को माइग्रेन ट्रिगर होने लगता है। कई लोग इसे ठीक करने के लिए भारी पेन किलर्स खाते हैं। यकीनन माइग्रेन का कोई परमानेंट इलाज नहीं हो सकता, लेकिन इसे कम करने और ट्रिगर ना होने देने के लिए कुछ तरीके आजमाए जा सकते हैं।

आयुर्वेदिक डॉक्टर ने अपने किचन के ऐसे तीन इंग्रीडिएंट्स बताए हैं जो माइग्रेन को कम करने में बहुत मददगार साबित हो सकते हैं।

1. भीगी हुई किशमिश



माइग्रेन को कम करने के लिए भीगी हुई किशमिश बहुत ही अच्छी साबित हो सकती है।

कब खाएं?

- रात भर भीगी हुई 10-15 किशमिश आप भिगोकर खा सकती हैं। आप इसके पहले सिर्फ हर्बल टी ही पिएं या फिर खाली पेट इसे खाएं।
- ये माइग्रेन का दर्द खत्म करने के लिए बहुत ही

कारगर साबित हो सकती है।

- इसे लगातार कम से कम 12 हफ्तों तक खाना चाहिए।

क्या होता है इससे?

- ये शरीर के पित्त दोष को कम करने में मदद करती है। इसी के साथ, वात दोष भी कम होता है।
- इससे एसिडिटी, जी-मिचलाना, चिड़चिड़ाहट, एक तरफ होने वाला सिरदर्द आदि कम होता है।

2. जीरा-इलायची की चाय



माइग्रेन की समस्या कम करने के लिए जीरा-इलायची की चाय बहुत ही अच्छी साबित हो सकती है। माइग्रेन के लक्षण बहुत ही ज्यादा तीव्र हो सकते हैं और आपकी दैनिक लाइफ में परेशानी पैदा कर सकते हैं।

कब पिएं?

- आप सुबह खाली पेट इसे पिएं।
- 1 छोटा चम्मच जीरा और 1-2 इलायची पानी में 3 मिनट के लिए बॉइल करें।
- इसके बाद इसे आप पी लें।
- वैसे इसे रात में सोते समय भी पिया जा सकता है।

क्या होता है इससे?

- ये ना सिर्फ माइग्रेन बल्कि पेट से जुड़ी कई समस्याओं को भी ठीक करता है।

- इससे आपका डाइजेशन भी ठीक रहता है।
- ये स्ट्रेस और जी-मिचलाने की समस्या को भी ठीक रखती है।

3. गाय का घी



गाय का घी ना सिर्फ बहुत ही अच्छा प्रोटीन है बल्कि ये पित्त दोष को बैलेंस करने वाला एक बहुत ही अच्छा ऑप्शन साबित हो सकता है। गाय का घी कई तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है। कैसे करें इस्तेमाल?

- घी कौ आप किसी भी तरह से खा सकती हैं। इसे रोटी, चावल या फिर सब्जियों के साथ खाया जा सकता है।
- इससे न्यासा किया जा सकता है यानी शुद्ध देसी घी के दो ड्रॉप्स नॉस्ट्रिल्स में डाले जा सकते हैं।
- घी के साथ आयुर्वेदिक दवाएं भी ली जा सकती हैं जैसे ब्राह्मी, शंखपुष्पी, यष्टिमधु आदि।

ये ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि माइग्रेन के लक्षण दिखने पर उससे जुड़ी सही सलाह डॉक्टर से लेनी बहुत जरूरी है। अगर आपको आयुर्वेदिक नुस्खे ठीक लगते हैं तब ही उन्हें ट्राई करें और उसके लिए भी किसी एक्सपर्ट की सलाह जरूर ले लें। ये ध्यान रखें कि माइग्रेन जैसी समस्या को हल करने के लिए हेल्दी डाइट, ब्रीदिंग एक्सरसाइज आदि बहुत जरूरी होती है।

प्रिय पाठक,

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

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

9826042287 / 9424083040

संपादक

सि रदद कैसा भी हो, वह हमारी दिनचर्या को प्रभावित करने में कोई कसर नहीं छोड़ता है। आज-कल की तनावपूर्ण जिंदगी में बच्चे हों या बड़े, सिरदर्द की शिकायत लगभग सभी करते हैं। कभी-कभी यही दर्द विकराल रूप लेकर माइग्रेन बन जाता है, जिससे सेहत संबंधी कई अन्य समस्याएं भी होने लगती हैं।

माइग्रेन सिरदर्द की ऐसी बीमारी है, जिसमें आमतौर पर सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है। यूं तो यह दर्द आता-जाता रहता है पर कभी-कभी पूरे सिर में भी हो सकता है। यह दर्द कुछ मिनटों से लेकर कुछ दिनों तक जारी रह सकता है। माइग्रेन को एक न्यूरोलॉजिकल स्थिति माना जाता है। इसमें सिरदर्द के साथ ही कुछ लोगों को उल्टी आने या जुकाम होने जैसी समस्याओं से भी गुजरना पड़ता है।

इस बात का भी ध्यान रखें कि हर सिरदर्द माइग्रेन नहीं होता है। अगर आपके सिर में अक्सर दर्द रहता है या उसके साथ ही अन्य समस्याएं भी आ रही हैं तो एक बार डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।

माइग्रेन के प्रकार

चिकित्सा जगत में माइग्रेन को आमतौर पर आनुवांशिक माना जाता है और यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। माइग्रेन दो तरह का होता है, क्लासिकल माइग्रेन और नॉन क्लासिकल माइग्रेन। क्लासिकल माइग्रेन होने की स्थिति में व्यक्ति को सिरदर्द शुरू होने से पहले कुछ चेतावनी भरे लक्षण दिखने लगते हैं। वहीं, नॉन क्लासिकल माइग्रेन में समय-समय पर बहुत तेज सिरदर्द होने लगता है पर इसके कोई दूसरे लक्षण नजर नहीं आते हैं।

हालांकि, दोनों ही प्रकार के माइग्रेन में डॉक्टर के परामर्श अनुसार दवाइयां लेना उचित होता है। माइग्रेन के दर्द में अपनी मर्जी से कोई भी पेन किलर लेने से बचना चाहिए।

माइग्रेन के लक्षण

अपने सिरदर्द को माइग्रेन समझने या डॉक्टर के पास जाने से पहले एक बार माइग्रेन के लक्षण जान लीजिए। इससे आपको अपनी समस्या को समझने में मदद मिल सकती है। अगर आपको इनमें से भी कोई भी लक्षण महसूस हो रहा है तो जल्द से जल्द डॉक्टर से परामर्श लें।

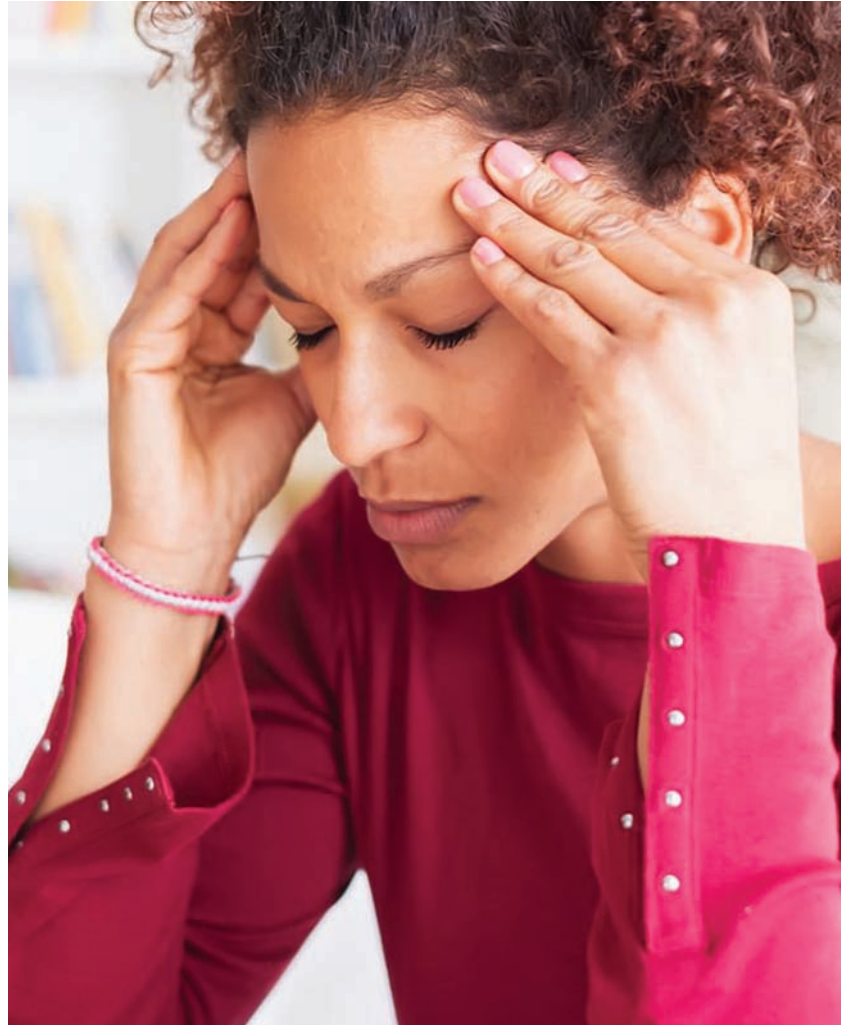
- भूख कम लगना
- किसी काम में मन न लगना
- पूरे या आधे सिर में तेज दर्द
- पसीना अधिक आना
- तेज आवाज या रोशनी से घबराहट होना
- खाने की कुछ चीजों से एलर्जी होना
- उल्टी आना या जी मिचलाना
- आंखों में दर्द होना
- धुंधला दिखाई पड़ना
- कमजोरी महसूस होना

माइग्रेन के इलाज में काम आएंगे

घरेलू उपाय

कोरोना वायरस के बढ़ते प्रकोप की वजह से लोग अब हॉस्पिटल आदि जाने से बच रहे हैं। अगर

घरेलू उपायों से कम होगा माइग्रेन का दर्द



आपको माइग्रेन का अटैक महसूस हो रहा है पर वह उतना तीव्र नहीं है कि डॉक्टर के पास जाना पड़े तो घर पर ये घरेलू नुस्खे भी आजमा सकती हैं। दादी-नानी के अचूक घरेलू उपायों की मदद से आपको दर्द में राहत मिल सकती है।

देसी घी

माइग्रेन का असहनीय दर्द दूर भगाने के लिए रोजाना शुद्ध देसी घी की 2-2 बूंदें नाक में डालें।

लौंग पाउडर

सिर में बहुत तेज दर्द हो रहा हो तो लौंग पाउडर में नमक मिलाकर दूध के साथ पिएं।

अदरक

1 चम्मच अदरक के रस में शहद मिला लें। इस मिक्सचर को पीने से जल्दी फायदा मिलता है।

माइग्रेन के दर्द को दूर करने के लिए चाय में अदरक डालकर पिएं या अदरक का टुकड़ा मुंह में रख लें। अदरक का किसी भी रूप में सेवन करने से फायदा मिलता है।

दालचीनी

यह एक ऐसा मसाला है, जो खाने का टेस्ट बढ़ाने के साथ ही माइग्रेन का सफल इलाज भी करता है। दालचीनी को पानी के साथ पीसकर आधे घंटे तक माथे पर लगाकर रखें। जल्दी आराम मिलेगा।

मसाज

तेल को हल्का गर्म कर लें। सिर के जिस हिस्से में दर्द हो रहा हो, वहां पर हल्के हाथों से मालिश करवा लें। हेड मसाज के साथ ही हाथ-पैर, गर्दन व कंधे की मालिश भी करवाएं।

रीढ़ की हड्डी एवं जोड़ों के दर्द में मिली राहत

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



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



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

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

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

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

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

**एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर
नेचुरोपैथी हास्पिटल**

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

SUNDAY CLOSED

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

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

मॉडर्न लाइफ बीमारी की जड़

आज की तेजी से बदलती हुई जीवन शैली ने हमारे काम करने के ढंग को ही नहीं बदला है बल्कि इससे हमारी सेहत पर भी बुरा असर पड़ा है। आज के युवा काम से उत्पन्न तनाव को दूर करने के लिए स्मोकिंग और जंक/फास्ट फूड, अल्कोहल का सहारा लेना शुरू कर देते हैं। इन सबसे उनकी हड्डियां व मांसपेशियां निरंतर कमजोर होती चली जाती हैं।



कम्प्यूटर

कम्प्यूटर पर लगातार टाइप करने, मोबाइल पर लगातार एसएमएस करने से 'रिपिटिटिव स्ट्रन इंजरी' (आर.एस.आई.) नामक बीमारी आपकी की अंगुलियों व अंगुठे की मांसपेशियों को काफी कमजोर कर देती है जो बाद में हाथ, कलाई, बांहों, कंधों व गर्दन में दर्द के रूप में सामने आते हैं।

उपाय: कम्प्यूटर मेज और कुर्सी को हर एक घंटे बाद छोड़कर खड़े हो जाएं। शरीर को स्ट्रेच करें। पांच मिनट टहलें। सभी जोड़ों को हल्का झटका दें और फिर काम शुरू करें।

काउच पोटेटो लाइफ स्टाइल

इसका अर्थ है सोफे/कुर्सी पर बैठे टीवी कम्प्यूटर देखना या इंटरनेट सर्फिंग करना आदि। इससे जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ रही है। इस दौरान अधिकांश लोग कुछ-न-कुछ जंक फूड खाते रहते हैं जिससे उनका वजन भी लगातार बढ़ता रहता है। यह मांसपेशियों को कमजोर और जोड़ों की कार्टिलेज को क्षतिग्रस्त कर देता है जिससे ऑस्टियो आर्थराइटिस नामक बीमारी हो जाती है।

नाइट शिफ्ट

नाइट शिफ्ट में काम करने से शरीर का हार्मोनल संतुलन बिगड़ जाता है। शरीर पर सूर्य की रोशनी का एक्सपोजर न होने से शरीर में प्राकृतिक रूप से बनने वाले विटामिन डी की भारी कमी हो जाती है। यह कमर और जोड़ों के दर्द को जन्म देती है।

उपाय: सुबह उगते सूर्य की किरणों को नंगे शरीर पर पड़ने दें और उस दौरान व्यायाम करें।

ऊंची एड़ी के जूते-चप्पल

फैशनेबल ऊंची एड़ी के जूते चप्पल पहनने से पैर के सभी जोड़ों व मांसपेशियों पर अनावश्यक रूप से अवांछित तनाव पड़ता है जिससे एड़ी, घुटने और कमर दर्द का कारण बनते हैं।

उपाय : फ्लैट और सॉफ्ट सोल के जूते पहनें।

सिक्स पैक्स एब, जीरो फिगर

नई पीढ़ी के लोग आजकल सिक्स पैक्स एब और जीरो फिगर के लिए जिम में घंटों कठिन सतह की ट्रेड मिल पर दौड़ते रहते हैं। इससे टखनों व घुटनों के जोड़ों को कालांतर में नुकसान होता है।

धूम्रपान

इससे खून में विटामिन डी की कमी हो जाती है, जिससे अस्थि घनत्व निश्चित रूप से कम होता है। यह कूल्हे, कलाई या रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर को जन्म देता है। महिलाओं में रजोनिवृत्ति समय से 4-5 वर्ष पहले हो जाती है, जिससे इस्ट्रोजन हार्मोन कम होकर ऑस्टियोपोरोसिस हो जाता है। मोटापे, हार्ट अटैक तथा थायरॉयड की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। धूम्रपान से एड्रिनल ग्रंथि, पैराथैयरॉयड ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन भी प्रभावित होते हैं जिससे शरीर शिथिल हो जाता है।

जंक फूड/फास्ट फूड

शरीर में फ्री रेडिकल्स की मात्रा बढ़ाते हैं, जिससे जल्दी बुढ़ापा और बीमारियां आती हैं। अधिकतर जंक फूड/फास्ट फूड में प्रोटीन की बहुत कमी और चिकनाई तथा चीनी की अधिकता होती है जो जोड़ों की कार्टिलेज की मरम्मत के लिए काफी नुकसानदेह है। फ्री रेडिकल्स की अधिकता से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी कम हो जाती है।

एड्स से कैसे बचा जाए

एड्स से कोई भी सुरक्षित नहीं। पर क्या एड्स से बचा जा सकता है? जी बिल्कुल! एड्स से बचाव की बात करने से पहले इस बात पर एक और नज़र डाली जाए कि यह बीमारी फैलती कैसे है। एड्स के संक्रमण के तीन मुख्य कारण हैं- यौन द्वारा, रक्त द्वारा, माँ-शिशु संक्रमण द्वारा। अब करते हैं बचाव की बात।



यौन द्वारा संक्रमण से बचाव

आप यौन द्वारा एचआइवी के शिकार न बनें, इस के लिए आप को इन बातों का ध्यान रखना होगा। यदि आप अविवाहित हैं या आप का कोई स्थाई और विश्वसनीय यौन संगी नहीं है तो सेक्स को जितना हो सके, जब तक हो सके, टालना बेहतर है। सेक्स साथियों में बदलाव न करें तो बेहतर है। एक वफ़ादार साथी से नाता रखें और उस से वफ़ा करें, यानी उसी से सेक्स करें। यदि आप के पास अपने या अपने साथी के एचआइवी रहित होने का सौ प्रतिशत प्रमाण नहीं है तो सेक्स के समय कंडोम (जैसे निरोध, कोहिनूर, आदि) का प्रयोग करें- नियमित रूप से और सही विधि से।

बाज़ार में पुरुषों के प्रयोग हेतु कंडोम मिलते हैं, और स्त्रियों के प्रयोग हेतु भी। पुरुषों वाले कंडोम अधिक प्रचलित भी हैं और अधिक उपलब्ध भी – इस कारण यहाँ हम उन्हीं की बात

करेंगे। यदि आप को इस बात की संभावना लगती है कि आप का किसी से यौन संबन्ध होने की संभावना है तो अपने पास कंडोम अवश्य रखें। किसी से सेक्स के लिए राज़ी होने से पहले उसे कंडोम प्रयोग के लिए राज़ी कर लें। कंडोम प्रयोग करते समय इन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। पैकेट खोलते समय ध्यान से खोलें। आप के नाखून से कंडोम में छेद हो सकता है। छेद वाला कंडोम प्रयोग करना कंडोम प्रयोग न करने के बराबर है। कंडोम को शिशन पर चढ़ाने से पूर्व उसे पूरा न खोलें। उस का आगे का सिरा दबाएँ ताकि उस में हवा न फंसी रहे, उस के बाद उसे शिशन पर चढ़ाते हुए पूरी तरह खोलें। यौन क्रिया पूरी होने पर शिशन की अनुत्तेजित स्थिति आने से पहले ही कंडोम को सावधानी से उतारें, और सावधानी से फेंकें, ताकि द्रव्य इधर उधर न गिरे और किसी के संपर्क में न आए। कंडोम को कभी भी पुनः प्रयोग न करें।

माँ-शिशु संक्रमण से बचाव

- यदि एक एचआइवी युक्त स्त्री गर्भवती हो जाती है तो नवजात शिशु के संक्रमित होने की संभावना काफी बढ़ जाती है – यह संक्रमण गर्भ, प्रसव या स्तनपान द्वारा हो सकता है। एचआइवी युक्त स्त्रियाँ एचआइवी युक्त शिशुओं को जन्म न दें, इसके लिए इन बातों का ध्यान दें।
- अवांछित गर्भ को टाला जाए, जिस के लिए कंडोम और अन्य गर्भ निरोधक साधनों का प्रयोग किया जा सकता है।
- गर्भ और प्रसव के दौरान माता को एंटीरेट्रोवाइरल दवाइयाँ दी जाएँ, जिस से शिशु के संक्रमित होने का खतरा कम हो जाता है।
- यदि अन्य हालात इजाज़त दें ते शिशु का जन्म सी-सेक्शन द्वारा कराया जाए। इस से माता के द्रव्यों से बच्चे का संपर्क कम हो जाता है और संक्रमण का खतरा भी।

रक्त द्वारा संक्रमण से बचाव

रक्तदान के समय एड्स का संक्रमण न हो इस के लिए रक्तदाता के खून की जाँच होना आवश्यक है। यह भी आवश्यक है कि रक्त लेने और देने के लिए जिन सूइयों का प्रयोग हो रहा है, वे नई हों और अप्रयुक्त हों। चूँकि रक्त-आधान अस्पतालों या प्रशिक्षित कर्मचारियों द्वारा ही किया जाता है, आज के युग में रक्तदान के द्वारा असावधानी होने पर एचआइवी का संक्रमण होने की संभावना कम है – ऐसा हो तो घोर अपराध ही कहा जाएगा।

रक्त द्वारा संक्रमण होने की अधिक संभावना तब रहती है जब रोगी, या उस के साथी स्वयं गलत तरीके से सूइयों का प्रयोग करते हैं और उन की अदला बदली करते हैं। आम तौर पर ऐसा तब होता है जब इंजेक्शन द्वारा नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले जूठी सूइयों का प्रयोग करते हैं। स्वास्थ्य कर्मचारियों, जो कई रोगियों के बीच काम करते हैं, के लिए भी रक्त द्वारा रोग संक्रमण का खतरा बना रहता है। यदि आप स्वयं को या दूसरों को इंजेक्शन द्वारा दवाइयाँ दे रहे हैं तो इन बातों का ध्यान रखें-

- हर बार नई, अप्रयुक्त या संक्रमण रहित सूई का प्रयोग करें।
- एक व्यक्ति पर प्रयोग की गई सूई दूसरे व्यक्ति पर प्रयोग न करें।
- इंजेक्शन करते समय संपर्क संबन्धी सावधानियाँ बरतें, जैसे फेंके जाने वाले दस्ताने पहनना, इंजेक्शन से पहले और बाद में साबुन और पानी से हाथ धोना, आदि।



ठंड में दमकती त्वचा

सेहतमंद त्वचा खूबसूरती का सबसे अनमोल तोहफा है, लेकिन इस सर्दी का क्या करें, जो त्वचा की खूबसूरती को छीन लेती है। पर इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं कि आप अपनी त्वचा के प्रति लापरवाह हो जाएं। जानें, ठंड में दमकती त्वचा के लिए क्या उपाय जरूरी हैं। जवां दिखना चाहते हैं तो नहाते वक्त आजमाएं ये उपाय

त्व चा को सुंदर और हेल्दी बनाने के लिए चेहरे की क्लीनिंग, मॉइश्चराइजिंग और स्क्रबिंग जरूरी है। दिन भर की धूल और प्रदूषण के असर को खत्म करने के लिए त्वचा की सही तरह से सफाई करना जरूरी है।

इसके लिए दिन में दो बार किसी अच्छे मेडिकेटेड फेस वॉश से चेहरा साफ करें। मृत त्वचा को हटाने के लिए माइल्ड स्क्रब का इस्तेमाल करें, लेकिन हफ्ते में तीन बार से ज्यादा न करें।

इन दिनों शुष्क हवा सबसे पहले त्वचा की नमी को नष्ट करती है। इससे त्वचा में खिंचाव और रूखापन पैदा हो जाता है। इसका असर आपके चेहरे पर ही नहीं शरीर के अन्य हिस्सों पर भी होता है। ऐसे में अपने चेहरे पर ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर पर ही किसी अच्छे बॉडी लोशन या मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। यह त्वचा के लिए सुरक्षा कवच की तरह काम करता है।

मुंहासों के लिए कुछ अलग

अगर आपके चेहरे पर मुंहासे हैं, तो अपने चेहरे पर बार-बार हाथ न लगाएं। स्किन को ज्यादा रगड़ें भी नहीं। खासतौर से दानों और मुंहासे से तो बिल्कुल भी छेड़छाड़ न करें।

यदि आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा कोमल रहे, तो ज्यादा गरम पानी के बजाय गुनगुने पानी का प्रयोग करें। ज्यादा गर्म पानी से आपकी त्वचा

रूखी हो सकती है। ?

हॉट रहें मुलायम

बदलते मौसम में हॉट फटने की शिकायत आम हो जाती है। ऐसे में आपको हॉटों की देखभाल पर ध्यान देना भी जरूरी है। हॉटों पर पेट्रोलियम जेली और ग्लिसरीन यूज करें। लिप बाम लगाना भी ठीक रहेगा।

इसके अलावा सोने से पहले हॉटों पर मलाई या ऑलिव ऑयल लगाएं। हॉटों के लिए यह काफी फायदेमंद होता है।

पैरों की अनदेखी वयों

सर्दियों में एड़ियां ज्यादा ड्राई हो जाती हैं। अगर प्रॉपर साफ-सफाई न की जाए, तो पैरों की खूबसूरती छिन जाती है। पैरों की सफाई डिटॉल मिले गुनगुने पानी से करें। मॉइश्चराइजर के प्रयोग के बाद भी यदि आपके हाथ-पैर की त्वचा खुश्क रहती है, तो आप मेनीक्योर और पेडीक्योर का सहारा ले सकती हैं।

इससे पैरों की सही प्रकार से सफाई हो जाती है। हमेशा कॉटन के मोजों का प्रयाग करें। गीले पैरों को सही प्रकार से साफ करने के बाद उनके सूखने के बाद ही जूते पहनें। नंगे पांव बिल्कुल न चलें। सप्ताह में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाएं।

अगर आप डायबिटीज या अस्थमा से ग्रस्त हैं,

तो पैरों की देखभाल में कोताही न बरतें।

राइट डाइट

इस मौसम में फ्राइड और मीठी चीजें खाना अच्छा लगता है, लेकिन अगर आप फिट रहना चाहते हैं तो रोस्टेड चीजे ज्यादा खाएं। फिश, डॉट सूप और ड्राई फ्रूट्स लें।

मौसमी सब्जियां, टमाटर, पालक, लहसुन, फलों में संतरा और पपीता सेहत के साथ त्वचा के लिए भी लाभकारी होता है।

टमाटर में केरोटीन तत्व होता है, जो ब्लड को क्लीन करता है, वहीं पालक कैल्शियम देने के साथ हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाती है। ग्रीन टी, लेमन जूस और हनी अच्छा विकल्प है।

घर का बना मॉइश्चराइजर

ग्लिसरीन और गुलाब जल मिलाकर चेहरे, नाक और होठों की मसाज करने से फायदा होता है। इससे ड्राई स्किन नम हो जाती है। यही नहीं, नाक के आस-पास की त्वचा नर्म होकर शाइन करने लगती है। स्किन की हाइजीन मेंटेन करने के लिए हॉट शावर लें। नहाने के तुरंत बाद मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें।

दिन के समय जिंग आक्साइड मॉइश्चराइजर लगाएं, जिसमें एसपीएफ 30 प्रोटेकन हो। रात के लिए विटामिन ए और दिन के लिए विटामिन सी और ई युक्त क्रीम फायदेमंद होती है।

योगासन जो माइग्रेन और सिरदर्द से दे सकते हैं राहत



यो ग माइग्रेन को दूर करने में कारगर साबित हो सकता है। ये बात अब रिसर्च में भी साबित हो चुकी है। साल 2014 में हुई एक रिसर्च में ये बात निकलकर सामने आई थी। रिसर्च के मुताबिक, जिन लोगों ने नियमित रूप से योग किया था उन्हें माइग्रेन की समस्या में राहत मिली थी। आइए माइग्रेन दूर करने वाले योगासन के बारे में जानते हैं-

सेतु बंधासन

सेतु बंधासन दिमाग को शांत करता है और एंजाइटी को दूर करने में मदद करता है। इसके अभ्यास से सिर की तरफ रक्त संचार बढ़ने लगता है। जिससे माइग्रेन की समस्या को दूर करने में मदद मिलती है।

पश्चिमोत्तानासन

हजारों सालों से भारतीय योगी विद्यार्थियों में

एकाग्रता बढ़ाने के लिए पश्चिमोत्तानासन के अभ्यास की सलाह देते रहे हैं। ये आसन आगे की तरफ झुककर किया जाता है। इस आसन के अभ्यास से हाथों, पैरों, पेट, पीठ और सिर की नसों को जबरदस्त स्ट्रेच मिलता है।

अगर नियमित रूप से इस आसन का अभ्यास किया जाए तो ये सिरदर्द, माइग्रेन के साथ ही घुटनों और कमर में दर्द की समस्या में भी कारगर तरीके से काम कर सकता है।

अधो मुख श्वानासन

अधो मुख श्वानासन का अभ्यास करने से पैरों, कमर, सीने, हाथों और रीढ़ की हड्डी पर एक साथ जोर पड़ता है। इससे हाथों और पैरों में मौजूद एक्जुप्रेसर प्वाइंट भी एक्टिव हो जाते हैं। अगर नियमित रूप से किया जाए तो ये आसन सिर दर्द और माइग्रेन की समस्या

को दूर करने का रामबाण उपाय साबित हो सकता है।

मार्जार्यासन

मार्जार्यासन के नियमित अभ्यास से न सिर्फ सिर में रक्त संचार बढ़ता है बल्कि गर्दन, कंधे और रीढ़ की हड्डी को बेहतरीन स्ट्रेच और मसाज भी मिलती है। ये आसन सिरदर्द और माइग्रेन की समस्या को दूर करने के लिए बहुत उपयोगी है।

मकरासन

मकरासन में आंखे बंद रखकर सांस ली और छोड़ी जाती है। जिसकी वजह से ये शरीर और दिमाग को बिल्कुल शांत रखती है। इसके अलावा डिप्रेशन, बेचैनी, उलझन, माइग्रेन और मस्तिष्क से जुड़े विकारों को दूर करता है। सिर दर्द से परेशान लोगों के लिए यह आसन दवा का कार्य करता है।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक



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

डॉ. अर्पित चौपड़ा (जैन)
एम.डी. होम्योपैथी जटिल,
असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

* कैंसर * किडनी फेलिचर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा * शल्य चिकित्सा योग्य रोग * आँटो इन्सून रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

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

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

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

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

मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

के सफलतापूर्वक

12वें वर्ष

में प्रवेश पर

सभी पाठकों को

हार्दिक बधाई

एवं धन्यवाद...

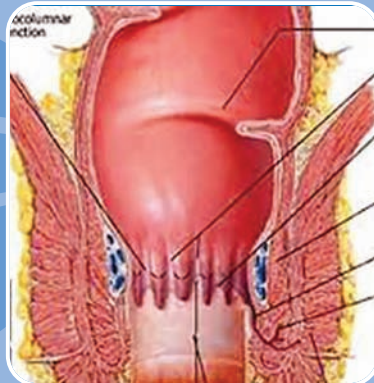
- सेहत एवं सूरत परिवार



पढ़ें अगले अंक में

जनवरी- 2023

पाइल्स, फिशर, फिस्टूला
रोग विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

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

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

जब किसी किशोरी को पहली बार मासिक स्राव आरंभ हो उसे रजोवृत्तारंभ कहते हैं। किशोरावस्था एक ऐसी नाजुक अवस्था है जिस समय यौवनावस्था की शुरुआत होती है और साथ ही शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन भी होना प्रारंभ हो जाते हैं। किशोरावस्था, बचपन और यौवनावस्था के बीच का अहम समय है। पूरे विश्व में 1/5 लोग किशोरावस्था में हैं, जबकि भारत में एक चौथाई जनसंख्या किशोरों की है।



कि शोरावस्था का प्रारंभ सेकंडरी सेक्युअल गुण के आने से होता है। इस समय किशोरी परिवार के लोगों की अपेक्षा मित्र अथवा दूसरे लोगों से ज्यादा प्रभावित होती है। इस समय ये लोग अपने शारीरिक परिवर्तनों से काफी हैरान रहते हैं और साथ ही साथ शर्म भी महसूस करने लगते हैं। यदि हम यौवनावस्था (प्यूबर्टी) के प्रारंभ की उम्र की बात करें तो यह 9 वर्ष से शुरू होती है। सामान्य लक्षण निम्नानुसार होते हैं-

- स्तन विकास
- गुप्तांगों पर बालों का विकास
- काँख में बालों का विकास
- शारीरिक लंबाई का बढ़ना
- रजोवृत्तारंभ

ये परिवर्तन उपरोक्त क्रमानुसार नहीं होते। कुछ किशोरियों में स्तन विकास पहले होता है तो किसी का गुप्तांगों पर रोम का विकास पहले प्रारंभ होता है। इस समय तक शरीर का करीब 90 प्रश विकास हो चुका होता है। स्तन विकास के 2 वर्ष के बाद ही सामान्यतः रजोवृत्तारंभ होता है। रजोवृत्तारंभ सामान्य रूप से भारत में 13 से 14 वर्ष (औसत 13.5 वर्ष) में प्रारंभ हो जाता है, जबकि पश्चिमी देशों में यह एक वर्ष पहले यानी 12.5 वर्ष में प्रारंभ होता है। इसके प्रारंभ होने में अनुवांशिक

रजोवृत्तारंभ: बिटिया का रखें खास ख्याल

कारण तो होते ही हैं, परंतु खानपान एवं सामाजिक परिवेश भी प्रभावित करता है जो कि मस्तिष्क एवं हाइपोथेलेस नामक ग्रंथि के द्वारा संचालित होती है।

जब किसी लड़की में यौवनावस्था के परिवर्तन 8 वर्ष से पूर्व हों तो उसे समय से पूर्व (प्रीकोशियस प्यूबर्टी) कहते हैं।

हर माँ या स्त्री का कर्तव्य होता है कि वह बालिका को भयभीत करने के बजाय उसे यह समझाए कि यह एक सामान्य शारीरिक परिवर्तन है। इस मासिक स्राव में उसे अपनी शारीरिक सफाई पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। इसमें कोई विशेष या भयानक पेट दर्द नहीं होता है। उसे घर की

चारदीवारी के बीच कैद होने की कोई जरूरत नहीं है। वो आराम से खेलकूद सकती है। यदि उसके मन में कोई शंकाएँ या जिज्ञासाएँ हैं तो माँ का कर्तव्य है कि या तो उसका निवारण करे या किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा करवाए। इस अवस्था में माँ व डॉक्टर की भूमिका मित्रवत होनी चाहिए।

- शहरी लड़कियों में यौवनावस्था ग्रामीण कन्याओं की अपेक्षा 2 वर्ष पहले आती है।
- घर व कार्यस्थल में तनाव के कारण यौवनावस्था जल्दी आती है।
- अत्यधिक मोटी युवतियों में यौवनावस्था जल्दी आती है।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

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

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

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

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

अनचाहे बाल महिलाओं की एक आम समस्या है। महिलाओं के चेहरे पर पुरुषों जैसे बाल आ जाने से बहुत ही दुखद स्थिति बन जाती है। आमतौर पर ठोड़ी और होंठ के ऊपर बाल आते हैं।

अनचाहे बालों का उपचार लेज़र से

कारण

हारमोनल समस्याएं : महिलाओं में हारमोन की अनियमितता के कारण चेहरे पर बाल आने लग जाते हैं। शरीर में टेस्टोस्टेरोन हारमोन के अधिक सक्रिय होने पर चेहरे, अपर लिप व ठोड़ी पर बाल आने लगते हैं।

वंशानुगत : चेहरे पर बाल आना एक वंशानुगत समस्याएं हैं। परिवार में यदि माता को बाल आने की समस्या है तो यह समस्या उसकी बेटी को होने की आशंका भी रहती है।

अनियमित जीवनशैली : भोजन में प्रोटीन, विटामिन और फाइबर जैसे आवश्यक पोषक तत्वों की कमी से भी अनचाहे बाल विकसित होने लगते हैं।

पॉलिसिस्टिक ओवरी : पॉलिसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम में ओवेरी में छोटी-छोटी गठानें बन जाती हैं जिससे हारमोन की एक्टिविटी पर प्रभाव पड़ता है और चेहरे पर बालों का विकास होता है।

स्टेरोइड्स : 5-6 महीने तक लगातार स्टेरोइड्स लेने पर मेटाबोलिक तथा हारमोनल परिवर्तन आने लगते हैं।

रजोनिवृत्ति : इस समय हारमोन के स्तर में बदलाव आते हैं जिससे अनचाहे बाल विकसित होने की आशंका रहती है।

अनचाहे बालों को लेजर द्वारा स्थायी रूप से हटाया जा सकता है। लेजर से बालों को हमेशा के लिए जड़ से खत्म किया जाता है। इसमें लगभग 7 से 8 सत्रिंग्स लगती हैं। शरीर के अनचाहे बालों को दूर करने के लिए यदि वैक्सिंग, शैविंग, ट्वीजिंग आदि तरीकों से त्रस्त हो चुके हों तो लेजर उपचार अच्छा विकल्प हो सकता है।



तैयारी

■ बालों से निजात पाने के लिए किया जाने वाला लेजर उपचार आम कॉस्मेटिक प्रक्रिया से भिन्न मेडिकल प्रोसिजर है जिसे विशेष प्रशिक्षण प्राप्त प्रोफेशनल द्वारा ही किया जा सकता है। इस प्रक्रिया को करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि चिकित्सक या टेक्नीशियन अपने काम में कुशल हों। लेजर उपचार का मन बना चुके हों तो प्लकिंग, वैक्सिंग और इलेक्ट्रोलिसिस जैसी प्रक्रियाओं को 6 हफ्तों पहले से बंद करने की सलाह दी जाती है।

- लेजर को बालों की जड़ों पर केंद्रित किया जाता है, वैक्सिंग या प्लकिंग जैसी प्रक्रियाओं से बाल अस्थायी रूप से जड़ समेत निकल जाते हैं इसलिए लेजर उपचार के पहले कम से कम 6 हफ्तों तक यह नहीं कराना चाहिए।
- लेजर उपचार के पहले और बाद में 6 हफ्तों तक धूप से भी बचना चाहिए। त्वचा पर धूप के असर से लेजर उपचार का प्रभाव कम हो सकता है और प्रोसिजर के बाद जटिलताओं की आशंका भी बढ़ जाती है।
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले लेजर उपकरण को बालों के रंग, मोटाई और स्थान के अनुसार एडजस्ट किया जाता है, साथ ही त्वचा के रंग का ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

All Investigation Under Single Roof



दि बायप्सी

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

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

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



COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

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

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



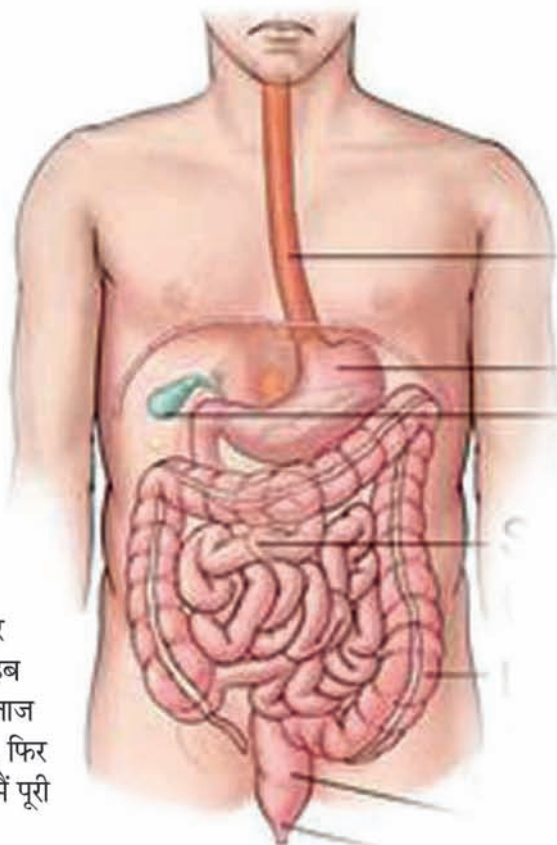
डॉ. ए.के. द्विवेदी सर के होम्योपैथिक इलाज से मुँह व आहार नली का छाला हुआ पूरी तरह ठीक

अब्दुल कलाम शेख

निवासी- खजराना, इन्दौर (म.प्र.)

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

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



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

- अब्दुल कलाम शेख

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



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

मर्यंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड,
इंदौर समय: सुबह 10 से शाम 6 तक, फोन: 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

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, पिपलियाहाना, इंदौर

हेल्पलाईन नं. 0731 4989287, 9893519287, 9993700880 9098021001

ठंड और कोहरे के साथ बीमारियों ने भी दी दस्तक

बढ़ती सर्दी में आज कोहरे की पहली दस्तक के साथ बीमारियों की आशंका के बीच चिकित्सा विशेषज्ञों ने अस्थमा, उच्च रक्तचाप और दिल के रोगियों को सावधान रहने की सलाह दी है।

टंड के दौरान दिल का दौरा पड़ने का सबसे अधिक खतरा रहता है। इस मौसम में ठंड के कारण दिल की रक्तवाहिका नलियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे उनकी सक्रियता कम हो जाती है जिससे दिल के दौरे का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए हृदय रोगियों को ठंड से बचना चाहिए और बहुत ठंड में सुबह की सैर पर नहीं जाना चाहिए।

चिकित्सकों ने बुजुर्गों और बच्चों को भी इस मौसम में खास सावधानी बरतने की सलाह दी है। सर्दी के मौसम में वायरस और बैक्टीरिया बहुत तेजी से सक्रिय होते हैं जो बच्चों पर बहुत तेजी से हमला करते हैं और चूंकि बच्चों में रोग से लड़ने वाली प्रतिरोधक क्षमता का विकास पूरी तरह नहीं होता इसके कारण वे सर्दी, जुकाम, बंद नाक, सांस लेने में तकलीफ, बुखार, गले और कान में इन्फेक्शन जैसी समस्याओं से ग्रस्त हो जाते हैं।

इस मौसम का शुष्क वातावरण, अस्थमा के मरीजों के लिए बहुत नुकसानदेह साबित होता है और वातावरण में नमी के अभाव में उन्हें सांस लेने में कठिनाई होती है। हृदय रोगों का ठंडे मौसम से गहरा संबंध है। ठंडा मौसम हृदय और रक्त संचार को कई तरह से प्रभावित करता है। इस मौसम में रक्त गाढ़ा हो जाता है। रक्त की पतली नलिकाएं संकीर्ण हो जाती हैं, रक्त का दबाव बढ़ जाता है और हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। धमनियों की लाइनिंग अस्थायी रूप से क्लॉट के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाती हैं। इनके कारण हृदय को अधिक कार्य करना पड़ता है और अधिक ठंड पड़ने या ठंडे मौसम के अधिक समय तक रहने पर खासकर उच्च रक्त चाप से पीड़ित लोगों में स्थिति अधिक गंभीर हो जाती है। सर्दियों में



श्वसन संबंधी बीमारियों का प्रकोप भी बढ़ जाता है जिसका हृदय पर भी प्रभाव पड़ता है।

जाड़े में जोड़ों की समस्याएँ और खास तौर पर रूमेटाइड आर्थराइटिस का प्रकोप बढ़ जाता है। उनकी सलाह है कि बुजुर्गों और महिलाओं को इस मौसम में सावधानी बरतनी चाहिए और इन समस्याओं से बचने के लिए नहाने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।

सर्दियों में तेज ठंड से उत्पन्न हाइपोथर्मिया, उच्च रक्त चाप, दिल के दौरे, दमा और मधुमेह के कारण असामयिक मौत की घटनाएँ कई गुना बढ़

जाती हैं। हमारे देश में हर साल ऐसी मौतों की संख्या लाखों में होती है। अधिक ठंड के कारण फ्लू जैसी बीमारियां निमोनिया और बॉकाइंटिस आदि में तब्दील हो सकती हैं। जाड़ों में दिल के दौरे पड़ने की आशंका बढ़ने का एक कारण यह भी है कि जाड़ों में श्वसन संबंधी संक्रमण अधिक होते हैं। इन संक्रमणों के कारण रक्त नलिकाओं में सूजन पैदा होती है और उनमें होने वाले रक्त प्रवाह में रुकावट आती है।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



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

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

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

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

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

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

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आएं

बड़ा दिन क्रिसमस



क्रि समस ईसाइयों का सबसे बड़ा त्योहार है। ईसाई समुदाय के लोग इस त्योहार को बहुत धूमधाम और उल्लास के साथ मनाते हैं। यह त्योहार हर वर्ष 25 दिसंबर को मनाया जाता है। इसी दिन प्रभु ईसा मसीह या जीसस क्राइस्ट का जन्म हुआ था। जीसस क्राइस्ट एक महान व्यक्ति थे और उन्होंने समाज को प्यार और इंसानियत की शिक्षा दी। उन्होंने दुनिया के लोगों को प्रेम और भाईचारे के साथ रहने का संदेश दिया था। इन्हें ईश्वर का इकलौता प्यारा पुत्र माना जाता है। उस समय के शासकों को जीसस का संदेश पसंद नहीं था। उन्होंने जीसस को सूली पर लटका कर मार डाला था। ऐसी मान्यता है कि जीसस फिर से जी उठे थे। क्रिसमस के दिन ईसाई लोग अपने घर को भलीभांति सजाते हैं। क्रिसमस की तैयारियां पहले से ही होने लगती हैं। लगभग एक सप्ताह तक छुट्टी रहती है। बाजारों की रौनक बढ़ जाती है। घर और बाजार रंगीन रोशनियों से जगमगा उठते हैं। चर्च में विशेष प्रार्थनाएं होती हैं। लोग अपने रिश्तेदारों एवं मित्रों से मिलने उनके घर जाते हैं। सभी एक-दूसरे को उपहार देते हैं। इस दिन

आंगन में क्रिसमस ट्री लगाया जाता है। इसकी विशेष सज्जा की जाती है। इस त्योहार में केक का विशेष महत्व है। मीठे, मनमोहन केक काटकर खिलाने का रिवाज बहुत पुराना है। लोग एक-दूसरे को केक खिलाकर पर्व की बधाई देते हैं। सांताक्लाज का रूप धरकर व्यक्ति बच्चों को टॉफियां-उपहार आदि बांटता है। ऐसा कहा जाता है कि सांताक्लाज स्वर्ग से आता है और लोगों को मनचाही चीजें उपहार के तौर पर देकर जाता है।

क्रिसमस - एक नजर में

- क्रिश्चियन समुदाय के लोग हर साल 25 दिसंबर के दिन क्रिसमस का त्योहार मनाते हैं।
- क्रिसमस का त्योहार ईसा मसीह के जन्मदिन के रूप में मनाया जाता है।
- क्रिसमस क्रिश्चियन समुदाय का सबसे बड़ा और खुशी का त्योहार है, इस कारण इसे बड़ा दिन भी कहा जाता है।
- क्रिसमस के 15 दिन पहले से ही मसीह समाज के लोग इसकी तैयारियों में जुट जाते हैं।
- घरों की सफाई की जाती है, नए कपड़े खरीदे जाते हैं, विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाए जाते हैं।
- इस दिन विशेष रूप से चर्चों को सजाया जाता है।
- क्रिसमस के कुछ दिन पहले से ही चर्च में विभिन्न कार्यक्रम शुरु हो जाते हैं जो न्यू ईयर तक चलते रहते हैं।
- इन कार्यक्रमों में प्रभु यीशु मसीह की जन्म गाथा को नाटक के रूप में प्रदर्शित किया जाता है। मसीह गीतों की अंताक्षरी खेली जाती है, विभिन्न गेम्स खेले जाते हैं, प्रार्थनाएं की जाती हैं आदि।
- कई जगह क्रिसमस के दिन मसीह समाज द्वारा जुलूस निकाला जाता है। जिसमें प्रभु यीशु मसीह की झांकियां प्रस्तुत की जाती हैं।
- कई जगह क्रिसमस की पूर्व रात्रि, गिरिजाघरों में रात्रिकालीन प्रार्थना सभा की जाती है जो रात के 12 बजे तक चलती है। ठीक 12 बजे लोग अपने प्रियजनों को क्रिसमस की बधाइयां देते हैं और खुशियां मनाते हैं।
- क्रिसमस की सुबह गिरिजाघरों में विशेष प्रार्थना सभा होती है।
- क्रिसमस का विशेष व्यंजन केक है, केक बिना क्रिसमस अधूरा होता है।
- इस दिन लोग चर्च और अपने घरों में क्रिसमस ट्री सजाते हैं।
- सांताक्लाज बच्चों को चॉकलेट्स और गिफ्ट्स देते हैं।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

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



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

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

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

अवसर हमेशा आपका द्वार खटखटाते हैं

को ई भी पुरुष या स्त्री यदि अपने आने वाले अवसरों को पहचान ले तो कुछ भी कर सकता है। अवसर हमेशा आपका द्वार खटखटाते हैं। देखन यह है कि क्या आप उन्हें पहचान कर उन से फायदा उठा सकते हैं। आप को पता भी नहीं चल पाएगा कि कब अवसर आपकी प्रतिक्षा करके लौट गया। कुछ लोगों को अपने जीवन के पहले पहर में ऐसे अवसर मिल जाते हैं तो कुछ को लोगों को बाद में मिलते हैं। कुछ लोग तो इन्हे पहचान ही नहीं पाते। यदि पहचान भी लें तो भी इन का फायदा नहीं उठा पाते। आप अपने हुनर का इस्तेमाल करते हुए इनसे फायदा उठाएँ।

आप को आगे बढ़कर सफलता का स्वागत करना होगा। सबके लिए कभी न कभी तो अवसरों के द्वार खुलते ही हैं। यह कई-कई बार खुलते और बंद होते हैं। सब के लिए यह अलग अलग होते हैं। क्योंकि ज़िन्दगी सब के साथ एक सा सलुक नहीं करती लेकिन मौका सब को मिलता है। जब भी मौका सामने आए तो सामने बैठकर कल्पनाएँ या योजनाएँ बनाने से बात नहीं बनती। अपने हुनर को सदा निखारते रहें ताकि अवसर पड़ने पर आपकी योग्यता या प्रतिभा का महत्व कम न आंका जाए।

करने को तो बहुत कुछ है लेकिन हमारे पास संसार में समय बहुत कम है। जीवन में हमें सकारात्मक और व्यवहारिक पहुँच रखनी होगी। ऐसा तभी संभव है जब आप प्रतिदिन (चाहे कुछ ही मिनट ही क्यो नही) लक्ष्य प्रप्ति के लिए कुछ काम करें। जीवन को यूँ ही बीतने न दें ताकि वो काम करने का अवसर ही न मिले, जिसको आप हमेशा करना चाहते थे।

अपने उपर गर्व करें और अपनी उपलब्धियों के लिए शाबाशी दें और संतुष्टि अनुभव करें। प्रत्येक उपलब्धि आपके लक्ष्य की ओर एक कदम होगी। आप अपने जीवन से जितना ज्यादा संतुष्ट होंगे,



जीवन उतना ही आनंददायक होता जाएगा। प्रसन्न रहने का एक यह भी तरीका है कि उन पांच वस्तुओं की गिनती करें जिनसे आपको खुशी मिलती है। वह आपकी नौकरी, जीवन साथी, स्वास्थ्य, आसपास का माहौल या कुछ और भी हो सकता है, जो आप को अच्छा लगता हो। जब भी तनाव में घिर जाएँ इन्हे याद करें। यह आप को एक नई स्फूर्ति और उर्जा देने में सहायक होंगे। उन्हें पहचाने कि कौन सी चीज आपको जीवन में आनंद लेने से रोक रही है, अव्यवस्थित घर, घर में बहुत सारे मेहमान, बहुत सारी मुलाकाते, बुरा बॉस, या फिर बुरी नौकरी?

समस्या कितनी भी बड़ी क्यो न हो, उसका कोई न कोई हल तो होता ही है बस यह न सोचें कि आपके सारी तकलीफें एक या दो दिन में खत्म हो सकती हैं। धीरे-धीरे एक-एक परेशानी पर केन्द्रित करते हुए आगे बढ़ें, सब ठीक हो जाएगा। परेशानियाँ तभी खत्म होगी जब आप उनकी चिन्ता करने के बजाएँ उनके उपायो पर विचार करके उन्हें अमल में लाते हैं।

अव्यवस्था भी तनाव का बहुत बड़ा कारण हो सकता है एक सप्ताह की लापरवाही पूरे घर को अलग-थलग कर सकती है आपको इस काम को

सही तरीके से व गंभीरता से लेना होगा, और एक कोने से शुरू करते हुए आगे बढ़ना होगा चाहे वे अलमारियाँ हो, किताबें रखने की शेल्फ हो, काम करने की मेज हो या रसोई घर इत्यादि। अब यह विचार मन में आ सकता है कि इससे हमें नुकसान क्या है। हम जानते हैं कि साफ सुथरी और व्यवस्थित जगह पर सामान ढूँढ़ने में कोई दिक्कत नहीं आती। जब भी समय पर वस्तु मिल जाती है तो व्यर्थ तनाव भी नहीं होती। इससे लगता है कि आपका काम करने और जीवन पर पूरा नियंत्रण है। इससे आप के आत्म विश्वास में वृद्धि होती है, कार्यों में मन लगता है और आप जो भी करना चाहते हैं बिना किसी बाधा व तनाव के हो जाता है। जीवन में व्यवस्था का बहुत महत्व है। जो लोग व्यवस्थित नहीं होते उन्हें जीवन में कई प्रकार की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है और वह जीवन में कम ही सफल हो पाते हैं। अव्यवस्थित लोग अक्सर आलसी होते हैं और हम जानते हैं कि आलस्य सफलता के राह में सबसे बड़ी बाधा है। इसलिए जीवन में अगर आप व्यवस्थित नहीं हैं तो होना सिखिए और अपने जीवन में सफलता का मार्ग प्रशस्त कीजिए।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

961 777 0150
0731 4766222

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

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31
वर्षों का
विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

टैकैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें



हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



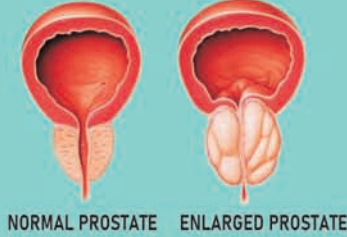
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



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

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



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

एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आये

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

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

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

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



NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

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



Admission Open



98935-19287
0731-4989287



CCH
(Certificate in
Community Health)

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

98935 19287



YOGA TEACHER
Training Course

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

98935 19287



AYURVEDIC
Therapy

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

98935 19287



HOMEOPATHIC
Dispensing

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

98935 19287

एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस

एडवांसड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेयर सोसायटी

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

☎ 0731-4989287 • 98935 19287 • 98260 14865