

राष्ट्रीय मासिक
स्वास्थ्य पत्रिका

■ उपवास की उपयोगिता

■ त्वचा बने सुन्दर

संहिता एवं सूरत

अप्रैल 2013 | वर्ष-2 | अंक-5

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

होम्योपैथी
विशेषांक

मूल्य
₹ 20

कैथेटर से छुटकारा

■ सिरदर्द : अब नहीं सिरदर्द

■ नाक का रक्तस्राव : नक्सीर

विश्व होम्योपैथी दिवस एवं
होम्योपैथी के आविष्कारक

डॉ. हैनीमेन जयंती

पर राखी की हार्दिक शुभकामनाएं



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री शिवराज सिंह चौहान,
मुख्यमंत्री (मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री लक्ष्मीकांत शर्मा,
उच्च शिक्षा मंत्री (मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री अनूप मिश्रा,
विकित्सा शिक्षा मंत्री (मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. श्री महेन्द्र हार्डिया, लोक स्वास्थ्य,
परिवार कल्याण एवं आयुष मंत्री
(मध्यप्रदेश शासन) के साथ



डॉ. द्विवेदी, मा. डॉ. रामजी सिंह अध्यक्ष,
केन्द्रीय होम्योपैथिक परिषद, नई दिल्ली के साथ

इंदौर, मध्यप्रदेश में होम्योपैथी के विकास में निरंतर प्रयासरत डॉ. ए. के. द्विवेदी...

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

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमांज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार – शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

संहत एवं सूरत

प्रेरणासोत

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

मार्गदर्शक

डॉ. अरुण भरमे
डॉ. एस.एम. डेसार्फ
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. संजय गुप्ता
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश प्रियाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उजोन)

डॉ. अरुण रघुवर्णी, डॉ. सुधीर खेतावत
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

फार्मर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अर्थर्व द्विवेदी
प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी
9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

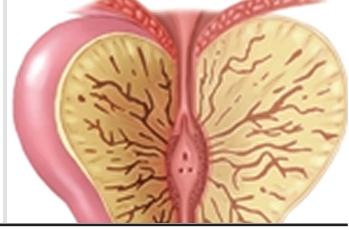
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज,
गीताभवन मंडिंग रोड, इन्दौर

टेलेफोन- 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatssuratindore@gmail.com
drakdindore@gmail.com



06

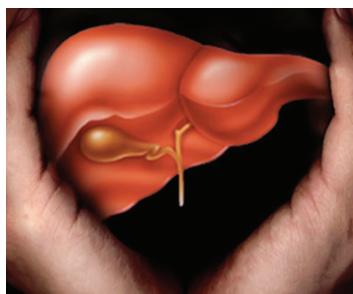


...तो नहीं रहेगा
प्रोस्टेट कैंसर

10



श्वेत प्रदर और होम्योपैथी



11

गुर्दे की पथरी : होम्योपैथी



13

जिगर का जिगर



16

रीढ़ का दर्द



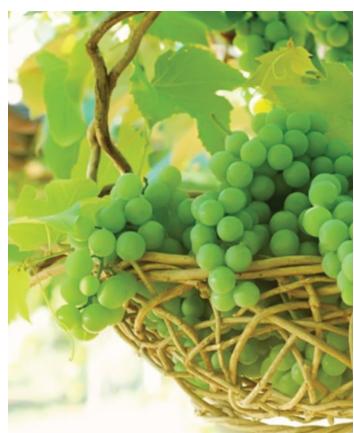
25

धूप का चश्मा कितना सही



27

खुबसूरती और कार्बोक्सीथेरेपी



29

जवानी में गंजापन
ऐसे करें इलाज

31

अंगूर के फायदे

राम नरेश यादव

राजभवन
भोपाल—462 052

15 मार्च, 2013

संदेश

यह हर्ष का विषय है कि मध्यप्रदेश की औद्योगिक नगरी, इंदौर से मासिक पत्रिका 'सेहत और सूरत' का निरंतर प्रकाशन किया जा रहा है।

गरीबी और अज्ञानता के कारण बड़ी संख्या में लोग बीमारी का शिकार होते हैं। बीमारियों से बचने के लिए रोज उपयोग की जाने वाली वस्तुओं से पहुंचने वाली हानि के बारे में जानकारी होना आवश्यक है। मुझे आशा है कि पत्रिका 'सेहत और सूरत' समाज में स्वास्थ्य की रक्षा के बारे में लोगों में जागृति पैदा करने में सशक्त माध्यम सिद्ध होगी।

शुभकामनाओं सहित।

(राम नरेश यादव)



आदर्श शिक्षण संस्थेचे
सोनाजीराव क्षीरसागर होमिओपैथीक वैद्यकीय
महाविद्यालय, बीड - ४३१ १२२ (महाराष्ट्र)

सदर्भ: एसकेएचएमसीबी/२०१२-१३/८८८

दि. ०१/०२/:



डॉ. ए. के. द्विवेदी,

सम्पादक,

महोदय,

आपके द्वारा भेजे गए स्वास्थ्य एवं सौंदर्य पर आधारित सेहत एवं सुरत मासिक स्वास्थ्य पत्रिका प्राप्त हुई। आपको और आपके द्वारा प्रकाशित इस मासिक पत्रिका को हमारे शुभकामनाएँ।

आपला विश्वासू

डॉ. अरुण भोस्ले
प्राचार्य



ॐ भूर्भुवः स्वः

—
त्रिलोकान्तरं द्युमन्तरं
स्वातं द्युमन्तरं
भवान्तरं द्युमन्तरं
त्रिलोकान्तरं द्युमन्तरं
भवान्तरं द्युमन्तरं
त्रिलोकान्तरं द्युमन्तरं

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



संपादकीय

जहां काम आवै सुई, कहां करै तलवारि।

हमारे जीवन में हर छोटी से छोटी चीजों (बातों) का अत्यंत महत्व है, शरीर को स्वस्थ रखने में छोटी से छोटी कोशिका का महत्व है। हमारा जीना, मरना, स्वस्थ रहना हमारे हाथ में नहीं है यह किसी अदृश्य सत्ता के अधीन है, जिसे देखा तो नहीं जा सकता पर महसूस किया जा सकता है उसी तरह होम्योपैथी की छोटी से छोटी गोलियां (ग्लोब्यूल्स) हम पर उसी अदृश्य सत्ता के न दिखाई देने वाली शक्ति के रूप में अपना प्रभाव डालती है और बीमारियों से छुटकारा दिलाती हैं। ऐसे लोग (बीमार व्यक्ति) जब सकल प्रयास - इन्जेक्शन, टेबलेट, कैप्सूल खाने के साथ-साथ बड़ी-बड़ी जांच, ऑपरेशन (शल्य क्रिया) कराने के उपरान्त भी सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ नहीं पाते हैं तब होम्योपैथी की शरण में आते हैं और होम्योपैथी की अत्यंत छोटी किन्तु प्रभावशाली व हानिरहित गोलियों से ठीक हो जाते हैं। सम्पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करते हैं।

चैत्र नवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए. के. द्विवेदी

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसके इलाज में आसानी होती है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो कि पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों तरफ होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है जिसका काम वीर्य में मौजूद एक द्रव पदार्थ का निर्माण करना है। प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरुषों में होती है। इसके लक्षणों का पता लगाने के लिए आदमी को खून की जांच व यूरीनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। यदि इन जांघों में कोई कमी पायी जाती है, तो यूरोलॉजिस्ट से इलाज करवाएं।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

- प्रोस्टेट कैंसर होने पर रात में पेशाब करने में दिक्कत होती है।
- रात में बार-बार पेशाब आता है और आदमी सामान्य अवस्था की तुलना में ज्यादा पेशाब करता है।
- पेशाब करने में कठिनाई होती है और पेशाब को रोका नहीं जा सकता है यानि पेशाब रोकने में बहुत तकलीफ होती है।
- पेशाब रुक-रुक कर आता है, जिसे कमज़ोर या टूटी मूत्रधारा कहते हैं।
- पेशाब करते वक्त जलन होती है।
- पेशाब करते वक्त पेशाब में खून निकलता है।
- शरीर में लगातार दर्द बना रहता है।
- कमर के निचले हिस्से या कूलूंया या जांघों के ऊपरी हिस्से में जकड़न रहती है।

...तो नहीं रहेगा

प्रोस्टेट कैंसर



प्रोस्टेट कैंसर के कारण

प्रोस्टेट कैंसर होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं। धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानि की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। कभी-कभी असुरक्षित तरीके पुरुषों की नसबंदी भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बनता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वासायुक्त मांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-1 और स्टेज-2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज रैडिकल प्रोस्टेक्टामी नामक ऑपरेशन से होता है। लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-3 व स्टेज-4 में चलता है तो इसका उपचार हामोनल थेरेपी से किया जाता है। गैरतलब है कि प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं की खुराक टेस्टोस्टेरोन नामक हामोन से होती है। इसलिए पीडिंग पुरुष के टेस्टिकल्स को निकाल देने से इस कैंसर को नियन्त्रित किया जा सकता है।

कैथेटर से छुटकारा होम्योपैथी से

आजकल काफी संख्या में मरीज, बढ़े प्रोस्टेट की बीमारी या प्रोस्टेट कैंसर लेकर हमारे पास आ रहे हैं। कुछ मरीज तो एक दो बार लेजर द्वारा प्रोस्टेट का आपरेशन कराने के बाद भी समस्या से जूझ रहे हैं। ऐसे मरीजों को जिन्हें किसी प्रकार की अन्य दवाईयों से या आपरेशन से आराम नहीं होता है उन्हें होम्योपैथिक दवाईयों से अच्छे परिणाम मिल रहे हैं। हमारे दवाखाने पर मूत्र मार्ग में जलन, स्ट्रिक्चर अथवा पेशाब स्वतः न होने के कारण कैथेटर लगाकर आये कई मरीजों को होम्योपैथिक दवाईयों से काफी लाभ हुआ है। कई मरीजों का कैथेटर भी निकल गया और अब उन्हें पेशाब करने में किसी तरह की परेशानी नहीं हो रही है। उल्लेखनीय है कि गर्भी के मौसम में गुरुंती की पथरी एवं मूत्र मार्ग में जलन, शरीर में पानी की कमी के कारण होता है। इसलिए पानी का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें।



डॉ. ए. के. द्विवेदी
शोधयामेश्वर, एमडी (होम्यो)
एलकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मैडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवर्ड होम्यो हेल्प सेटर
एड होम्योपैथिक मैडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

प्रोस्टेट कैंसर हो तो इसका रखें ध्यान

सोया की अधिक मात्रा

उम्र बढ़ने के साथ एस्ट्रोजेन-टेस्टोस्टेरोन का अनुपात का बढ़ना प्रोस्टेट ग्रंथि के आकार पर प्रतिकूल असर डालता है। दैनिक आहार में ज्यादा सोया एस्ट्रोजेन स्तर को कम करने में मदद करता है। साथ ही साथ यह 60 साल व इससे ऊपर के पुरुषों में बिगड़ हुए एस्ट्रोजेन व टेस्टोस्टेरोन माप को स्थिर करने में भी सहायता करता है। सोयाबीन का दही, मिसो, तेम्पेह, भून हुआ सोया, और सोया का पाउडर, सोया के अच्छे स्रोत हैं।

जिंक की मात्रा

स्वस्थ प्रोस्टेट को कार्य के लिए रोज निश्चित मात्रा में जिंक की जरूरत होती है। इसलिए आपको यदि प्रोस्टेट कैंसर से बचना है तो अपने खाने में आपको जिंक की मात्रा को निश्चित रखें। कहू के बीज, सीप, सेम और नट्स में पर्याप्त मात्रा में जिंक होता है।

स्वस्थ खाना

अपने शरीर में आवश्यक एंटीऑक्सीडेंट पाने के लिए खूब फल और सब्जियां खाएं। वसा, शर्करा से युक्त खाद्य पदार्थ से बचें क्योंकि मांस और डेयरी उत्पादों जैसे उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ

टेस्टोस्टेरोन स्तर को बढ़ा सकते हैं
जो प्रोस्टेट



कोशिका के बढ़ने को उत्तेजित कर सकते हैं।

आहार का सप्लीमेंट

प्रोस्टेट को स्वस्थ बनाने के लिए विटामिन्स की जरूरत होती है। इसलिए रोजाना एक मल्टीविटामिन पूरक लें जो प्रोस्टेट

स्वास्थ्य का समर्थन करने वाले हों जैसे विटामिन ए, विटामिन ई।

परिसंचरण (सर्कुलेशन) में सुधार

व्यायाम भी प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को कम करता है। प्रोस्टेट में मूत्र-जननानीय ऊतकों में रक्त प्रवाह सुधारने के लिए केगेल व्यायाम करें। केगेल व्यायाम अंडकोष की थैली और गुदा के आस पास की मांसपेशियों को खींचने और छोड़ने से होता है दिन में 5-6 बार इस तरह के 10 दोहराव से प्रोस्टेट ग्रंथि में रक्त प्रवाह अधिकतम होता है।

संयुक्त जीवनशैली

नियमित रूप से पर्याप्त आराम लें और व्यायाम करें। नियमित व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत करता है, पाचन क्रिया, परिसंचरण, और शरीर से अपशिष्ट पदार्थ को हटाने में मदद करता है। व्यायाम मोटापे से बचाता है, और मोटापा कम होने से कैंसर समेत कई बीमारियों के जोखिम कम हो जाते हैं। साथ ही नियमित व्यायाम प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि के जोखिम को भी कम करता है।

वैकल्पिक चिकित्सा को अपनाकर आप भी प्रोस्टेट कैंसर से बच सकते हैं। लेकिन यदि आपको पेशाब बार-बार आता है, पेशाब करने में दिक्कत होती है, या पेशाब बूंद-बूंद करके निकलता है तो, जल्द ही डॉक्टर से सम्पर्क करें। गम्भीर लक्षणों के दिखाई देने तक प्रतीक्षा करने से गम्भीर तथा कभी कभी जानलेवा जटिलताएं पैदा हो सकती हैं।



शराब का सेवन कम से कम करना चाहिए



‘मुझे नींद नहीं आती’ आपने अक्सर लोगों को यह शिकायत करते सुना होगा। नींद एक जैविक प्रक्रिया है। हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद बहुत ही जरूरी है। पर्याप्त नींद नहीं लेने से हमारी कार्यक्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है। अनिद्रा के शिकायत लोगों को अक्सर दिन में इधर-उधर झापकियां लेते देखा जा सकता है।



‘मुझे नींद नहीं आती’ होम्योपैथी का सहारा ले सकते हैं अनिद्रा के रोगी

अनिद्रा आजकल एक महामारी की तरह फैलती जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक आज विश्व में हर पांचवां व्यक्ति अनिद्रा का शिकायत है। अनिद्रा का अर्थ है नींद में व्यवधान, नींद उचटना या कम नींद आना, यह दो प्रकार की होती है। पहले प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों से जिन्होंने कभी अच्छी, चैन की नींद का आनंद नहीं लिया हो तथा ये लोग तनाव, घबराहट या अन्य किसी असहनीय पीड़ा से पीड़ित न हो। पहली प्रकार की अनिद्रा से पीड़ित लोगों की नाड़ी की गति तेज तथा शरीर का तापमान अधिक होता है। इनकी बाह्य धर्मनियां प्रायः संकुचित होती हैं। ये लोग प्रायः हिलते-डुलते रहते हैं। दूसरे प्रकार की अनिद्रा का संबंध उन लोगों की अनिद्रा से है जो किसी न किसी बीमारी से पीड़ित होते हैं जैसे पेट में दर्द, पैरों में बेचैनी, थकान, स्पाइनल कॉर्ड में दर्द आदि। इन बीमारियों से नींद की प्रारंभिक अवस्था में बाधा पहुंचती है।

दूसरे प्रकार की अनिद्रा साइकेट्रीक, साइकोसिस तथा साइकोन्युरोसिस के मरीजों में आमतौर पर देखी जा सकती है। डर तथा चिंता भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं। डिप्रेशन तथा मैनियक डिप्रेशन से भी अनिद्रा की शिकायत हो सकती है। सोने पर एक बार तो नींद आ जाती है परन्तु सुबह जल्दी आंख खुल जाती है तथा बाद में रोगी सो नहीं पाता। सन्निपात तथा कोई काल्पनिक डर भी अनिद्रा के कारण हो सकते हैं।

चिकित्सा की होम्योपैथिक शाखा के अंतर्गत

अनेक ऐसी दवाइयां हैं जिनका प्रयोग अनिद्रा के उपचार के लिए किया जाता है। मरीज के लक्षणों के आधार पर कोई भी दवा उसे दी जा सकती है।

आर्सेनिक एलबम - यह दवा उन मरीजों को दी जाती है जो किसी मानसिक बेचैनी के कारण करवटें बदलते रहते हैं। वह शारीरिक रूप से इतना कमजोर होता है कि उसका चलना-फिरना भी मुश्किल होता है। मरीज को नियंत्र मृत्यु का भय बना रहता है। वह इलाज के प्रति निराश हो चुका होता है। ऐसे रोगी को बार-बार थोड़े पानी की प्यास लगती रहती है।

केनाबिस इंडिका - यह उन रोगियों के लिए उपयुक्त होती है जो भय, भ्राति तथा मानसिक दुर्बलता के शिकायत होते हैं। ऐसे रोगी अक्सर मरे हुए लोगों को सपने में देखते हैं। उन्हें लगता है कि वह पागल हो जाएंगे। ऐसा रोगी लगातार बोलता रहता है और सिर हिलाता रहता है। अक्सर बोलते-बोलते वह यह भी भूल जाता है कि उसे आगे क्या बोलना है। विनम्र स्वभाव का व्यक्ति यदि उद्धण्ड स्वभाव हो जाए तो उसे यह दवा दी जाती है।

हायोसाइमस नाइग्रा - इसमें मरीज बहुत बातूनी और ईर्यानु होता है। इस प्रकार का रोगी बहुत डरता है। उसे हर बात में डर लगता है जैसे अकेले रहने का डर, विष खिलाने का डर, किसी बड़यंत्र का डर आदि। बच्चों में नींद न आना, नींद आते ही डर जाना, बिस्तर से निकलने या भागने की कोशिश करना जैसे लक्षण होने पर यह दवा दी जाती है।

कैफिया क्रुडा - यह दवा उन रोगियों के लिए उचित है जिन्हें रात को नींद नहीं आती। वे अक्सर भविष्य के बारे में चिंता करते रहते हैं। ऐसे रोगी अचानक ही हंसने या रोने लगते हैं ऐसे रोगियों को बहुत अधिक चिंता, बातचीत या मानसिक परिश्रम करने में सिर में तेज दर्द होता है।

एकोनाइटम नैपेलस - इसमें रोगी अक्सर बैचेन रहता है जिससे उसे नींद नहीं आती। उसे इतना डर लगता है कि वह बेहोश भी हो जाता है। स्थित गिंभीर होने पर रोगी को मरने का डर लगने लगता है। रोगी अक्सर डर के कारण घर से नहीं निकलता, भीड़भाड़ वाली जगहों से भी बचता है। उसे बार-बार पानी की प्यास भी लगती है।

इन्मेशिया अमारा - यह दवा उन रोगियों को दी जाती है जो शोक, भय या दुख की वजह से एकाएक बेहोश हो जाते हैं। उसे तम्बाकू या धुंआ सहन नहीं होता। उसके सिर में भी दर्द होता है। प्रेम या काम में निराश से उत्पन्न अनिद्रा के लिए भी यही दवा कारगर होती है।

किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण पर्वचानना जरूरी होता है तथा दवा के प्रयोग से पहले होम्योपैथिक विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी होता है।



- **डॉ. एम.के. जैन**
एम.डी. होम्योपैथी
संचालक, अरिहंत होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, संधवा

सिरदर्द : अब नहीं सिरदर्द

होम्योपैथी के संग

सिरदर्द की चिकित्सा होम्योपैथी के लिए एक मायने में सिरदर्द ही है क्योंकि होम्योपैथी में कोई एक भी ऐसी बंधी दवा नहीं जो तत्काल रोगी को राहत पहुंचा सके, जबकि वह तेज सिरदर्द से परेशान हो रहा होता है। सिरदर्द के लिए उपयुक्त औषध खोज लेना इसलिए भी कठिन है क्योंकि अधिकतर सिरदर्द का लक्षण खतंत्र रोग के रूप में कम, अनुवांशिक रोग के रूप में अधिक आता है। जैसे सर्दी जुकाम का सिरदर्द, रक्त धूध के कारण आया सिरदर्द, सायुविक या वातज सिर पीड़ा, आम बात के कारण सिरदर्द, साधिवात के कारण सिरदर्द, थकानवश आया सिरदर्द, रात्रि जागरण के कारण आया सिरदर्द आदि इसके अलावा अन्य कई संक्रामक ज्वरों के साथ भी सिरदर्द का लक्षण संयुक्त रहता है।



यह सब नामावली दवाई के चुनाव के लिए विशेष महत्व की बात है क्योंकि जब तक सही कारण की चिकित्सा नहीं होगी, तब तक सिरदर्द को हम आराम नहीं कर पायेंगे। इस रोग प्रभेद के साथ कैसे रोग घटता-बढ़ता है तथा दर्द के साथ उत्पन्न अनुषांगिक लक्षणों पर भी ध्यान देकर हमें दवा का चुनाव करना होता है। यदि इस प्रकार से दर्द की आप चिकित्सा करेंगे तो सिरदर्द के लिए आपकों शीघ्र उपयुक्त दवा मिल जायेगी। यदि भारी भरकम रैपर्टरियों के माध्यम से उपयुक्त औषध खोजने का आप प्रयत्न करेंगे तो आप अथाह समुद्र में खो जायेंगे और उस पर भी संभव है हीरा आपको न मिल पाये, क्योंकि उसमें अपार लक्षण अंकित है।

नजले-जुकाम का सिरदर्द

नजले-जुकाम के साथ या उसके दब जाने के बाद जो सिरदर्द पैदा होता है उसकी चिकित्सा निम्न प्रकार की जानी चाहिए:-

- यदि ज्वर के साथ यह लक्षण आये और अन्य कोई दवा निर्देशित न हो तो शुरू में एकोनाइट देना चाहिए। यह या तो सिरदर्द बिल्कुल मिटा देगी या उसमें ऐसा परिवर्तन ला देगी कि बचे-खुचे लक्षण नक्स वोमिका, ब्रायोनिया या बैलेडोना से मिट जायेंगे। एकोनाइट का सिरदर्द प्रायः बातचीत करने पर बढ़ता है।
- जुकाम दब जाने से सिर में धीमा दर्द निरन्तर बना रहे, माथे में भारीपन हो, रात को नाक बंद हो जाये तो प्रमुख दवा नक्स वोमिका है।
- ललाट में चीर फाड़ सा दर्द, नाक से गाढ़ा श्लेष्मा गिरना, सिर को बांधने से आराम-ऐसे में ब्रायोनिया से बढ़कर कोई गुणकारी दवा नहीं।
- जुकाम एकदम बंद हो जाये और उसके परिणाम स्वरूप सिर में भयंकर वेदना हो तो एकोनाइट बहुत लाभकारी। इस स्थिति की दूसरी दवा बैलेडोना भी है जबकि यह प्रतीत हो कि खोपड़ी के टुकड़े-टुकड़े हो जायेंगे।
- यदि जरा सी हवा लगते ही दर्द बढ़ जाये, ब्रह्मांशु अत्यन्त असहिष्णु व स्पर्शकातर हो तो चयना उपयोगी।
- सिरदर्द खुली हवा में, पढ़ते या सोचते समय बढ़े, सिर बहुत भारी हो, नाक से सर्दी बहे, वहाँ जलन व खुजली हो, नाक बंद हो जाए तो सिना दिया जाये।
- सर्दी स्नाव बहुत ज्यादा, चरपरा व जलन वाला, स्वरभंग, बैचेनी, कान में भौं-भौं की सी आवाज, ऐसे में आर्स एल्बम उपयोगी है।

रक्ताधिक्य जनित सिरदर्द

इसमें रोगी का मुखमण्डल तमतमाया, आंखें लाल, साथ में सिर पीड़ा, इसके साथ गरमी, गर्दन की शिरायें उछलती सीं, लेट जाने या झुकने से सिरदर्द बढ़ जाता हो, कभी-कभी खड़े होने से आराम मिलता है। लू लग जाने या तेज धूप में काम करने

पर भी रक्त संचय जनित सिरदर्द पैदा हो जाता है। इस दशा में निम्न औषधियां उपयुक्त रहती हैं :-

ग्लोनाइन - सिर को हिलाने से दर्द बढ़े, बर्फ के सेक से आराम, आंखें व चेहरा लाल, नाड़ी द्रुत, आंखे टकटकी लगाये सी- इस दशा में ग्लोनाइन बहुत उपयोगी। सिर पर बर्फ का सेक न किया जाये, पांवों को गर्म पानी में डुबोये रखकर बाद में उनको फलालेन से अच्छी तरह पोंछ दें।

एकोनाइट- इस दशा की यह दूसरी महत्व की दवा है। रोगी को प्रदाह के लक्षण आ जाये तब भी उपयोगी। पहले इसको देने के बाद फिर आप बैलेडोना, ब्रायो व नक्स में से चुनकर कोई भी उपयुक्त दवा देंगे तो रोगी के उप्रदव तत्काल दूर हो जायेंग।

यदि सिर को हिलाने से दर्द बढ़े तो ब्रायोनिया और सिर को हिलाने-डुलाने से दर्द घट जाये तो रस टाक्स उपयोगी है। यदि सिरदर्द के साथ गर्दन की नाड़ियों में भारी टपक, कनपटियों में स्पन्दन हो और सिर पर ऐसा लगे मानों बहुत बोझा रखा है तो बैलेडोना से बढ़कर कोई औषध नहीं। इसमें अचेतना, बुद्धुता प्रलाप, उठ-उठकर भागना, मुँह के कोनों को फड़कना-सब लक्षण हैं।

किसी भी दवा के चुनाव से पहले रोगी के लक्षण पहचाना जरूरी होता है तथा दवा के प्रयोग से पहले होम्योपैथिक विशेषज्ञ से सलाह लेना भी जरूरी होता है।

श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) का ईलाज

श्वेत गोलियों (होम्योपैथी) से

वर्तमान समय में महिलाओं की एक प्रमुख व्याधि है, जो साधारणतया 13 वर्ष से 50 वर्ष की बहुत सी स्त्रियों में किसी न किसी रूप में व्याप्त है परन्तु महिलाएं शील के कारण उसको छिपाती हैं। इसको बोलचाल की भाषा में श्वेत प्रदर या सफेद पानी कहा जाता है।

हि न्दी में प्रदर (श्वेत प्रदर) यूनानी में सैनालुरहम व अंगेजी में ल्यूकोरिया कहते हैं। यह एक ऐसा रोग है जिसमें कोई दर्द व पीड़ा नहीं होती, परन्तु उनके गुप्त अंग से एक प्रकार का तरल पदार्थ रिसता रहता है जो विभिन्न प्रकार व रंग का होता है। इसके कारण उनके स्वास्थ्य पर विपरित प्रभाव पड़ता है व उनके शरीर को कमज़ोर कर देता है। अतः इस पर उचित ध्यान देने की अत्यंत आवश्यकता है।

इसके कारणों पर विचार करने पर उनको दो भागों में बांट सकते हैं :- (1) सामान्य कारण (2) विशेष कारण

(1) सामान्य कारण - तनाव युक्त दिनचर्या, तेज मिर्च मसालों का सेवन, पेटू व योनी के स्थान पर कोई ज्यादा आघात, क्रोध व द्वेष, अधिक सन्तानोत्पत्ति, शरीरिक स्वच्छता का अभाव, बढ़ता प्रदूषण व फास्ट फूड आदि का अधिक सेवन आदि हैं।

(2) विशेष कारण - गर्भाशय में सूजन, पेशाब में जलन, खून की कमी, कब्ज़, मधुमेह, थार्डराइड ग्रंथि की घटत-बढ़त होना, ऋतु स्त्राव में गड़बड़ी, योनी संक्रमण इसके उपरान्त कुछ एन्टीबायोटिक दवाओं का अधिक सेवन भी इसको प्रोत्साहित करते हैं।



उपचार

विशेषज्ञों के अनुसार इस व्याधि को तेज दवाओं से दबाने से रोगी के स्वास्थ्य पर आगे जाकर बहुत विपरीत प्रभाव पड़ता है क्योंकि यह अन्दर की गंदगी को बाहर निकालने का कार्य करती है, अतः होम्योपैथी द्वारा लक्षणों के अनुसार औषधियों का उपयोग ज्यादा लाभकारी है।

सीपिया : गर्भाशय संबंधी रोगों की मुख्य औषधि, पेट के निचले हिस्से में लगातार बोझ बने रहने की अनुभूति जैसे भीतर के सभी अंग बाहर निकल पड़ेंगे। शरीर दुबला, स्त्राव पतला, दूधिया तथा त्वचा को लगाने वाला कम स्त्राव व कब्ज आदि।

पल्सेटिला : यह भी स्त्री रोगों की एक प्रमुख औषधि है। साधारण प्रदर में जब स्त्राव गाढ़ा, बिना लगने वाला हो। इसकी रोगिणी का नम्र स्वभाव,

जरा सा भी विरोध सहन न कर पाना, सहानुभूति परस्न्द करना, ठण्डी हवा अच्छी लगना व प्यास का अभाव रहना, शरीर मोटापा लिये हो व माहवारी के समय दर्द रहना आदि इसके मुख्य लक्षण हैं।

क्रियोजोट : इसमें स्त्राव चमड़ी को लगाने वाला व दुर्गम्य युक्त होता है, इसके साथ-साथ बहुत कमज़ोरी व कमर दर्द भी रहना है।

बोरैक्स : दही या अण्डे की सफेदी जैसा स्त्राव अधिक मात्रा में जैसे गरम पानी बह रहा हो, ऐसा एहसास होता।

एल्युमिना : पुराना, पीला, पतला टांगों तक बहने वाला स्त्राव व सख्त कब्ज आदि प्रायः मसिक के बाद।

कल्केरिया कार्ब : स्त्राव पतला व दूधिया, यह अविवाहित लड़कियों के प्रदर में ज्यादा उपयोगी है। शरीर कुछ मोटापा लिये रहता है।

कार्बो वेज : जब स्त्राव होता है तो अच्छा महसूस होता है, स्त्राव बंद होने से कुछ तबियत गिर जाती है। पेट में गैस ज्यादा होती है।

हार्ड्रेस्टिम : गाढ़ा, पीला लगने वाला सूतदार तार की तरह चिपचिपा स्त्राव, पेट में कमज़ोरी, कब्ज, हृदय की धड़कन कुछ तेज हो।

ओवा टोस्टा : यह हर प्रकार के प्रदर में उपयोगी है व प्रदर की मुख्य दवा है।

यदि चर्यनित औषधियों से लाभ न हो तो किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सा विशेषज्ञ से सलाह लेना लाभकर होगा।

पथरी की बीमारी पुरानी और जानी-मानी है। आपको यह जानकार आश्चर्य होगा कि मिस्र देश (ईजिप्ट) के 7000 साल पुराने सुरक्षित शवों में भी पथरी पाई गई है। विश्व के कुछ विख्यात व्यक्ति जैसे नेपोलियन बोनापार्ट व क्रामवेल आदि भी पथरी रोग से ग्रस्त थे।

पथरी रासायनिक तत्वों जैसे कैल्शियम ऑक्जलेट या कैल्शियम फास्फेट अथवा एक विशेष प्रकार की प्रोटीन-सिस्टीन या यूरिक एसिड, मैग्निशियम, अमोनियम फास्फेट आदि के गुर्दे या मूत्रनली या मूत्रथैली में जमा हो जाने से बनती है। 60 से 70 प्रतिशत पथरियां कैल्शियम ऑक्जलेट या पोटेशियम फास्फेट से बनती हैं और 90 प्रतिशत पथरियां गुर्दे व आंतरिक मूत्रनली अर्थात् यूरेटर में पाई जाती हैं। भिन्न-भिन्न तत्वों की पथरियां अलग-अलग आकार की बनती हैं, जैसे कुछ चिकनी तो कुछ खुरदरी और काटेदार पथरियां बन जाती हैं।

पथरी बनने के प्रमुख कारण

1. संक्रमण अर्थात् इन्फेक्शन यदि बार-बार हो और विशेषकर प्रोटीनस व स्टेफ्लोकोकेस नामक जीवाणु से हो तो पथरी रोग की संभावना अधिक होती है। इसका एक कारण तो यह है कि इन जीवाणुओं में यूरिया नामक तत्व को विनष्ट (डीकमपोज) करने की क्षमता होती है और बार-बार संक्रमण के कारण क्षतिग्रस्त गुर्दे का भाग एक अंकुर अर्थात् नीड्स का काम करता है, और इस पर पथरी बनाने वाले तत्वों, जैसे कैल्शियम ऑक्जलेट, या कैल्शियम फास्फेट अथवा यूरिया एसिड का जमाव होते-होते पथरी बन जाती है।

2. गुर्दे में रक्त के साथ बहुत से तत्वों जैसे कैल्शियम, यूरिक, एसिड, सिस्टीन आदि आते हैं और इन तत्वों की मात्रा बढ़ जाने पर वे तत्व पेशाब द्वारा शरीर के बाहर निकाल दिए जाते हैं, पर यदि किन्हीं कारणों से रासायनिक तत्व उतनी अधिक मात्रा में गुर्दे में आते हैं कि जज्ब होने के बाद गुर्दे इनको शरीर से बाहर नहीं निकाल पाते, तो ये तत्व गुर्दे में जमा होने लगते हैं, गुर्दे के उस भाग में ये तत्व विशेष रूप से जमा होते हैं जो पहले से ही संक्रमण के कारण या अन्य किसी कारण से क्षतिग्रस्त हो चुका हो। यदि एक बार जमावक्रिया शुरू हो गई, तो पथरियों का बनना शुरू हो जाता है। पथरी बनने से मूत्र के बहाव में रुकावट से संक्रमण को बढ़ावा मिलता है। इससे पथरी बनाने वाले कणों के जमाव की प्रक्रिया में बढ़ोत्तरी होती है, और इस तरह यह दुष्क्रम पथरी-संक्रमण अर्थात् पथरी बनने को बढ़ावा देता है।

इन तत्वों का संतुलन या तो असंतुलित आहार



गुर्दे की पथरी होम्योपैथी प्रहरी

के कारण बिगड़ता है या कुछ हारमोन ग्रंथियों, जैसे पेराथॉराइड की बीमारी के कारण कैल्शियम हाइड्राइड्से से अधिक मात्रा में रिस्ता है और रक्त में इसका स्तर बढ़ जाता है। इसी प्रकार गठिया (गाउट) नापक जोड़ों के रोग की बीमारी में भी यूरिक एसिड शरीर में अत्यधिक मात्रा में बनना शुरू हो जाता है, जिसका जमाव पथरी रोग का कारण बनता है।

3. आलस्पूर्ण जीवन व्यतीत करना भी पथरी रोग का कारण होता है। प्रोटीन का आहार में अत्यधिक मात्रा के सेवन से भी पथरी बनने की संभावना बढ़ जाती है।

4. इसके अलावा पथरी बनने का और महत्वपूर्ण कारण है- पेशाब में अम्ल व क्षार का एक विशेष संतुलन रहता है। जब पेशाब में

अधिक अम्ल हो जाता है अर्थात् एसिडिक हो जाता है तो ऑक्जलेट व सिस्टीन हो जाता है तो ऑक्जलेट व सिस्टीन नामक तत्व जमना शुरू हो जाते हैं। इसी प्रकार अत्यधिक क्षार की रिस्ति में फास्फेट जमना शुरू हो जाता है।

5. पैतृक कारणों से यदि व्यक्ति के गुर्दे के गुर्दे के संक्रमण व पथरी रोग से पीड़ित होने की संभावना स्वस्थ गुर्दे की अपेक्षा अधिक होती है।



- डॉ. आयशा अल्वी

रजिस्ट्रार
मध्यप्रदेश होम्योपैथिक काउंसिल
भोपाल

■ गुर्दे अथवा आंतरिक व बाहरी मूत्रनली या मूत्रथैली में संक्रमण (इन्फेक्शन), हो तो फौरन इलाज करायें। पेशाब का बार-बार होना, बुरावर, पेशाब में खूब या पेशाब का रुकाना मूत्रनली में संक्रमण के घोटक हैं। यदि इस संक्रमण का कारण प्रोटीनस या स्टेफ्लोकोकोस नामक जीवाणु हैं, जिसका पता पेशाब की जांच से लग जाता है, तो अविलम्ब इलाज कराना चाहिए। चूंकि मधुमेह संक्रमण की संभावना को बढ़ावा देता है अतः मधुमेह को नियंत्रित रखें।

लायकोपोडियम- द्वाहिनी किडनी की पथरी के लिए। बरबेरिस बुल्गारिस- बायी किडनी के पथरी के लिए। सरसापेरिना- यह ब्लोडर में पथरी की सफल औषधि है। कैल्केरिया कार्ब- बार-बार होने वाली पथरी इस दवा के सेवन से रुक जाती है। अन्य औषधियां लक्षणावृसार डॉक्टर की सलाह से ली जा सकती हैं। ऐसे मरीज जिनको ऑपरेशन के बाद या लिथोट्रीप्सी के बाद पुनः पथरी हो रही उनके लिए होम्योपैथिक चिकित्सा ही श्रेष्ठक है।

जिगर का जिगर होम्योपैथी

जि

गर दो बड़े पिंडों (लोब्स) से बना होता है, एक दायां और दूसरा बायां। प्रत्येक बड़े पिंड में सैकड़ों छोटे-छोटे पिंड होते हैं। इन पिंडों का निर्माण लाखों विशेष प्रकार की कोशिकाओं हेप्टोसाइट द्वारा होता है। जैसे भवन निर्माण में एक के ऊपर एक इंट रखी जाती है, ठीक इसी प्रकार पिंडों की रचना होती है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि 9 मिली ग्राम जिगर में करीब एक लाख 71,000 कोशिकाएं होती हैं। ये कोशिकाएं रक्त-धमनियों व बाइल ले जाने वाली नालियों से जुड़ी रहती हैं। प्रकृति ने जिगर के महत्व को देखते हुए इसे इतनी क्षमता प्रदान की है कि यदि जिगर का दो-तिहाई भाग भी किसी कारण से खाब फूलता हो जाये तब भी शेष एक-तिहाई भाग शरीर के कार्यों का संचालन कर सकता है।

जिगर के काम

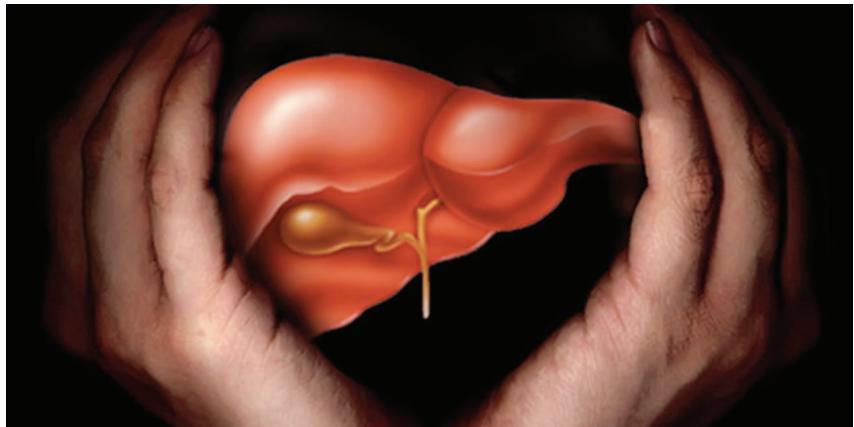
- जो पदार्थ हम खाते हैं उन पदार्थों के उपापचय (मेटाबोलिज्म) में जिगर सक्रिय भाग लेता है। खाद्य पदार्थों के प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और चर्बी को जिगर विशेष तत्वों में परिवर्तित कर इनका भंडारण करता है ताकि जरूरत पड़ने पर इनका उपयोग किया जा सके। जैसे प्रोटीन को परिवर्तित कर एल्ब्यूमिन, शक्कर ग्लायकोजिन, चर्बी को कोलेस्ट्राल ट्रायग्लिसराइड और लिपोप्रोटीन्स के रूप में परिवर्तित कर भंडार बनाता है। इसी प्रकार यह विटामिनों, खासकर विटामिन सी, विटामिन बी-12, विटामिन ए, आदि का भी भंडारण करता है। विभिन्न शारीरिक क्रियाओं में काम आने वाले रक्तकण व भोजन रस को भी जिगर ही तैयार करता है।

- जिगर का एक और महत्वपूर्ण कार्य है पित्त अर्थात् बाइल को बनाना। यह पित्त विषेले पदार्थों का विषेलापन दूर करता है और भोजन के अन्य तत्वों को जज्ब करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

- इसी प्रकार रक्तकण व दूसरी शारीरिक क्रियाओं में काम आने वाले तत्व भी जिगर में बनते हैं।

- विषेले या अवांछित पदार्थों को शरीर से बाहर निकालना भी जिगर का ही काम है। उदाहरण के तौर पर, अमोनिया शरीर में प्रोटीन के जज्ब होने से बनती है। शरीर में यदि इसकी मात्रा सामान्य से ज्यादा हो जाए तो यह खासकर मस्तिष्क के लिए अति हानिकारक होती है। जिगर कुछ रासायनिक क्रियाओं द्वारा इसे शरीर से बाहर निकाल देता है।

दिल, दिमाग, गुर्दा और जिगर, मनुष्य के शरीर को चलाने वाले सबसे महत्वपूर्ण अंग हैं जिगर। यह एक ऐसी रोमांचकारी फैक्टरी है, जिसमें कई जीवनदायी तत्वों का या तो निर्माण होता है या वे विशेष पदार्थ में परिवर्तित होते हैं। कई दृष्टिविषयों पदार्थों को जिगर विषमुक्त करता है और शरीर को स्वस्थ रखता है।



इसी प्रकार कई और विषेले तत्वों को भी जिगर शरीर से बाहर निकालता है।

जिगर की बीमारियां

जिगर कई विकृतियों का शिकार हो जाता है और इन विकृतियों के कारण इसकी कार्यप्रणाली छिन्न-भिन्न हो जाती है। इसमें प्रमुख हैं :

- जिगर की कोशिकाओं की बीमारियां-जिनके कारण जिगर की कोशिकाएं अपनी काम पूरा नहीं कर पाती हैं। (अ) संक्रमण (इन्फैशन), (ब) दवाओं व विषेले तत्वों द्वारा -जैसे बुखार में काम आने वाली पैरासिटामाल, (स) शराब का अति सेवन।
- रक्त-प्रवाह में बाधा या असंतुलन, जिससे जिगर के अन्दर का रक्तचाप बढ़ जाता है।
- बाइल अर्थात् पित्त बनाने या प्रवास संबंधी समस्याएं।

जिगर रोग के लक्षण

- भूख न लगना, जी मिचलाना, उल्टी होना, खाने से अरुचि, खासकर चर्बीदार पदार्थों से तथा बुखार आदि जिगर रोग की प्रारम्भिक अवस्था के लक्षण हैं।
- सामान्य और मुख्य लक्षण तो यह है कि प्रभावित व्यक्ति की आंख, तालू, नाखून और यहां तक कि त्वचा पीली हो जाती है, जिसे पीलिया कहते हैं। इस लक्षण के प्रकट होने पर लापरवाही नहीं करनी चाहिए।
- शरीर पर मकड़ी के जाले की तरह के अचानक ही 2 या 2 से अधिक छपाकों का निकलना। यह छपके, जिन्हें स्पाइडर मार्क भी कहते हैं, शरीर के ऊपरी भाग, मुँह या बाजू पर निकलते हैं। एक और तो यह जिगर की बीमारी के घोतक है, दूसरी ओर

इनका कम होना जिगर की कार्यप्रणाली में सुधार का परिचायक है।

4. हथेली व पैर के तलवों पर खुरदरी व सफेद लम्जी लकीरें तथा नाखूनों का गरम व लाल रहना। (इसे हिपोटिक पास कहते हैं)।

5. नाखूनों का आखिरी हिस्सा सफेद हो जाता है और खुरदरी व सफेद लम्जी लकीरें नाखूनों पर आने लगती हैं। यह जिगर द्वारा प्रोटीन के कम बनने के कारण होता है।

6. चमड़ी पर भी सफेद दाग उभर आते हैं, जी भी लाल हो जाती हैं, मापूली खोरोंच से खून उभर आता है और काफी समय तक रहता है। यह भी जिगर की बीमारी के लक्षण होते हैं।

7. इसी प्रकार खुजली होना, खासकर रात के समय। यह त्वचा पर बाइल के जमाव के कारण होता है।

8. पेट बाहर निकल आना, पेट के अंदर पानी भरना जो तिली के बढ़ने के कारण होता है। जिगर की यह बीमारी जलोदर कहलाती है। पैरों पर भी सूजन आ जाती है।

पीलिया में प्रयोग की जाने वाली प्रमुख दवाईयां निम्नलिखित हैं-

ब्रायनिया अल्बा, चेलिडोनियम, फॉर्स्फोरस, कालमेघ, सल्फर, मर्क्साल, चाइना, कार्डिस मेरिनस इत्यादि। इन दवाईयों का चयन होम्योपैथिक चिकित्सक की देखरेख में उचित खानापान के साथ प्रयोग करने से पीलिया का रोगी शीघ्र रवस्थ हो जाता है तथा उसके रक्त में सिरम बिलीरुबीन व एसजीपीटी तथा एसजीओटी भी सामान्य हो जाता है।

यह अंक आपको कैसा लगा

सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

संपादक



प्रधान कार्यालय-8/9, मर्यांक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज

गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर, टेलेफोन-0731-403451

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

चिकित्सा सेवाएं

सफेद दाग (Leucoderma Vitiligo)

चिकित्सा शिविर (Check up free)

हर माह की 18, 19, 20 ता. को
(प्रातः 9 से 5 तक)

द्वारा डॉ. एस. प्रसाद

दायोद्वार : श्री संदेश प्रसाद विकलांग एवं सिकन सिस्चर्च सेंटर (मुंबई)

भूतूव प्राचार्य : जे.एच. मेंडिकल कॉलेज (रांची)

सफेद दाग अब लाइलाज नहीं

सफेद दाग के प्रमुख कारण है लीवर की खाबी, शीर का आंटा इथन डिस्ट्रोफिं व मेलनोन की कमी इकाई इलाज शैश्वन एवं स्टीम थैरेपी द्वारा किया जाता है जिससे दाग तेजी से जड़ से पिट जाते हैं व दोबारा नहीं होते।

F-166, L.I.G. कॉलोनी, तेजस नर्सिंग होम के पास, इन्दौर
फोन : 0731-2559436, 930274253

iH इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोस्कोपी सेंटर

38 मुसारेकी मेव रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

- ★ पेट रोगों एवं श्वारोगों का निदान (प्रेरक शूष्कर विशेषज्ञ पर्याप्त समय 90 से 2 घंटे तक)
- ★ दूरीवान पद्धति द्वारा पेट की समस्त सर्जरी किए गये दरों पर उपलब्ध
- ★ अत्याधिक ऑपरेशन थिएटर, 24 घण्टे इमरजेंसी मुचिया उपलब्ध

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव उत्तरांचल विशेषज्ञ प्रतिनिधि (समय मुक्त 9 से 1 घंटे तक)

प्रपर डॉक्टर्स (संस्था)

एसएसएस, एस.एस.एस.एस. (AIIMS नई लिंग)

लाइलाज सेंटर एवं डिस्ट्रोफिं

संस्था - नीती एवं अन्य अवधारणाएँ

संस्था - नीती एवं अन्य अवधारणाएँ

मोटापे की रुचारी हॉस्पिटल

पर्माली

डॉ. शाहीन अती

घोरे गो विकास

मोबाइल 9713329601

मध्यमात्रा का यूवान द्वारा किया गया समस्त दर्द आवाह के (ADRENAL) सूपां का समल औपचार्य थिएटर - देरे के रोगों का पात्रता, वैष्णव, शिव, शिरु, औपेंड्रोन की रुचारी, व्यायायोगी की रुचारी, हॉमियो और रॉकी

क्लीनिक : 11-सी. पिंस डाक्टरा (सप्तां-संगीत) (आगवानी) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

Mob. 9826056237 email : drapoorv@rediffmail.com

www.drapoorvshrivastava.jivisha.com

डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी

MS, FRCOG (UK), FICOG

स्त्री रोग विशेषज्ञ

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर™

ISO 9001 : 2008 Certified

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

दूरबीन शल्य क्रिया व संतान विहिनता विशेषज्ञ

समय : क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर

सु. 9 से 12

2565768, 2565755

(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574

email : aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.com

सोरायसिस



अब
लाइलाज
नहीं

आयुर्वेद द्वारा सम्पूर्ण इलाज सैकड़ों
ठीक मरीजों से मिलने हेतु वेबसाईट
www.psoriasisjdm.com

पर सम्पर्क करें

221/ए, महालक्ष्मी नगर, महालक्ष्मी मादिर

के पास, बांधे हॉस्पिटल के सामने, इन्दौर

9977775503
9893762311

हर माह की 1 तारीख से 7 तारीख तक मिलें,
मिलने से पहले समय अवश्य लेवें।



द्या आप
प्रेशान हैं ?

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

बाहर से आने वाले रोगी
फोन पर समय लेवें।

शरीर के समस्त रोग जैसे
गैंस, कजियत, बालों का ड्राइना,
लकवा, पाइलस (बवासीर),
महिलाओं के रोग, स्त्री पूर्णों के
गुन रोग, माइोग्रेन (सिरदर्द),
साइटिका (गठिया), साइनस
(सर्दी), एलर्जी, लाइलाज खासी,
मर्दना कमज़ोरी आदि।

एंच कर्म
से इलाज
होता है

इच्छित
संतान के
लिए बिले

इंदौर माइफिल हॉल (द्वारा)
100% ज्यारंटी से इलाज

पाटीनीपुरा चौराहा,
गोगेश्वर महादेव
मंदिर के सामने,
फोन : 0731-2530710
9926014502

डॉ. अनिल बक्षी

MBBS, MS, FRCS (UK)

रक्त की नसें व दूरबीन शल्य चिकित्सा

विशेषज्ञः लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं
पेरीफेरल वेस्क्यूलर डिसआर्डर

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर

ISO 9001 : 2008 Certified

समय : क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर

शा. 5 से 7

2565768, 2565755

मोबा. 9303218855, 9826756574

email : abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार

के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र

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

विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

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

विशेष प्रणिक्षित - मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बैंगलोर,
बुडेल्ल, जम्नानी, मैडिक (यूरोप) एवं जिनेवा (स्ट्रिजरलैण्ड)

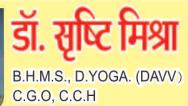
9827023560

Web : www.infertilemale.co.in

email : drjaingenes@yahoo.co.in

परामर्शी केवल पूर्व समय लेकर

फोन : 0731-3012560

**डॉ. खंडीप मिश्रा**BAMS(VU), CSD (चमोरेग)
MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC

आहुर्वेद, हृदयलर्डी, पोम्पायि, विशेषज्ञ

द्विमात्रवाक्यप्राप्तिहासिक Decades of accolade प्रेस्युलिनिट

- » एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा (बार-बार, छोके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएं आदि की एलर्जी, पुरानी होने पर अस्थमा में बदल जाती है, जिसका सफल उपचार संभव है (शीघ्र परिणाम 7 से 21 दिन में) रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी उत्पन्न होती है, जिसे आयुर्वेद-हृबल द्वारा ठीक किया जा सकता है।
- » चमोरेग (सोराइसिस, सफेददगा, आर्टीकेरिया)
- » घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पाईडीलाइटिस, मोटापा
- » एसीडीटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइलस (बवासीर)
- » माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
- » यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, न्युसंकता)

होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

- » अनियमित माहावारी, सफेद पानी (ल्यूकोपिया)
- » गर्भाशय में गठन (फाइब्राइड), स्तन में गठन
- » ओवरीसिस्ट (PCOD)
- » बवासीर (पाइलस), फिशर, फिस्चुला
- » चेहरे पर दाग (झाईंगी), मुहांसे, मस्से
- » घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन
- » बच्चों के रोग बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टासिल्स,
- » रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी), बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिङ्गाज़पन, दांत निकला, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि

AYH(आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी)सेंटर

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

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

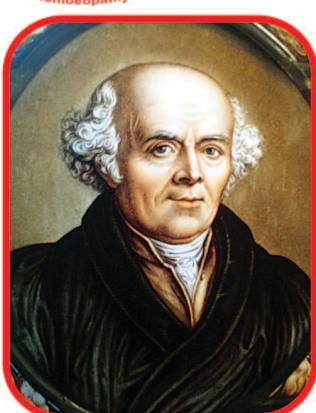
मो. 9425473908, 9179763015

Email:dr.sandeep.ayh@gmail.com



आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक बलीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Consultant Homoeopath & Biohemic



- ✿ COMPLETE
- ✿ EASY
- ✿ SAFE
- ✿ FAST
- ✿ COST EFFECTIVE
- ✿ MODERN
- ✿ HOMOEOPATHY
- ✿ CURE

विशेषताएं :

एलर्जी, एग्जीमा, सोरायसीस, व्यसन मुक्ति, घबराहट, चर्म रोग, एसीडीटी, मोटापा, ल्यूकोडर्मा, माइग्रेन, गुसरोग, पथरी, साइनुसाइटिस, एनिमिया, लकवा, पार्डल्स, गठिया, अस्थमा एवं श्वसन संबंधी रोग, होम्योपैथिक प्रतिरोधक एवं प्रतिरोधक एवं होम्योपैथी टिटनेस, न्यूसंकता, मुहांसे, वंशानुगत रोग, साइटिका, डिप्रेशन, मानसिक रोग, हृदय रोग, मलेरिया, ब्लड प्रेशर, डायबिटिज एवं गुर्दा संबंधी रोग, टायफाइड, टोनिलाईटिस, बालों का झड़ना, कैंसर, बांद्धापन, श्वेत प्रदर व महावारी संबंधी स्त्री रोग एवं पुराने असाध्य (जटिल) रोग इत्यादि की त्वरित चिकित्सा

हमारा उद्देश्य : संपूर्ण एवं त्वरित चिकित्सा, विश्वास आपका, सेवा हमारी**डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)**

M.D. Homoeopathy

Email : arpitchopra23@gmail.com

website : www.homoeopathyhealthcare.com**Mob. 9425070296, 9907855980**

पता : कछ्या टॉवर, 102 पहली मंजिल
कर्यालये ल हास्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह, 10 से 3 बजे तक

रीढ़ की हड्डी का काम मानव शरीर को न केवल सीधा आकार प्रदान करना है बल्कि इसका एक और महत्वपूर्ण कार्य यह है कि यह मस्तिष्क के एक हिस्से, जिसे स्पाइनल कॉर्ड या मेरुरज्जू कहा जाता है, को चारों ओर से सुरक्षा प्रदान करती है।

रीढ़ हड्डी मनुष्य को ईश्वर प्रदत्त एक वरदान है। इसके आकार के कारण ही मनुष्य दूसरे जीवधारियों से अलग है क्योंकि यह मनुष्य को सीधा खड़े होने की क्षमता प्रदान करती है। कल्पना कीजिए कि अगर मनुष्य की रीढ़ की हड्डी न होती तो उसकी स्थिति कितनी हास्यास्पद होती। वह जर्मीन पर रेंगने वाले जंतु से भिन्न न होता।

मानव शरीर में रीढ़ की हड्डी की उपस्थिति पीछे की ओर, शरीर के बीच में होती है। शरीर को गति प्रदान करने के लिए एक ही हड्डी की न होकर छोटी-छोटी हड्डियों के समूह से बनती है जिन्हें वर्टिब्री कहा जाता है। ये वर्टिब्री एक-दूसरे से जुड़ी होती हैं और किन्हें दो वर्टिब्री के बीच में इंटर-वर्टिब्रल डिस्क होती है। रीढ़ की हड्डी को बनाने वाले इन वर्टिब्री को हम पांच भागों में बांट सकते हैं। जैसे सरवाइकल, थोरेसिक, लम्बर, सैक्रल और कॉकसीजियल। ये नाम उनकी शरीर में स्थिति के आधार दिए गए हैं।

पूरी रीढ़ की हड्डी की लंबाई लगभग 70 सेंटीमीटर होती है। यह सीधे न होकर चार स्थानों पर मुड़ी हुई होती है, जो इसे झुकने पर टूटने से बचाता है।

रीढ़ की हड्डी का काम मानव शरीर को न केवल सीधा आकार प्रदान करना है बल्कि इसका एक और महत्वपूर्ण कार्य यह है कि यह मस्तिष्क के एक हिस्से, जिसे स्पाइनल कॉर्ड या मेरुरज्जू कहा जाता है, को चारों ओर से सुरक्षा प्रदान करती है। वर्टिब्री में एक छेद होता है जिसमें से मेरुरज्जू गुजरती है और इस प्रकार रीढ़ की हड्डी कुछ सीमा तक स्पाइनल कॉर्ड को बाहरी आघात से बचाकर रखती है। रीढ़ की हड्डी शरीर के ऊपरी हिस्से को सीधा रखकर उसका भार दोनों टांगों पर भी समान रूप से वितरित करती है।

किन्हीं दो वर्टिब्री के बीच में इंटर-वर्टिब्रल डिस्क की उपस्थिति के कारण बहुत कम गति हो सकती है परंतु इन सभी वर्टिब्री के आपस में जुड़े होने के कारण समूची रीढ़ की हड्डी द्वारा अनेक प्रकार की गति हो सकती है जैसे आगे झुकना, धुरी पर धूमना आदि। इंटर-वर्टिब्रल डिस्क एक प्रकार का शॉक-ऑब्जार्वर की तरह काम करता है और किसी भी प्रकार के बाहरी आघात को कुछ सीमा तक सहने की क्षमता रखता है। उदाहरण के तौर पर अगर कोई मनुष्य कुछ ऊंचाई से पैरों के सहारे कूदता है तो उसके दिमाग या मेरु-रज्जू को पहुंचने

रीढ़ का दर्द

इलाज की रीढ़ - होम्योपैथी



रीढ़ के दर्द में प्रयोग की जाने वाली प्रमुख दवाईयाँ

रस टाक्स, सिमीसिफ्यूगा, ब्रायनिया अल्बा, कार्सिकम, फॉर्सफोरस, गुएकम, आर्टिका यूरेन्स, रूटा इत्यादि। इन दवाईयों का चयन होम्योपैथिक चिकित्सक के अनुसार रीढ़ के अलग-अलग भाग के दर्द में लाभकर सिद्ध होगी।



- डॉ. सी.एल. यादव
एम.डी. होम्योपैथी
संचालक, क्लासिकल होम्यो
क्लीनिक एवं रिसर्च सेंटर, इंदौर

नासिका के साथ वायु से भरे कक्ष को साईनस कहते हैं, जो वायु को फिल्टर करते हैं और वायु के तापमान और आर्द्धता को कायम रखते हैं। साईनस के संक्रमण को साईनुसाईटिस कहते हैं।

कारण एवं चिन्ह

- उत्तेजक पदार्थ जैसे तेज भाप, वायु, प्रदूषण और धूल इत्यादि से एलर्जी।
- नाक, मुँह, गला, दांत या टांसिल से संक्रमण प्रसार।

लक्षण

- भिन्न-भिन्न साईनस के संक्रमण के लक्षण भिन्न-भिन्न हो सकते हैं।
- मस्तक एवं आंखों के ऊपरी हिस्से में दर्द या भारीपन एवं स्पर्श के प्रति संवेदनशीलता।
- नाक के पीछे से गले में बलगम का गिरना।
- बंद नाक से साथ प्रत्यावर्ती (बार-बार) खांसी एवं जुकाम -
- अगर इसका ठीक से इलाज न हो तो यह पुराने साईनुसाईटिस में परिवर्तित हो सकता है।

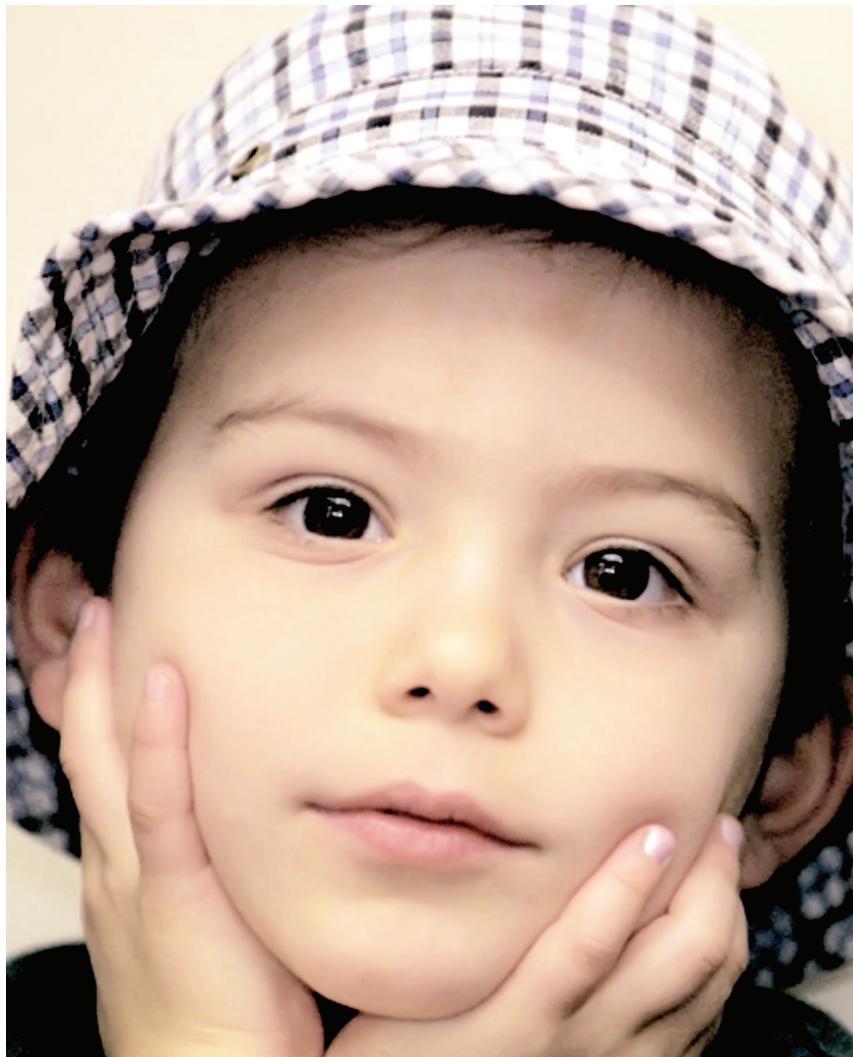
वया करें वया न करें

- भाप लें
- धूल और धुएं से बचें
- पर्याप्त आराम करें
- गर्म पेयों जैसे सूप, दूध, चाय इत्यादि का सेवन करें।

होम्योपैथिक उपचार

इन विकारों में प्रयोग होने वाली होम्योपैथिक औषधियां निम्न हैं लेकिन इनके प्रयोग से योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें।

- लक्षणों का सर्दियों में बढ़ना, सिर हिलाने से सिर में दर्द होना, नाक बंद होना, विशेष रूप से ठंडी हवा में जाने पर नाक से गाढ़ा एवं बदबूदार स्त्राव, बच्चे का ठंडी वायु के प्रति संवेदनशील होना हो तो हिपर सल्फ्यूरिकम 30 का प्रयोग कर सकते हैं।
- नाक से गाढ़ा चिपचिपा, हरा-पीला स्त्राव, मस्तक एवं नाक की मूल में दर्द, नाक बंद महसूस करना आदि लक्षण हो तो काली बाइक्रोमिकम 30 का प्रयोग करें।
- आंखों के ऊपर या सिर के शीर्ष भाग में दर्द, सिरदर्द का धूप में बढ़ना और दबाने और ढकने से आराम मिलना, बंद नाक का गर्म कमरे में बढ़ना, मरीज का चिड़चिड़ा और अति संवेदनशील होना, प्रकाश, गंध और शोर का बर्दाश्त न होने के लक्षण हों तो नक्सवामिका 30 का प्रयोग करें।



साईनुसाईटिस

बच्चों की बीमारी का माँ जैसा इलाज- होम्योपैथी

■ सिर के दाएं भाग में दर्द या दायी आंख के ऊपर दर्द होना, दर्द का धूप में बढ़ना खासतौर से सूर्योदय और सूर्योस्त के मध्य, दर्द में लेटने और सोने से आराम मिलना, आंखों में जलन का एहसास और गालों में लालिमा में सेन्जुनेरिया कैनाडैन्सिस 30 का प्रयोग लाभदायक होगा।

■ इसके अतिरिक्त नैट्रमस्योर बेलाडोना एलियम सीपा, सैवडिला आदि औषधियां लक्षणों के

- आधार पर प्रयोग कर सकते हैं।
- दूध से एलर्जी के रोगी के लिए नेट्रम कार्ब का उपयोग कर सकते हैं।



- डॉ. अर्पित चौधरी (जैन)

एम.डी. होम्योपैथी
सचात्क, आरोग्य सुपर स्पेशलिटी
मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक, इंदौर

उपवास की

आहार ग्रहण करने की इच्छा रहते निर्धारित अवधि हेतु आहार से वंचित रहने की क्रिया को उपवास कहते हैं। मात्र खाद्य ग्रहण त्याग ही उपवास नहीं : रूठनावस्था में क्षुधा का न रहना प्राकृतिक संकेत है कि संस्थान पोषाहार ग्रहण करने के योग्य नहीं है। ऐसी अवस्था में आहार नहीं ग्रहण करने पर भी इसे उपवास नहीं कहा जा सकता है। उपवास एक साधन है।

उपवास बना अनशन : अनशन एक संहार है किन्तु उपवास प्रकृति द्वारा तन और मन को निर्मल और पुर्णजीवित करने की एक प्रक्रिया है।

उपवास के भेद : उपवास के पांच भेद हैं

1. **पाचक :** जो पेट के अपच, अजीर्ण कोष्ठबद्धता को पचाते हैं।

2. **शोधक अथवा लंघन :** बीमारी को भूख मारने के लिए किया जाता है।

3. **शामक :** जो मानसिक विकारों, दुष्प्रवृत्तियों एवं उपत्यकाओं को शमन करते हैं।

4. **आनक :** जो दैवी शक्ति को अपनी ओर आकर्षित करने हेतु किया जाता है।

5. पावक : जो पापों के प्रायश्चित के लिए किए जाते हैं।

कौन व्यक्ति किस प्रकार का उपवास करें : आत्मिक और मानसिक तथा शारीरिक स्थिति के अनुरूप कौन सा उपवास उपयुक्त होगा और उसके क्या नियमोपनियम होने चाहिए, इसका निर्णय करने के लिए सूक्ष्म विवेचना की आवश्यकता है। शारीरिक स्थिति कि अतिरिक्त यह देखना है कि साधक का अनन्मय कोष किस स्थिति में है? उसकी कौन उपत्यकायें विकृत हो रही है? किस उत्तेजित संस्थान को शांत करने एवं किस मर्म स्थल को सतेज करने की आवश्यकता है।

विशिष्ट उपवास के मुख्य नियम

पाचक उपवास

- जब तक कि जोरों की भूख न लगे निराहार रहना चाहिए।
- साधारणतः एक बार या एक अथवा दो दिनों का आहार त्याग देने से कब्ज पक जाता है।
- पाचक उपवास में सहायतार्थ नीम्बू का रस जल के साथ अथवा कोई होम्योपैथिक औषधि जैसे नक्स वोमिका, पल्सेटिला नाइग्रीकैन्स आदि का व्यवहार कर सकते हैं।

शोधक अथवा लंघन उपवास

- उपवास तक तक चले जब तक कि रोगी खतरनाक स्थिति को पार न कर लें।
- खोलाकर ठंडा किया हुआ जल एक मात्र अवलम्बन हो।
- उपवास काल में विश्राम आवश्यक है।

शामक उपवास :

- उपवास के साथ-साथ ईश्वर चिंतन, स्वाध्याय, जप, ध्यान आदि आत्म शुद्धि के उपचार भी चलने चाहिए।
- दूध, छाँ, फलों के रस आदि तरल, ससीले, सुपाच्य, हल्के पदार्थ लिये जा सकते हैं।

आनक उपवास

- सूर्य की किरणों द्वारा अभीष्ट दैवी शक्ति का आह्वान करना चाहिए।
- सूर्य, चन्द्रमा, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र और शनि जिस गुण की अवाश्यकता हो उसके अनुरूप दैवी तत्वों को आकर्षित करने हेतु सप्ताह में उसी दिन उपवास करना उचित है।
- इन उपवासों में लघु आहार उन ग्रहों की शक्तियों में समत रखने वाला होना चाहिए तथा उसी ग्रह के अनुरूप रंग की वस्तुएं, वस्त्र आदि का जहाँ तक संभव हो अधिक व्यवहार करना चाहिए।

पावक उपवास

- प्रायश्चित स्वरूप किए जाते हैं। जैसे-चन्द्रायण व्रत, कछु सांतपन व्रत इत्यादि। व्रत-विधि अलग-अलग है।
- प्रत्येक उपवास में विशेष रूप से अनुकरणीय :
- उपवास के दिन अधिकांश समय आत्म चिंतन, स्वाध्याय या उपासना में लगाना चाहिए।
- उपवास काल में अधिक शारीरिक श्रम वर्जित है।
- उपवास काल में यथासंभव मौन रहना अच्छा है।
- उपवास काल में नीचे कम्बल बिछाकर सोना उत्तम है।



- स्त्री-संसर्ग, जूते-चप्पल का व्यवहार निषेध है।
- उपवास के दिन बिना प्यास के भी बार-बार शुद्ध जल पीना चाहिए।
- उपवास के दिन यदि निराहार न रहा जा सके तो अल्प मात्रा में ससीले पदार्थ, दूध, फल आदि लिया जा सकता है, किन्तु मिठाई, हलुआ आदि गरिष्ठ भोजन वर्जित है।
- उपवास तोड़ने के पश्चात सर्वप्रथम हल्का शीघ्र पचने वाला आहार स्वरूप मात्रा में लेना चाहिए। जैसे - प्रातः काल में कुछ अंगूर और संध्या में एक नारंगी और दो या तीन पिंग्यूजूरा। दूसरे दिन साबूदाना, दूध और फल लें। तत्पश्चात धीर-धीरे सामान्य आहार पर चले जाएं।

उपवासिता

उपवास के उद्देश्य एवं लाभ

शारीरिक

- पाचन संस्थान को विश्राम देता है, जिसके फलस्वरूप पाचन अंग नव चेतना के साथ अधिक काम करते हैं।
 - इस विश्राम अवधि में अपने सामान्य कार्यों को रोकने हेतु शारीरिक संस्थान अपने शक्ति और जीवन शक्ति की पूर्ति और पुर्णप्राप्ति करती है।
 - पेट में रुका अपच पच जाता है।
 - आमाशय में भरे हुए अपक्व अन्न से जो विष उत्पन्न होता है वह नहीं बनता है।
 - उपवास काल में अयोग्य वस्तुओं का हटाव अधिक होता है।
 - शरीर में प्राणभूत द्रवों के परिश्रमण को उत्तेजित करता है और सभी उत्सर्जन अवयवों के क्षमता में वृद्धि लाता है।
 - मस्तिष्क और स्नायु संस्थान के लिए शक्तिदायिनी है।
 - अग्नाशय एवं यकृत ग्रंथियों के कार्यों में सुधार लाता है।

मानसिक

- मानसिक समस्याओं को हल करते समय उपवास बहुत ही अच्छा है। यह मस्तिष्क के सक्रियता को बहुत कुछ बढ़ा देता है।
- उपवास से विषय-विकारों की निवृत्ति होती है। अतः चित्त शुद्धि होती है।
- उपवास से अहं अदृश्य होते प्रतीत होता है और पवित्र स्वार्थ-रहित प्रेम का अनुभव होता है। बृद्धि और भी तीक्ष्ण होकर ज्ञान के साथ सरलता से युक्त होता है।

आध्यात्मिक

- अन्नमय कोष के अनेक सूक्ष्म विकृतियों का परिमार्जित कर शुद्धि करता है।
- उपत्कार्यें शरीर में अन्नमय कोष की बंधन ग्रंथियों हैं। ये अन्नमय कोष के गुण-दोषों के प्रतीक हैं। उपवास का उपत्याकाओं के संशोधन, परिमार्जन और सुसंतुलन से बड़ा संबंध है।
- योग साधना में उपवास का एक सुविस्तृत विज्ञान है। शास्त्रों में मिलता है कि अमुक अवसर पर, अमुक मास में, अमुक मुहूर्त में, अमुक प्रकार से उपवास करने का अमुक फल होता है। उदाहरणार्थ - कार्तिक कण्ठ चौथ (करवा चौथ) का उपवास दाम्पत्य प्रेम को बढ़ाने वाला होता है।
- भारतीय धर्म में प्रत्येक शुभ कार्य के साथ उपवास को जोड़ दिया गया है जो चित्त शुद्धि की दृष्टि से बड़ा उपयोगी होते हैं जैसे -

- स्त्रियों द्वारा आंशिक उपवास-पति तथा सास, श्वसुर आदि पूज्यों को भोजन करायें बिना भोजन नहीं करना।
- ब्राह्मण भोजन कराने से पूर्व भोजन न करना।
- अनुष्ठान भोजन कराने से पूर्व भोजन न करना।
- कन्यादान के दिन यजमान तथा आचार्य द्वारा उपवास।
- नव-दुर्गा के नौ दिन पूर्ण या आंशिक उपवास।

रोगहर रूप में

- उपवास अच्छे स्वास्थ का जुटा हुआ एक आवश्यक अंग है। आधुनिक भैषज के पिता हिप्पोक्रेटिस ने कहा है कि ज्वर से पीड़ित व्यक्ति के अपशमन अवस्था में भोजन शक्ति में वृद्धि लाती है, किन्तु यदि रोग अभी भी है तो उस रोग में ही वृद्धि लाती है।
- शरीर के सामान्य कार्य संबंधी संतुलन को पुर्जीवित करने का प्रकृति द्वारा प्रयास ही है रोग। जब यह आरोग्यकर एवं शोध प्रयास अचानक उपस्थित होता है तो उसे नूतन रोग कहते हैं। पुरातन रोगियों में परिपाचक अवयवों के दिवारों पर प्रायः अयोग्य वस्तुएं आच्छादित रहते हैं जिसके फलस्वरूप भोजन अथवा औषधि का अल्प परिमाण में भी पाचन नहीं हो पाता और खाद्य वस्तु अयोग्य बाह्य वस्तुओं के साथ युक्त विषाक्त हो जाता है।
- उपवास उत्सर्जन संस्थानों के सक्रियता में वृद्धि लाकर संस्थान का शुद्धिकरण करता है। विकृत या वैकृतिक अवस्थाओं में उपवास पाचन एवं परिपाक अवयवों को मरम्मत करने का सुअवसर प्रदान करता है।
- बहुरोग शारीरिक संस्था में विकृत तत्व के इकट्ठा होने के फलस्वरूप होते हैं। उपवास से हमारे जीवन शक्ति को सर्वदा समुचित ढंग से पचाने के बदले एकत्रित विषों के निष्कासण पर ही केन्द्रीयित होने का अवसर प्राप्त होता है।
- स्वाध्याय की दृष्टि से उपवास का असाधारण महत्व है। रोगियों के लिए तो इसे जीवन मूरि भी कहते हैं। चिकित्साशास्त्र का रोगियों को एक दैवी उपदेश है कि बीमारी को भूखा मारो।
- प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में समस्त रोगों में पूर्ण या आंशिक उपवास को ही प्रधान उपचार माना गया है।
- सात से आठ दिनों के उपवास के उपरान्त अंगूर खाने से कैंसर रोग आरोग्य होते देखा गया है।

अन्य लाभ :

- आहार की बचत से आर्थिक लाभ होता है।
- आज के राष्ट्रीय अन्न में तो उपवास देश भक्ति भी है। यदि लोग सप्ताह में एक दिन भी उपवास करेंगे तो विदेशों से करोड़ों रुपये का अन्न न मंगाना पड़े और अन्न सस्ता होने के साथ-साथ अन्य सभी चीजें भी सस्ती हो जायेंगी।
- स्वल्पाहारी दीर्घजीवी होते हैं।
- स्वस्थ मानव शरीर के गुण-धर्म पर उपवास का प्रभाव।
- उपवास एक सामान्य प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा चयापचय पुनः क्रमबद्ध होकर शरीर अपने को आरोग्य कर पाती है।
- उपवास काल में शारीरिक ताप में कमी या वृद्धि हो सकती है।
- मुख में गाढ़ा और चिपकने वाला लार जमा हो सकता है।
- पित्त-वमन हो सकता है।

गर्भवती महिलाओं में होने वाली जांचों का महत्व

1- Quadruple या quad टेस्ट क्या है?

ये जॉच गर्भवती महिला के रक्त में की जाती है जिससे शिशु में होने वाली अनुवांशिक बीमारी की संभावना का पता लगाया जा सकता है।

2- ये जांच कैसे और कब की जाती है?

गर्भ के सोलह से बाईस हफ्ते के बीच महिला के रक्त का नमूना लेकर यह जांच की जाती है। 16 से 18 हफ्ते का समय इस जांच के लिये सबसे उपयुक्त रहता है।

3- रक्त के नमूने में कौन सी जांच होती है?

रक्त के नमूने में चार जांचें की जाती हैं।

1. अल्फा फीटो प्रोटीन (AFP)

2. एच.सी.जी. (HCG)

3. nconjugated E3

4. Inhibin A

4- इन जांचों के साथ कौन सी जानकारी आवश्यक है?

इन जांचों के साथ निम्नलिखित जानकारी आवश्यक है। 1. गर्भवती महिला की आयु, 2. वजन, 3. गर्भधारण की अवधि, 4. पिछले एक माह के अंदर की गई सोनोग्राफी की रिपोर्ट

5- ये जांच क्यों की जाती हैं?

इन जांचों के गर्भस्य शिशु में होने वाली कुछ बीमारियां जैसे Down's syndrome, Edward syndrome और रीढ़ की हड्डी एवं मस्तिष्क में होने वाली अनुवांशिक बीमारियों की संभावना का पता लगाया जाता है।

6- क्या सभी गर्भवती महिलाओं में ये जांच जरूरी हैं?

सभी गर्भवती महिलाओं में ये जांच की जानी चाहिये खासकर 30 वर्ष से अधिक आयु वाली महिलाओं में ये जांच जरूरी है।

जिन परिवारों में अनुवांशिक बीमारी है अथवा पुर्व में उपरोक्त बीमारी से ग्रसित कियी शिशु का जन्म हुआ है तो आने वाले शिशु में इस बीमारी के होने के संभावना अधिक रहती है।

7- इस जांच से क्या पता चलता है?

ज्ञात रहे कि इस जांच से सिर्फ बीमारी की संभावना का अनुमान लगाया जा सकता है।

8- यदि जांच असामान्य हो तो क्या करना चाहिये?

असामान्य रिपोर्ट आने के कई कारण होते हैं जैसे गलत उम्र, गर्भधारण की गलत तारीख आदि यदि रिपोर्ट असामान्य आती है तो घबराएं नहीं इसकी पुष्टि करने के लिये गर्भ के पानी (Amniocentesis / Karyotyping) की जांच की जाती है और रीढ़ की हड्डी, मस्तिष्क, गुर्दा और हृदय की जांच की जाती है।



भ्रूण के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए परीक्षण

भ्रूण की गति की गणना

यह परीक्षण घर पर किया जाता है। आप अपनी तरफलेटे हैं और यह गणना करते हैं कि आपका बच्चा 10 बार हिलने में कितना समय लेता है।

अल्ट्रासाउण्ड

आपकी गर्भावस्था के 18 से 20 सप्ताह के दौरान कम से कम एक बार अल्ट्रासाउण्ड किया जायेगा। आपका चिकित्सक आपके बच्चे के विकास अथवा स्थिति के बारे में जानने के लिए अधिक अल्ट्रासाउण्ड भी करा सकता है।

तनावहीनता परीक्षण

इस परीक्षण में एक विशेष मशीन द्वारा आपके बच्चे की हृदय गति दर्ज की जाती है। यह परीक्षण पीड़ा रहित होता है तथा इसमें आपके पेट पर कुछ निशान (पैच) लगाए जाते हैं।

बायोफिजिकल प्रोफाइल

इस परीक्षण में बच्चे की हृदय गति की निगरानी की जाती है और इसके साथ-साथ अल्ट्रासाउण्ड भी किया जाता है।

संशोधित बायोफिजिकल

प्रोफाइल

इस परीक्षण में बच्चे की हृदय गति की निगरानी की जाती है और इसके साथ अल्ट्रासाउण्ड भी किया जाता है। एमनियोटिक द्रव की जांच भी की जाती है।

डॉपलर अल्ट्रासाउण्ड

यह परीक्षण बच्चे के रक्त प्रवाह की जांच करने के लिए किया जाता है।

दूरान रहे

ये जांच शिशु में होने वाली कुछ बीमारियों के होने की संभावना व्यक्त करती है और महिला द्वारा सही जानकारी देने पर निर्भर करती है। यह जॉच बीमारी के होने का प्रमाण नहीं है।



डॉ. साधना सोडानी

MBBS, MSc Microbiologist

“

पिटारे से कुछ काम की बातें

चलिए.....आज आपको दाढ़ी माँ / नानी माँ के नुस्खे की पिटारे में से कुछ काम की बातें बताते हैं।

आर्थराइटिस का दर्द हो या बालों के टूटने, झड़ने की समस्या, भारत में सदियों से दालचीनी और शहद के मिश्रण का इस्तेमाल होता चला आ रहा है। हकीम और वैद्य तो इसे लाख दवाओं की एक दवा बताते हैं। ख्यास बात यह है कि इसका कोई साहड़ हफेक्ट नहीं होता। यानि आप ऐलोपैथिक दवाओं के साथ भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। और क्या हैं इस जाहुरी मिश्रण के फायदे और कब कर सकते हैं, डालते हैं एक नजर।

दूर करे आर्थराइटिस का दर्द

आर्थराइटिस का दर्द दूर भगाने में शहद और दालचीनी का मिश्रण बड़ा कारगर है। एक चम्मच दालचीनी पाउडर लें। इसे ढो तिहाई पानी और एक तिहाई शहद में मिला लें। इस लेप को दर्द वाली जगह पर लगाएं। 15 मिनट में आपका दर्द फुर्ह हो जाएगा।

रोके बालों का झड़ना

गंजेपन या बालों के गिरने की समस्या बेहद आम है। इससे छुटकारा पाने के लिए गरम जैतून के तेल में एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर का पेस्ट बनाएं। नहाने से पहले इस पेस्ट को सिर पर लगा लें। 15 मिनट बाद बाल गरम पानी से धो लें।

दात दर्द में पहुंचाए राहत

एक चम्मच दालचीनी पाउडर और पांच चम्मच शहद मिलाकर बनाए गए पेस्ट को दांत के दर्द वाली जगह पर लगाने से फौरन राहत मिलती है।

घटाता है कोलेस्ट्राल

करीब आधा लीटर चाय में तीन चम्मच शहद और तीन चम्मच दालचीनी मिलाकर पीएं। ढो घंटे के भीतर रक्त में कोलेस्ट्राल का रस्तर 10 फीसदी तक घट जाता है।



हथेलियों में पसीना अब निदान संभव

दूरबीन से ऑपरेशन के जरिये एक ही दिन में छुटकारा पाया जा सकता है

मनुष्य के शरीर में पसीने की ग्रथियां सभी जगह की चमड़ी में होती हैं। इन ग्रथियों का एक महत्वपूर्ण कार्य शरीर के तापक्रम को नियंत्रित करना होता है।

हम देखते हैं कि गर्भियों में पसीना काफी निकलता है, गर्भियों में वातावरण काफी गरम होता है। करीब 45 डिग्री सेल्सियस तक पारा चढ़ता है जबकि शरीर का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस पर होता है यानी शरीर अपेक्षाकृत ठंडा होता है। यह संभव है पसीने के कारण। पसीना जब उड़ता है तो शरीर को ठंडा करता है। सरल भाषा में पसीना

शरीर के लिए एक ऊंची ऊंचाई का काम करता है। करीब 3 से 4 प्रतिशत लोगों में हाथों और पैरों में से अत्यधिक मात्रा में पसीना निकलता है। यह लक्षण किशोरावस्था से शुरू होता है। पसीना इतना निकलता है कि टपकने लगता है। किसी से हाथ मिलाने में हीनभावना महसूस होती है। कागज पर लिखने जाओं तो कागज गीला हो जाए, हमेशा हाथ रुमाल से पोंछते रहना पड़ता है और रुमाल भी पूरा गीला हो जाता है।

अब इस बीमारी से हमेशा के लिए छुटकारा पाना संभव हो गया है। दूरबीन शल्यक्रिया की प्रक्रिया से

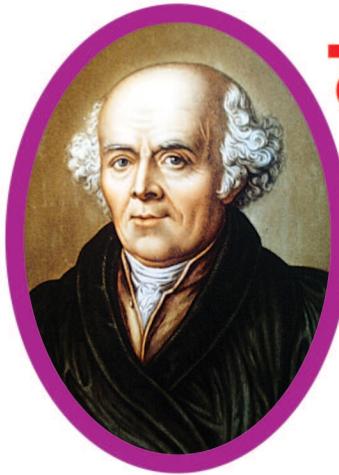
दूरबीन विधि से चेस्ट के अंदर दूरबीन को छोटे छेद से हाथों को पसीना पहुंचाने वाली नलियों को नष्ट या सुन्न कर दिया जाता है। इसके ठीक होने के चांसेस 98 प्रतिशत रहते हैं और इस मुसीबत से हमेशा के लिए छुट्टी।

ऐसे मरीजों के लिए वह विधि वरदान बनकर आई है। ठीक हुए मरीजों के लिए वह विधि वरदान बनकर आई है। ठीक हुए मरीजों से पूछने पर पता चलता है कि जैसे उन पर से एक बहुत भारी बांध हट गया है और अब वे लोग अपनी पूरी क्षमता से कार्य कर सकते हैं। सबसे बड़ा फर्क तो पड़ता है कम्युनिकेशन में अब उन्हें किसी से हाथ मिलाते वक्त आत्मविश्वास रहता है। यह पसीना निकलना आमतौर पर आवश्यक है, कभी-कभी अत्यधिक निकलना परेशानी का कारण बन जाता है।



- डॉ. अनिल बक्षी
एमबीबीएस, एफआरसीएस
(एडिनबर्ग) यूके शिरा, धमनी व
दूरबीन शल्य चिकित्सक





क्लासिकल होम्यो

क्लीनिक एवं रिसर्च सेन्टर
होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के जन्मदाता
डॉ. सेम्युअल हैनीमेन
के 258वें जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

आज की जीवन शैली में उचित समय में कैंसर से बचाव हेतु समाधान उपलब्ध...



• अस्थमा • त्वचा रोग • कैंसर • माइग्रेन • दाग (सफेद, काले) • ल्यूकोरिया • बवासीर • फिशर • फिस्चुला
• गठिया • पथरी • अनियमित महावारी • सार्ड्नोसाइटिस • डिप्रेशन • शीघ्र पतन • कमज़ोरी • सोराइसिस • मोटापा
• जोड़ो का दर्द • घुटनों का दर्द • लम्बाई बढ़ाना • महिला रोग • P.Cod • प्रोस्टेट ग्रन्थी का बढ़ाना

आज के युग में अस्थमा एवं एलर्जी एक भयानक असाध्य बीमारी बनती जा रही है। भारत देश में इसका अनुपा बढ़ता जा रहा है। इसका अनुपात स्त्री व पुरुष में बराबर है, लेकिन बच्चों में यह 2:1 के अनुपात में मिलता है। कारण - इडियोपैथिक - एलर्जी, धूल, मिट्टी, धुआं, नमी, छोंक मिक्सड टॉइप उपरोक्त दोनों लक्षण - एलर्जी से छोंक, सरदर्द, सांस लेने में तकलीफ, बैचेनी, रेनाइटिस, अरटीकेरिया, ड्रग्स हाइपरसैन्सिविटी (दवा की एलर्जी) इसकी शुरूआत बचपन में हो जाती है।

डॉ. सी.एल. यादव एम.डी.

अधिकृत चिकित्सक - केन्द्रीय कर्मचारी भारत शासन
(अध्यक्ष होम्योपैथिक -मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमाई, इन्दौर)



ए-23-24, सुखलिया चौराहा,
दुर्गा माता मंदिर के सामने, इन्दौर
समय सुबह 10 से 1 एवं शाम 6 से 9 बजे



584, एम.जी. रोड., अपोलो टॉवर
के सामने, इन्दौर (शाम 4 से 6 बजे तक)
E-mail : dr.clyadav@yahoo.co.in

9826079923, 9926058713

सौजन्य से :- श्री राम होम्यो फार्मेसी एवं चिकित्सा टुडे (मासिक स्वास्थ्य पत्रिका)

नाक का रक्त स्राव नक्सीर

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

मिलिफोलियम

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

अमोनियम कार्ब

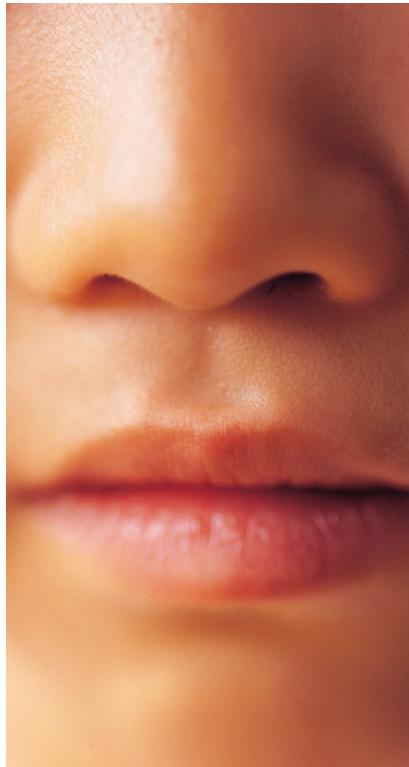
(क) बायें नाक से खून निकलने पर इसे दें। यह इसकी अमोघोषिति है।

(ख) व्यक्ति को तीन वर्ष से नक्सीर आ रही हो तो प्रातः: मुंह धोए या न धो उसे नक्सीर आने लगती होती, एपोन कार्ब से ठीक हो जाएगा।

(ग) प्रातः: कालीन मुंह धोने या भोजनोपरांत नक्सीर फूटे तो इसे सर्वप्रथम याद करें।

एमाइल नाइट्रेट एवं सिनामोमम

नाक से बार-बार रक्त स्राव होते रहने या किसी तरह रक्त स्राव आरम्भ न होने पर सिनामोमम का प्रयोग करना अच्छा है। बीच-बीच में एमिल नाइट्रेड सुंधाने से खून का गिरना जल्दी बंद हो जाता है।



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

हेमामेलिस

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

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

स्रावधानी

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



साइटिका से मिल जाएगा हमेशा के लिए छुटकारा

सा

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





प्रवेश सूचना
2013-14



डॉ. हैनिमेन के जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं **अरिहंत होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल**

मध्यप्रदेश शासन एवं भारत सरकार से मान्यता प्राप्त



- म.प्र. का सर्वश्रेष्ठ संविधाओं युक्त होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज.
- 10 एकड़ से भी अधिक क्लिंटफल में निर्मित भवन.
- सुसज्जित लायब्रेरी, लेबोरेटरी, लेक्चर हॉल, परीफेरल्स औ.पी.डी.
- ऐ.ग्रांड, हॉस्पिटल आदि की सुविधा.
- एस.सी., एस.टी., पिछड़ा वर्ग एवं अल्पसंख्यक छात्रों को छात्रवृत्ति सुविधा.
- लड़कों एवं लड़कियों के लिए अलग-अलग होस्टल सुविधा.
- प्रशिक्षण हेतु डिसक्वशन, सोनोग्राफी, एक्सरे लेबोरेटरी इत्यादि की सुविधाएं.



डॉ. एम.के. जैन, (संचालक)

ए.बी. रोड, सत्यम स्पीनर्स के सामने, सेंधवा, जिला-बड़वानी (म.प्र.) मो. 098267 99605



The Natural Way to Good Health and a Real Place to Get that

new
SHREE JEE Homeo Link

LG-2, Classic Center, Tilak Nagar Main Road, Near Tempo Stand, Indore (MP)
Ph. 0731-2490231,
Mob. 94250-25866, 99779-42160

new
ASHISH Homeo Pharmacy

12/14, Vijay Nagar,
Indore (MP)
Mob. 9425025866, 96696 34322

We Deals in : S.B.L. New life, Medisynth, Bakson, Bios Lab. (Allahabad), H.S.L. (Lucknow), Wheezal, Nikir, Dr. Reckeweg (Germany), Dr. Willmar Schwabe (Germany & India) and H.V. Globuls, Plastic Phils.



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

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

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

धूप के चश्मों के शीशे कई प्रकार के होते हैं। जैसे - इन्डैक्स प्लास्टिक्स, ग्रेडियेन्ट टिन्ट,

क्या आपका धूप का चश्मा सही है?

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

धूप वाले चश्मे किस चीज के बनते हैं

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

फोटोक्रोमिक लेन्स शीशे से सबसे अच्छे बनते हैं। जब आप इन्हें पहनकर चमकदार धूप में बाहर निकलते हैं तो इनका रंग गहरा हो जाता है और

जैसे ही आप अंधियारे या छाया में आते हैं। ये सामान्य हो जाते हैं।

प्लास्टिक्स : प्लास्टिक्स लेन्स शीशे से बने लैन्सों से हल्के होते हैं। इसीलिए आज की पीढ़ी इन्हीं को पसंद करती है फिर भी शीशे के लैन्स के मुकाबले प्लास्टिक के लैन्स पर खरोच जल्दी पड़ जाती है।

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

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

पॉलीकार्बोनेट लैन्सों में रिफ्रेक्टिव इन्डेक्स बहुत ऊंचा होता है अर्थात् परम्परागत प्लास्टिक लैन्सों के मुकाबले लैन्स सूर्य की किरणों को ज्यादा मोड़ सकते हैं। इसलिए पॉलीकार्बोनेट से अधिक शक्तिशाली लैन्स पतले बनाए जा सकते हैं।

अब झुर्झियां नो टेंशन

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

विटामिन सी ज़रूर खायें

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

फलों के स्थानीय प्रकार

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

फाइबरस फल

फाइबर युक्त फल जैसे ऐवोकैडो, अमरुद, खूबानी, अंजीर, डेट और करौद हमारे पाचन तंत्र को ठीक रखने में मदद करते हैं। नट्स हृदय से सम्बंधी बीमारी, कैंसर, डायबिटीज़ और हाइपरटेंशन जैसी बीमारियों से बचाता है। फाइबर युक्त फलों में कम मात्रा में कैलोरीज़ भी पायी जाती हैं।

गहरे रंग के फलों का सेवन

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

सभी विटामिन हैं खास

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

एण्टी एंजिंग एण्टीआक्सिडेंट्स

केंटालूप, आड़ और खूबानी में ज़रूरी एण्टीआक्सिडेंट्स पाये जाते हैं, जो कि एंजिंग की प्रक्रिया का सामना करने में उपयोगी होते हैं।

न खाइये इन्हें वरना होंगे मुंहासे

मुंहासे यानि की पिंपल एक आम त्वचा विकार है जो खासकर किंशोरावस्था से शुरू हो जाता है। मुंहासे होने का प्रमुख कारण गलत प्रकार का आहार होता है। यहां पर खराब आहार का मतलब केवल ज़ंक फूड नहीं है। ऐसे कई अन्य खाद्य वस्तुएं हैं जो मुंहासे को परिणाम देती हैं। मुंहासों के प्रभाव को कम किया जा सकता है अगर भोजन में ज्यादा धी, तेल, मसालों का प्रयोग न करें। चिकनाई वाले कॉस्मेटिक उत्पाद न लगाएं। चेहरे को किसी अच्छे मैडीकेटेड साबुन से धोएं। बालों में रुसी न होने पाए, इस बात का ध्यान रखें। कच्ची सब्जियां व कम से कम 10-12 गिलास पानी दिन में पीएं। तनाव मुकरहें क्योंकि तनाव व नींद पूरी न होने से भी मुंहासे बढ़ते हैं। मुंहासे ज्यादा हों, तो कुछ दिन के लिए बालों में तेल न लगाएं। प्रातः काल

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

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

2. चीनी- ज्यादा चीनी की मात्रा खाने से भी मुंहासे होने के संभावना होती है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बैक्टीरिया तथा संक्रमण से लड़ने में कमज़ोर बनाती है। यह शरीर में ऑक्सीजन एवंजोॉशन और सर्वुर्लेशन को कम करती है जिससे फ़ंगल इफेक्शन हो जाता है।

चीनी से बहुत ज्यादा अपच और कब्ज होती है।

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

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

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

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

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

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

कार्बोऑक्सी थेरेपी का प्रयोग सेल्युलाइट्स से बचाव के लिए भी किया जाता है। जहां पहले स्ट्रैच मार्क्स हटाने के लिए लेजर तकनीक का प्रयोग होता था, वहीं आज कार्बोऑक्सी थेरेपी जैसी नान सर्जिकल प्रक्रिया का प्रयोग हो रहा है जो कि बहुत

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

खूबसूरती के लिए

कार्बोऑक्सी थेरेपी

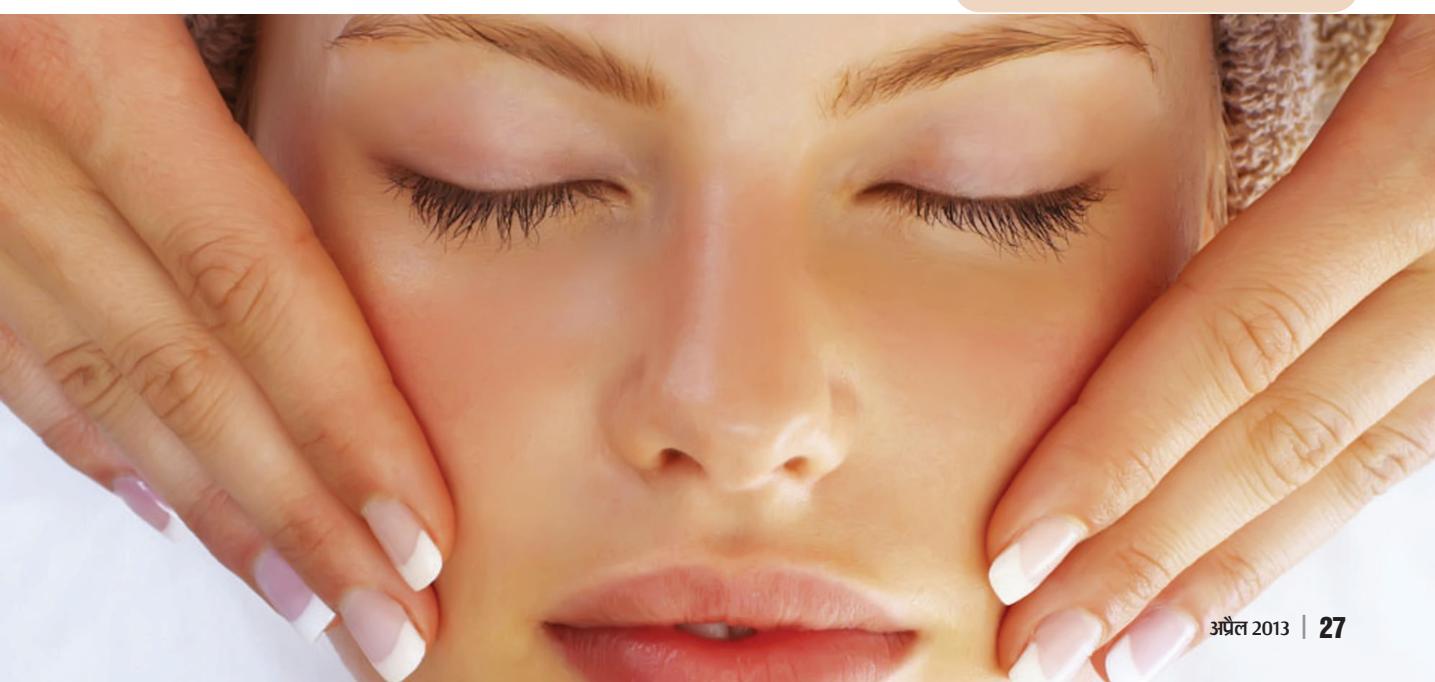
सुरक्षित है।

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

नई दिल्ली के न्यू लुक कास्पेटिक लेजर क्लीनिक में कार्यरत वरिष्ठ कास्पेटिक सर्जन डा प्रीतम पंकज के अनुसार भारत में अधिकतर लोग सेल्युलाइट रिडक्शन और स्ट्रैच मार्क के इलाज के लिए कार्बोऑक्सी थेरेपी को पसंद कर रहे हैं। यह चिकित्सा बहुत ही सुरक्षित है और कम समय लेने वाली है इसलिए आफिस जाने वाले लोग भी आसानी से इसका लाभ उठा सकते हैं।

कार्बोऑक्सी थेरेपी वर्यों है खास

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



मां बनना जिन्दगी का सबसे बड़ा सुख होता है मगर कई महिलाएं यह सुख नहीं प्राप्त कर पाती। फर्टिलिटी की समस्या महिलाओं तथा पुरुषों में बड़ी आम हो चली है। वैसे तो डॉक्टरों के पास इस समस्या से निजात दिलाने के लिये कई उपाय हैं। मगर सही तरह का खान-पान आपको मां बना सकता है।



विटामिन डी बढ़ा सकता है महिलाओं की फर्टिलिटी

वि

टामिन डी भी एक ऐसा वसा-घुलनशील प्रो-हार्मोन समूह होता है जो कि शरीर के लिये जरुरी होता है। विटामिन डी की मदद से कैल्शियम को शरीर में बनाए रखने में मदद मिलती है जो हड्डियों की मजबूती, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है तथा सबसे जरुरी बात कि यह सेक्स हार्मोन बनाने में भी मदद करता है। सेक्स हार्मोन की कमी से कुछ हेल्थ इश्यू जैसे, पीसीओएस, पीएमएस और इनफर्टिलिटी की समस्याएँ देखने को मिलती हैं। विटामिन डी पाने का सबसे अच्छा तरीका है सूर्य की धूप में बैठना लेकिन अक्सर ऑफिस का समय ऐसा होता है कि सूरज की धूप मिल ही नहीं पाती, तो ऐसे में आप विटामिन डी पैदा करने वाले आहार खा सकती हैं। विटामिन डी आपकी फर्टिलिटी को बूस्ट कर सकता है। यहां देखें कुछ ऐसे ही फर्टिलिटी फूड जिसको अगर आप अपनी डाइट में शामिल कर लेंगी, तो आप को गर्भवती होने में ज्यादा समय नहीं लगेगा।



- कॉड लीवर ऑयल-** इस तेल में बहुत सारा विटामिन डी पाया जाता है साथ ही यह ओमेगा-3 फैटी एसिड में भी रिच होता है। एक चम्मच कॉड लीवर ऑयल खाने से आपको दिनभर का विटामिन डी प्राप्त हो जाएगा।
- सोया उत्पाद-** टोफू और सोया मिल्क विटामिन डी से भरे होते हैं।

मशरूम-

विटामिन डी होने के साथ ही इसमें बी5 नामक विटामिन भी होता है। इसे हल्का ही पका कर खाएं और अपनी प्रजनन क्षमता को बढ़ाएं।

- ओइस्टर-** इसमें विटामिन डी होने के साथ जिंक, सेलिनीयम, मैग्नीशियम और कॉर्पर होता



है इसलिये महिलाओं को इसे जरुर खाना चाहिये।

- मछली-** सालमन, द्रूना और कैटफिश खाइये क्योंकि इसमें विटामिन डी और ओमेगा-3 होता है। हिलसा मछली इस मछली में विटामिन डी खूब होता है साथ ही उतना कैलशियम भी होता है जितना आपकी बॉडी को चाहिये होता है। सारडाइन मछली 33 प्रतिशत कैलशियम की आवश्यकता इस सारडाइन मछली को खाने से पूरी होगी। यह आहार विटामिन डी और कई तरह के प्रोटीन से भरा होता है।

- अंडा-** अंडे में विटामिन डी होता है और इसके अलावा विटामिन बी12 तथा प्रोटीन भरा पड़ा होता है।

सूरज की धूप यह कोई आहार नहीं है लेकिन यदि इसे सेंका जाए तो आपको खूब सारा विटामिन डी प्राप्त हो सकता है।

जवानी में गंजापन

ऐसे करें इलाज

आजकल कम उम्र में गंजापन या बहुत अधिक बाल झड़ने की समस्या आम हो चली है। गंजेपन के कारण कोई भी व्यक्ति अपनी उम्र से बड़ा दिखाई देने लगता है और बाल उड़ने शुरू हो जाते हैं तो उन्हें रोकना बहुत मुश्किल होता है।

वै से तो बाल झड़ने के कई कारण हो सकते हैं लेकिन अनुवांशिक कारणों के अलावा रक्त विकार, किसी विष का सेवन कर लेने, उपदंश, दाद, एकिज्मा आदि के कारण ऐसा हो जाता है। आज हम बताने जा रहे हैं आपको कुछ ऐसे नुस्खों के बारे में जो गंजेपन की समस्या में रामबाण हैं....

नमक का अधिक सेवन करने से गंजापन आ जाता है। पिसा हुआ नमक व काली मिर्च एक-एक चम्पच नारियल का तेल पांच चम्पच मिलाकर गंजेपन वाले स्थान पर लगाने से बाल आ जाते हैं। कलौंजी को पीसकर पानी में मिला लें। इस पानी से सिर को कुछ दिनों तक धोने से



बाल झड़ना बंद हो जाते हैं और बाल धने भी होना शुरू हो जाते हैं।

अगर बालों का गुच्छा किसी स्थान से उड़ जाए तो उस स्थान पर नींबू रगड़ते रहने से बाल दुबारा आने लगते हैं। जहां से बाल उड़ जाएं तो प्याज का रस रगड़ते रहने से बाल आने लगते हैं। बालों में नीम का तेल लगाने से भी राहत मिलती है। लहसुन का खाने में अधिक प्रयोग करें।

नीम की पत्तियों और आंवले के चूर्ण को पानी में डालकर उबाल लें और सपाह में कम से कम एक बार इस पानी से सिर को धोएं। ऐसा करने से कुछ ही समय में बाल झड़ना बंद हो जाता है। उड़द की दाल उबाल कर पीस लें।

इसको सोते समय सिर पर गंजेपन की जगह लेप करें।

हरे धनिए का लेप करने से भी बाल आने लगते हैं केले के गूदे को नींबू के रस के साथ पीस लें और लगाएं, इससे लाभ होता है। अनार के पत्ते पानी में पीसकर सिर पर लेप करने से गंजापन दूर होता है।

बाल झड़ते हैं तो गरम जैतून के तेल में एक चम्पच शहद और एक चम्पच दालचीनी पाउडर का पेस्ट बनाएं। नहाने से पहले इस पेस्ट को सिर पर लगा लें। 15 मिनट बाद गरम पानी से सिर को धोएं। ऐसा करने पर कुछ ही दिनों में बालों के झड़ने की समस्या दूर हो जाएगी।

ये तरीके अपनाएंगे तो झड़े हुए बाल फिर से आ जाएंगे

सामान्यतः बालों से जुड़ी कुछ समस्याएं जैसे-बालों का गिरना, सफेद बाल, डैण्ड्रफ, सिर की त्वचा के रोग आदि परेशनियों से हम थोड़ी सावधानी बरतकर इन्हें आसानी से दूर कर सकते हैं।

अगर आपके साथ भी यही समस्या है। बाल रुखे दो मुहे और बेजान हो गए हैं। कम बालों का असर आपके व्यक्तित्व पर पड़ने लगा है आप कम उम्र में ही अधिक उम्र के दिखाई देने लगे हैं तो आगे दिए आयुर्वेदिक फंडे एक बार जरूर अपनाएं....

- कई बार मौसम बदलने या फिर जगह बदलने के कारण भी बाल झड़ने लगते हैं, ऐसे में आपको अपने बालों की केयर करते रहना चाहिए और बालों को सपाह में ढो-तीन बार जरूर धोना चाहिए। बाल के झड़ने को रोकने के लिए आपको सेहतमंद होना बहुत जरूरी है। इसके लिए आपको अपनी झड़िट का खास रघ्याल रखना होगा और अपने बालों की सही देखभाल करनी होगी।
- विशेष रूप से नारियल पानी पीएं। अमरेश्वर को नारियल तेल में उबालकर बालों में लगाएं। अमरेश्वर डालकर नहाने के लिए पानी उबाले और उसे उबालकर एक चौथाई करके सिर में डालें।
- आज बहुत से लोग बालों के झड़ने की समस्या से परेशान हैं। यह सब सिर्फ बालों के प्रति लापरवाही के कारण होता है। बाल झड़ने का एक मुख्य कारण स्ट्रेसफुल लाइफ भी है। आजकल लोगों पर काम का इतना ज्यादा बोझ है जिससे वे तनाव में आ जाते हैं। ऐसे में हमें बालों को झड़ने से बचाने के लिए तनाव से दूर रहना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि अधिक से अधिक खुशनुमा माहौल में रहें।



बालों के प्रति लापरवाही के कारण होता है। बाल झड़ने का एक मुख्य कारण स्ट्रेसफुल लाइफ भी है। आजकल लोगों पर काम का इतना ज्यादा बोझ है जिससे वे तनाव में आ जाते हैं। ऐसे में हमें बालों को झड़ने से बचाने के लिए तनाव से दूर रहना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि अधिक से अधिक खुशनुमा माहौल में रहें।

■ बाल के झड़ने को रोकने के लिए आपका सेहतमंद होना बहुत जरूरी है। इसके लिए आपको अपनी झड़िट का खास रघ्याल रखना होगा और अपने बालों की सही देखभाल करनी होगी। आज बहुत से लोग बालों के झड़ने की समस्या से परेशान हैं। यह सब सिर्फ बालों के प्रति लापरवाही के कारण होता है।

किचन में रखी सामग्रियों से हटाइये ब्लैकहेड

ब्लैकहेड एक आम समस्या है जिससे कई लड़के और लड़कियां परेशान रहते हैं। बहुत से लोग रोज पार्लर जाते हैं तो बहुतों के पास महंगे ट्रीटमेंट करवाने का पैसा नहीं होता तो, वे कुछ घरेलू उपयोग से ही काम चलाते हैं। ज्यादातर ब्लैकहेड को आप नाक पर ही पाएंगे। लेकिन अब इन ब्लैकहेड से मुक्ती पाना बहुत आसान है। ब्लैकहेड से हमेसा के लिये छुटकारा तो नहीं पाया जा सकता लेकिन किचन में उपयोग की जाने वाली कुछ सामग्रियों से आप इन्हें साफ जरूर कर सकते हैं। जैसे, शहद, नमक, चीनी, नींबू, अंडा, औटमील आदि कई प्रकार की रिक्न समस्याओं को

ठीक कर सकती हैं जिसमें से ब्लैकहेड मेन है। आइये जानते हैं कि कौन सी हैं वे किचन की सामग्रियां-

- **नींबू** - यह एक प्राकृतिक ब्लैक्यू है जिसे मुंह और नाक पर रगड़ने से ब्लैकहेड अपने आप ही साफ हो जाएंगे। नींबू में शहद और चीनी भी मिला सकती हैं।
- **जायफल**- दूध के साथ जायफल मिलाइये और अपनी नाक को इससे कुछ देर के गोलाई में मसाज कीजिये। ऐसा हफ्ते में ढो बार करें।
- **अंडा** - आप अंडे के सफेद भाग को शहद या नींबू मिला कर प्रयोग कर सकती हैं।
- **शहद** - अपने चेहरे को थोड़ा शहद ले कर मसाज करें। इसमें एंटीऑक्सीडेंट तत्व हैं जो कि

रिक्न के बंद पोर को खोल देते हैं।

- **हल्दी और धनिया**- साबुत धनिया को हल्दी पाउडर के साथ पीस लें। उसमें कुछ बूंदे दूध और शहद कि मिलाइए। इसे अपनी नाक पर लगाएं और बिना दबाए ही ब्लैकहेड को निकालें।
- **बैंकिंग सोडा**- अपनी नाक को हल्का सा बैंकिंग सोडा और पानी मिला कर रगड़े, इससे नाक पर जमा ब्लैकहेड गायब हो जाएगा।
- **केला- ब्लैकहेड** को हटाने के लिये या तो आप पिसा हुआ केला या फिर केले के छिलके को चेहरे पर रगड़ कर इस्तेमाल कर सकते हैं।
- **ओटमील**- ओट को चेहरे पर लगाने से त्वचा की डेढ़ रिक्न साफ होती है तो, इससे अपनी नाक की टिप पर जमे ब्लैकहेड साफ करें।
- **चीनी**- अगर आपके पास ज्यादा कुछ नहीं है तो घर में रखी थोड़ी सी चीनी ले कर उसमें पानी मिला कर पेस्ट बनाइये और ब्लैकहेड पर रगड़िये।
- **नमक**- नमक को नींबू रस के साथ मिलाइये और ब्लैकहेड पर 5-10 मिनट के लिये लगाइये। फिर चेहरे को ठंडे पानी से धो लीजिये।

टी बैग से हटाइये सनबर्न

गर्मी में सनबर्न होने की समस्या आम हो जाएगी। सनबर्न से त्वचा का रंग काला पड़ जाता है, जो देखने में बहुत ही बुरा लगता है। सूर्य की यूकी किरणें जब त्वचा पर पड़ती हैं तो यह त्वचा के लिये भी बहुत खतरनाक होती है। केवल 15 मिनट में ही आपकी स्किन धूप से प्रभावित हो सकती है। इसे दूर करने के लिये बहुत से लोग क्रीम और लोशन लगाते हैं पर कुछ भी असर नहीं करता। ऐसे कई घरेलू उपचार हैं जैसे, दही, सिरका, चाय और दूध आदि बहुत आम सी दवाएं हैं जो सनबर्न को दूर कर सकते हैं। चाय में टैनिक एसिड होता है जो कि सर्न टैनिंग को दूर कर सकता है। आइये जानते हैं कैसे -

सनबर्न को दूर करने के लिये स्टेप्स-

स्टेप 1- आप कुछ टी बैग्स को पानी में भिगो सकती हैं। फिर इसे फिज में ठंडा होने के लिये रख दें। उसके बाद इस पानी में रूमाल भिगोएं और अत्यधिक पानी को निचोड़ कर अपनी सन बर्न वाली त्वचा पर तकरीबन 30 मिनट के लिये रखें।

स्टेप 2- आपने चाय टी बैग से बनाई है तो, उसे फेंकने के बजाए सनबर्न को हटाइये। टी बैग की ठंडा कीजिये और फिर इसे प्रभावित जगह पर 20 मिनट रखिये और फिर ठंडे पानी से धो लीजिये।

स्टेप 3- टी बाथ लीजिये। थोड़ी सी टी बैग पानी की बाल्टी में 20 मिनट के लिये रखिये। आप जितना टी बैग पानी में भिगोएंगी उतना ही ज्यादा टैनिक एसिड पानी में निकलेगा।

अब उस पानी से नहा लीजिये।

स्टेप 4- टी बैग को दूध के साथ मिलाइये और फिर उसे प्रभावित भाग पर लगाइये। यह सैन टैनिंग को हटाने का प्राकृतिक तरीका है।



चुकंदर का रायता

चुकंदर एक ऐसी सब्जी है जिसे बहुत से लोग नापसंद उठाते हैं। इसके रस को पीने से ना केवल शरीर में रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है बल्कि कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। यदि आप इस सब्जी से नफरत करते हैं तो ज़रा एक बार इसका रायता बना कर खाइये। जी हाँ, चुकंदर का रायता बहुत ही स्वादिष्ट होता है तथा सेहत बनाने के लिये भी लाभकारी है। साथ ही इसका लाल रंग आपकी प्लेट को एक नया लुक देगा। आइये जानते हैं चुकंदर का रायता बनाने की विधि-

ऐसे बनाएं चुकंदर का स्वादिष्ट रायता

सामग्री- 1 छोटा चुकंदर 1/2 कप घिसा नारियल 2 कप ताजी दही 1 चम्पच ऑलिव ऑयल 1/2 चम्पच राई 1 चम्पच उरद दाल 5-6 कड़ी पत्ता 2 लाल मिर्च नमक स्वादअनुसार

विधि- सबसे पहले चुकंदर को प्रेशर कुकर में 1 सीटी लगा कर गला लें। फिर मिक्सी में नारियल को पीस लें और पेस्ट बना लें, उसमें थोड़ा सा दूध या पानी मिक्स कर सकती हैं। फिर एक कटोरे में मसला हुआ चुकंदर, नारियल पेस्ट, दही, कटी लाल मिर्च और नमक मिला दें और फिज में रख दें। इसे ठंडा होने पर सर्व करें।



अंगूर खाने के ये हैं फायदे

अंगूर एक ऐसा फल है जो विश्व के लगभग सभी क्षेत्रों में पैदा होता है और बहुत से लोग इसे अत्यधिक पसंद करते हैं। अंगूर बेल पर लगने वाला फल है। अंगूर को संखृत में द्राक्ष, बांगला में बेदाना या मनका, गुजराती में द्राक्ष, फारसी में अंगूर, अंग्रेजी में ग्रेप रेजिन्स और लैटिन में विटिस विनिफेरा कहते हैं। अंगूर में ग्लूकोज और डेक्स्ट्रोज पाए जाते हैं, जो शरीर के अंदर ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। शरीर को अच्छी मात्रा में फाइबर उपलब्ध कराते हैं और सुपान्च्य होते हैं।

दुनिया में अंगूर की 8,000 किस्में पाई जाती हैं। अंग्रेजी में ग्रेप और ग्रेप फ्रूट दो अलग-अलग जातियों के फल हैं। ग्रेप अंगूर को कहते हैं, जबकि ग्रेप फ्रूट संतरे की जाति का फल है। अंगूर लाल, गुलाबी, नीले, बैंगनी, सुनहरे और सफेद रंग के भी होते हैं। इसमें पॉली फेनोलिक फाइटोकेमिकल पाया जाता है जो एंटी ऑक्सिडेंट है। यह शरीर को बायरल इंफेक्शन से लड़ने की भी क्षमता देता है।

इसमें कई और विटामिन भी पाए जाते हैं।

इस लिहाज से सुबह के समय अंगूर खाना ज्यादा लाभदायक होता है। किंडनी और दिल को स्वस्थ रखने में यह अहम भूमिका निभाता है। कोलेस्ट्रॉल कम करने में यह मददगार होता है। यह खूनमें नाइट्रिक एसिड की मात्रा भी बढ़ाता है। इसमें 80 फोस्फो पानी होता है। अंगूर दिल का दोस्त है, इसमें विटामिन सी और ग्लूकोज पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। काले अंगूर को सुखाकर मुनक्का बनाया जाता है, जो सेहत के लिए अच्छा है।

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



मीठा गन्ना गर्मी का राजा

आयरन व कार्बोहाइड्रेट की प्रचुर मात्रा होने के कारण गन्ने का रस तुरंत शक्ति व स्फूर्ति प्रदान करता है। इसमें ढेर सारे खनिज तत्व व अॉर्गेनिक एसिड होने के कारण इसका औषधीय महत्व भी है। गन्ने का रस पेट, दिल, दिमाग, गुर्दे व अंखों के लिए विशेष लाभदायक है। गन्ने का रस हमेशा ताजा व छना हुआ ही पीना चाहिए।

- बुखार होने पर इसका सेवन करने से बुखार जल्दी उतर जाता है।
- एसीडिटी के कारण होने वाली जलन में भी गन्ने का रस लाभदायक होता है।
- गन्ने के रस का सेवन यदि नींबू के रस के साथ किया जाए तो पीलिया जल्दी ठीक हो जाता है।
- दुबले लोगों को भी गन्ने का रस काफी फायदा करता है।
- गन्ने को दांतों से चूसकर खाने से कमज़ोर दांत मजबूत होते हैं।



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

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप

ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

Subscription Details

for 1 Year Rs. 200/-
and you have saved Rs. 40/-
for 3 Year Rs. 600/-
and you have saved Rs. 120/-
for 5 Year Rs. 900/-
and you have saved Rs. 300/-

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

विशेष निवेदन/ आवश्यक सूचना

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

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

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मई अंक



हाइपोथाइराइडिज्म
विशेषांक

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर ग्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय- 8/9, मायंक अपार्टमेंट, मनोरमांगंज,

गीताभवन मंदिर रोड, इन्वॉर टेलेफोन-0731-403451

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakdindore@gmail.com

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

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

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

मप्र में आयुर्वेद अनुसंधान परिषद की स्थापना होगी

भोपाल. मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि मध्यप्रदेश में आयुर्वेद अनुसंधान परिषद की स्थापना की जाएगी। उन्होंने कार्यक्रम में महाविद्यालय में ऑडिटोरियम बनाये जाने की घोषणा भी की। श्री चौहान आज यहाँ समन्वय भवन में पंडित खुशीलाल शर्मा शासकीय स्वास्थ्यासी आयुर्वेद महाविद्यालय एवं संस्थान के वार्षिकोत्सव नवार्क 2013 में उपस्थित भारतीय चिकित्सा पद्धति के चिकित्सकों, शिक्षकों, छात्रों और उनके पालकों को संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री की धर्मपत्नी श्रीमती साधना सिंह, आयुक्त आयुष श्री आर.ए.खण्डेलवाल भी उपस्थित थे।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के चिकित्सकों के लिये शासकीय और निजी दोनों क्षेत्रों में उन्नति के भरपूर अवसर उपलब्ध होंगे। राज्य सरकार द्वारा रिक्त 750 चिकित्सकों के पदों पर लोक सेवा आयोग द्वारा शीघ्र ही भर्ती की जायेगी। उन्होंने कहा कि निजी क्षेत्र में भी उन्नति के प्रयासों में आयुर्वेद चिकित्सकों का राज्य सरकार भरपूर सहयोग करेगी। मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना आयुर्वेद चिकित्सकों के लिये भी लागू होगी। उन्होंने कहा कि योजना के तहत



आयुर्वेद चिकित्सक डिसेंसरी, क्लिनिक और अस्पताल खोलने के लिये 25 लाख तक के ऋण प्राप्त कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि ऋण की गारंटी राज्य सरकार लेगी। ऋण पर पाँच प्रतिशत ब्याज पाँच वर्ष तक राज्य सरकार द्वारा दिया जायेगा।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आयुष चिकित्सा पद्धति रोगों के मूल के निदान पर केन्द्रित है। इसे पुर्णप्रतिष्ठित किये जाने के और अधिक प्रयास जरूरी है। उन्होंने आयुर्वेद में नवीन

अनुसंधानों की आवश्यकता पर भी जोर दिया।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने महाविद्यालय के शैक्षणिक और शैक्षणिकोत्तर के विजेताओं को पुरस्कृत किया और छात्र छात्राओं द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रम का अवलोकन किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे भारतीय चिकित्सा केन्द्रीय परिषद के अध्यक्ष डॉ. वेदप्रकाश त्यागी ने कहा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन की चिकित्सा पद्धतियों में भारतीय चिकित्सा पद्धति शामिल है। उन्होंने बताया कि परिषद द्वारा विश्व की पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के पारस्परिक विनियम पर विशेष बल दिया जा रहा है। देशों कि चिकित्सा पद्धति के ज्ञान के पारस्परिक विनियम का कार्यक्रम बनाया है। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. उमेश शुक्ला ने प्रगति प्रतिवेदन का वाचन किया। आभार प्रदर्शन डॉ. रीता मारवाह ने किया।

कार्यक्रम के प्रारंभ में अतिथियों ने भगवान धनवतंत्री की प्रतिमा पर पुण्य अर्पित कर दीप प्रज्जवलन किया। अतिथियों को महाविद्यालय की ओर से औषधीय पौधा वासा भेंट किया गया। महाविद्यालय के छात्र छात्राओं ने मध्यप्रदेश गान प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. अरुण ओझा ने किया।

माँ का दूध पर्याप्त न हो तो...

ब हुत सी मांओं का दूध शिशु के लिए पर्याप्त होता है, लेकिन कुछ शिशुओं को मां का दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाता। ऐसे में शिशुओं के लिए पोषण आपूर्ति आवश्यक हो जाती है।

- यदि आपके द्वारा स्तनपान सही से न हो रहा हो और शिशु को पशु अथवा शिशुओं के बाजार में उपलब्ध निर्मित दूध पिलाना चाहिए।
- शिशु को दूध पिलाने से पहले दूध उबाल लेना चाहिये।
- प्रारंभ में, अपने बच्चे को दूध में समान मात्रा में पानी मिलाकर पतला करके पिलाए।
- शिशुओं को अगर आप पशु-दूध दे रहे हो, तो उनको लौह तथा विटामिन सी युक्त आहार देना चाहिये।
- शिशु को एक बार में प्रायः 120-180 मिली लीटर दूध में एक चम्मच शक्कर मिलाकर पिलायें। इस प्रकार दिन भर में 6-8 बार दूध पिलायें।
- सफाई का पूरा-पूरा ध्यान रखें और बच्चे को साफ कप, चम्मच, बोतलें तथा निप्पल से ही दूध पिलाए।
- शिशुओं को आवश्यकता से अधिक दूध नहीं पिलाना चाहिये।
- शिशु को घर में ही बनाया हुआ स्वस्थ आहार ही खिलाना चाहिए यह उसके स्वस्थ के लिए अच्छा होगा। कभी-कभी, बाजार में उपलब्ध खाद्य पदार्थों को भी खिला कर सकते हैं। स्वस्थ और अस्वस्थ, दोनों ही स्थितियों में बच्चों और किशोरों को पर्याप्त मात्रा में समुचित भोजन देना चाहिए।
- शिशु के सर्वोत्तम विकास के लिये उसे पर्याप्त एवं पौष्टिक भोजन देना आवश्यक है।
- बचपन में समुचित आहार देने से बाद में उन्हें आहार से संबंधित दीर्घकालिक रोगों के होने का जोखिम से बचाया जा सकता है।



- संक्रमण एवं कुपोषण का बाल रुग्णता तथा मृत्यु-दर में महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसलिए बच्चों को संक्रमण एवं कुपोषण से बचाना चाहिए।
- शिशु के संक्रमणग्रस्त होने की स्थिति में तथा उसके बाद उसके पोषण का पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए हुए और उसे अधिक आहार एवं पौष्टिक आहार देना चाहिये।

थोड़ा सा ध्यान और त्वचा बने सुंदर

आप क्या खाती हैं, आप कहां जाती हैं या फिर आप कैसा महसूस करती हैं, इन सभी चीजों से आपके चेहरे पर असर पड़ता है। घर में बैठ कर क्रीम, लोशन या फेस पैक लगाने से चेहरा नहीं दमकता। आपकी क्रीम और लोशन में भले ही विटामिन सी या ई बैजूट हो लेकिन अगर आप इन विटामिनों से भरपूर फल खाएंगी तो यह आपको अंदर से असर करेगा। इन विटामिनों के सेवन से आपके चेहरे पर सूरज की रोशनी से पड़ने वाले धब्बे नहीं पड़ेंगे तथा झुरियों से भी आप दूर रहेंगी। इसके अलावा अपने चेहरे को धूप, शराब और धूमपान से बचाएं नहीं तो आप 20 की उम्र में ही बूढ़ी दिखने लगेंगी। यदि आप परेशान हैं कि सारा कुछ उपाय आजमाने के बाद भी आपका चेहरा मुरझाया सा क्यूं दिखता है तो, हम आपकी मदद करेंगे और बताएंगे कि अपनी त्वचा का ख्याल कैसे रखें -



■ **लीजिये पूरी नींद** रात को आपको 7-8 घंटे की नींद लेनी चाहिये क्योंकि इससे डार्क सर्कल, पेल स्किन और आंखें सूजी हुई नजर नहीं आएंगी। इसके अलावा कभी भी तकिये में मुंह छिपा कर नहीं सोना चाहिये नहीं तो इससे झुरियां आ जाती हैं।



■ **प्रेग्नेंसी में कैसे पड़ता है त्वचा** पर असर गर्भवस्था में त्वचा पर 90 प्रतिशत चांस रहते हैं कि बदन पर स्ट्रेच मार्क पड़ जाएं। इसे दूर करने के लिये अपने शरीर पर विटामिन ए युक्त क्रीम लगाएं। इसके अलावा इस दौरान मुंहसे आने के भी अच्छे खासे चांस होते हैं, तो उसे दूर करने के लिये अपने चेहरे को दिन में दो बार धोएं और ऑयल फ्री क्रीम लगाएं।



■ **धूप से बचिये** 90% चांस रहता है कि हमारा चेहरा धूप से खराब हो सकता है। आप जितना ज्यादा समय धूप में बिताएंगी आपकी स्किन पर खतरा उतना ही ज्यादा मड़ा रहेगा। त्वचा पर हमेशा सनस्क्रीन लगाएं। ऐसा प्रोडक्ट लगाएं जिसमें जिंक और ऑक्साइड हो। इसके अलावा चौड़ी टोपी और लंबी स्लीव वाली ड्रेस पहनें। 10 से 2 बजे वाली धूप से बचें क्योंकि यह बहुत तेज होती है।



■ **अपनी डाइट का रखें ख्याल** आप क्या खाते हैं उसका असर आपकी त्वचा पर पड़ता है। विटामिन सी का अधिक प्रयोग और कार्बोहाइड्रेट तथा फैट का कम प्रयोग ही आपकी त्वचा को दमका सकता है। ऐसे आहार जो एंटीऑक्सीडेंट से भरे हैं, जैसे फल, मछली और सब्जियों का सेवन आपकी त्वचा को डैमेज होने से बचा सकती है। मुंह पर पिंपल ना पड़े इसके लिये साबुत अनाज खाइये।



■ **जम के करें एक्सरसाइज एक्सरसाइज** शरीर के हर पार्ट के लिये अच्छी मानी जाती है, यहां तक कि त्वचा के लिये भी। एक्सरसाइज करने से ब्लड सर्कुलेशन होता है जिससे शरीर की सारी गंदी बाहर निकलती है। इससे बंद रोम छिद्र खुलते हैं साथ ही झुरियां भी नहीं पड़ती।

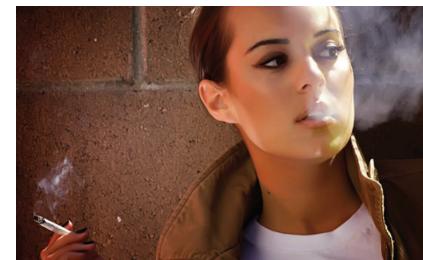
हमारी त्वचा का काम केवल हमारे शरीर को ढंकना मात्र नहीं होता। आपका चेहरा ही है जो पूरी दुनिया के सामने आपको प्रेजेंट करता है तो, ऐसे में यदि आप चेहरे का देखभाल करेंगी तो आप हर दिन खूबसूरत लगेंगी।



■ **एजिंग स्किन की देखभाल** जैसे जैसे आपकी उम्र बढ़ती जाती है वैसे वैसे आपका शरीर कोलाजिन बनाना बंद कर देता है, जिससे त्वचा अपना लचीलापन खो देता है। अपनी त्वचा को बचाने के लिये नमी वाला साबुन और क्रीम इस्तमाल करते रहना चाहिये। हल्की झुरियों को मिटाने के लिये विटामिन सी युक्त क्रीम प्रयोग करें और ज्यादातर समय सूरज की धूप से दूर रहें।



■ **शराब को कहें ना ज्यादा शराब** पीना शरीर और त्वचा दोनों के लिये ही खराब है। शराब शरीर में पानी की कमी पैदा करती है, जिससे स्किन ड्राई हो जाती है।



■ **स्मोकिंग छोड़िये** सूरज के बाद स्मोकिंग ही है जो त्वचा पर झुरियां पैदा कर सकती है। यदि आप 20 साल की हैं और स्मोकिंग करती हैं तो खुद को माइक्रोस्कोप में देखिये कि आपके चेहरे पर कितनी झुरियां पड़ चुकी हैं। स्मोकिंग से कोलेजन नष्ट हो जाता है जिससे चेहरे पर झुरियां पड़ने लगती हैं। खासतौर पर होठों का रंग काला पड़ जाता है।

क्या कहते हैं लोग...

जानें उन रोगियों से जिन्होंने हमसे इलाज कराया ये लोग कभी थक हारकर हमारे पास आए थे और आज वे क्या कहते हैं...



मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हे मैंने सभी जगह दिखलाया। 15 अक्टूबर को अहमदाबाद में टेरसीन निकलवाया तब तक यूरिन (पेशाब) पास नहीं हो रही थी, हमें पता चला **डॉ. ए.के. द्विवेदी जी** का जो कि होम्योपैथिक दवाईयां देते हैं। मेरे पिताजी को डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढ़िया हैं व पेशाब करने में भी किसी तरह की परेशानी नहीं है। सभी डॉक्टरों ने कहा था कि मरीज की सिर्फ कैथेटर से ही पेशाब हो सकेगी पर डॉ. द्विवेदी सा. की मेडिसीन से आश्चर्यजनक परिणाम मिले।

— डॉ. अमजद खान, दिग्ठान, धार



“मेरी बेटी सिया जायसवाल को त्वचा रोग (मिलिया) था जिसके कारण चेहरे पर काफी दाने हो गए थे। बच्चों के डॉक्टर ने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के पास भेजा उनकी दी हुई होम्योपैथी दवा से बिना कोई क्रीम लगाए त्वचा रोग (मिलिया) बिलकुल ठीक हो गया।”
धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी

— जायसवाल, इंदौर



हमा रा
पौत्र चि.
स्वरितिक
दलाल
पिछले
नौ वर्ष से अस्थमा की बीमारी से ग्रस्त था। डॉ. द्विवेदी के पास आने के पूर्व उसकी स्थिति खराब थी। सांस लेने में कष्ट होता था। डॉ. द्विवेदी के होम्योपैथिक उपचार के बाद अब वह 90 प्रतिशत ठीक है और आशा ही नहीं वरन् विश्वास है कि अगले कुछ महीनों में वह पूर्ण स्वस्थ हो जायेगा। परमात्मा डॉ. द्विवेदी को यशस्वी एवं दीर्घायु बनाएं।

— डॉ. एम.एल. दलाल सेवानिवृत्त प्राचार्य, खण्डवा



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

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी।

— शिवराम विश्वकर्मा, धनवंतरी नगर, इंदौर



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

— श्रीमती ममता उपाध्याय,
आलोक नगर, इंदौर



पहले में चल नहीं पाता था, घुटनों में दर्द बना रहता था, लकड़ी लेकर चलना पड़ता था अब मैं बिना लकड़ी के चल सकता हूं।

पहले कब्ज बनी रहती थी, घुटनों में दर्द के कारण जल्दी बुढ़ापा आ गया था। अब मेरे घुटने ठीक हो जाने से ऐसा लगता है, कि जवानी वापस आ गई। हर तरह के कार्य स्वयं कर सकता हूं। संबंधों में भी नई स्फूर्ति आ गई है।

धन्यवाद! डॉ. द्विवेदी जी

— रामनारायण चौधरी, इंदौर

इंदौर, मध्यप्रदेश में होम्योपैथी के विकास में निरंतर प्रयासरत डॉ. ए. के. द्विवेदी...

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

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमांगज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार – शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

प्रत्येक माह अलग-अलग बीमारियों पर प्रकाशित



सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एडवार्स हॉम्यो-हैल्थ सेंटर एवं हॉम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि.

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

स्वास्थ्य, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बरक्कावराम नगर, इंदौर मो. 9826042287 से प्रकाशित एवं मासिक प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए.बी. रोड, इंदौर से मुद्रित. प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इंदौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए प्रीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।