

अयोध्या धाम में श्री राम लला प्राण-प्रतिष्ठा कार्यक्रम।

राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा का तात्पर्य राम मंदिर के अभिषेक समारोह से है जो 22 जनवरी 2024 को आयोजित किया गया था। यह कार्यक्रम श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र द्वारा आयोजित किया गया था।

पृष्ठभूमि और तैयारी : 22 जून 2023 को, मंदिर निर्माण समिति के अध्यक्ष नृपेंद्र मिश्रा ने घोषणा की कि तीन मंजिला मंदिर का भूतल पूरा हो गया है और जनवरी 2024 में भक्तों के लिए खुलने की उम्मीद है राम मंदिर तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट ने घोषणा की कि हिंदू ज्योतिषियों ने, हिंदू पंचांग के अनुसार, अभिषेक समारोह के लिए शुभ तिथि के रूप में 22 जनवरी 2024 को चुना है। अक्टूबर 2023 में, समिति के सदस्यों ने औपचारिक रूप से प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी को गर्भगृह में नवनिर्मित मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा करने के लिए आमंत्रित किया।

ट्रस्ट ने उत्तर प्रदेश सरकार और नगर प्रशासन के साथ मिलकर भक्तों की भारी भीड़ और दुनिया भर से आमंत्रित मेहमानों की आमद को समायोजित करने के लिए व्यापक तैयारी की उत्तर प्रदेश सरकार ने राज्य में सार्वजनिक अवकाश की घोषणा की और मंदिर परिसर और उसके आसपास सख्त सुरक्षा उपाय लागू किए। वीआईपी गतिविधियों को देखते हुए पूरे अयोध्या शहर की सुरक्षा बढ़ा दी गई थी भारत सरकार ने कुछ राज्य सरकारों के साथ मिलकर अपने कर्मचारियों के लिए इस अवसर पर आधे दिन की छुट्टी की घोषणा की

रामोत्सव : प्राण प्रतिष्ठा समारोह की तैयारी में, उत्तर प्रदेश सरकार ने 'रामोत्सव' के लिए 100 करोड़ निर्धारित किए हैं, जो पूरे उत्तर प्रदेश के 826 स्थानीय निकायों और राम पादुका यात्रा में धार्मिक आयोजनों की एक श्रृंखला है। दिसंबर 2023 में शुरू होने वाले कार्यक्रम 16 जनवरी 2024 को मकर

संक्रांति से लेकर 22 जनवरी को राम मंदिर के उद्घाटन तक भव्य समारोहों में समाप्त होंगे। यात्रा राम वन गमन पथ का अनुसरण करते हुए, अयोध्या से राम के 14 वर्ष के वनवास की याद दिलाती है।

उस दिन सार्वजनिक अवकाश :

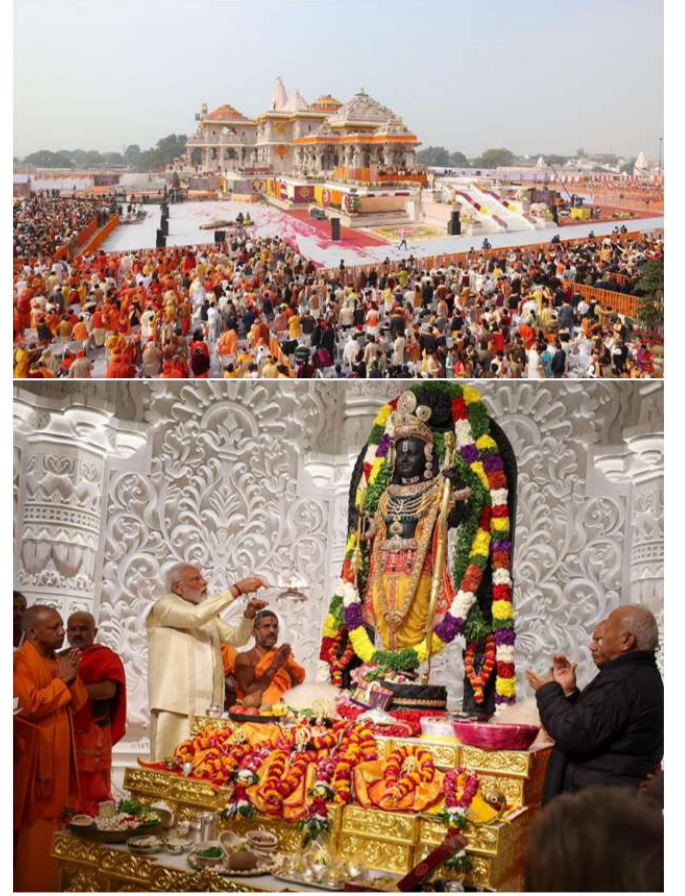
भारत सरकार ने इस आयोजन के लिए अपने कर्मचारियों के लिए आधे दिन की छुट्टी की घोषणा की है। उत्तर प्रदेश, हरियाणा, छत्तीसगढ़, गोवा, महाराष्ट्र, असम, त्रिपुरा, मध्य प्रदेश, राजस्थान, दिल्ली और गुजरात जैसे कई राज्यों ने 22 जनवरी को राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा समारोह के लिए सार्वजनिक अवकाश की घोषणा की थी।

मूर्ति : तैयार की गई तीन मूर्तियों में से, कर्नाटक के प्रसिद्ध मूर्तिकार अरुण योगीराज द्वारा तैयार की गई मूर्ति को पवित्र गर्भगृह में रखने के लिए चुना गया था।

अभिषेक समारोह : राम मंदिर का अभिषेक समारोह भारत के प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 22 जनवरी 2024 को दोपहर 12:15 बजे से 12:45 बजे तक पूरा किया गया।

ट्रस्ट ने अनुष्ठान करने के लिए भारतीय प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी को आमंत्रित किया। मोदी राम जन्मभूमि मंदिर के अभिषेक के लिए 11 दिवसीय विशेष उपवास अनुष्ठान पर थे। इस अनुष्ठान में उन्होंने नारियल पानी और फलों का सेवन किया और रात को जमीन पर सोए।

प्रधान मंत्री मोदी ने प्रत्येक भारतीय से इस अवसर को चिह्नित करने और इसे दिवाली की तरह मनाने के लिए दीये जलाने का आग्रह किया



MOTHER TINCTURE

• Mother tincture is a homeopathic drug preparation, in which the fresh plant is extracted with a suitable liquid, usually alcohol at a certain concentration.

• Mother tinctures are used as a starting material for homeopathic dilutions, which used in homeopathy.

• Mother tincture may be extremely helpful in treating various health problems ranging from mild to severe.

• Mother tincture are filled in non reactive glass bottles, washed with demineralised water.

The use of mother tinctures in practice is now considered as a shame by a few contemporary Homeopaths. The real fact is, all of them had started their carrier with tinctures and clinical tips, and once they established in the field, they started speaking against tinctures in front of young homeopaths who are now really confused.

My humble suggestion to those young doctors is, try to take the case properly, and once the case is well taken, select the most suitable remedy, and give the same as per the similarity. If similarity is high, use the high potency, if low, better give the lower potency.

When the patient is in real agony, and the medicine you have given does not give any relief to the troubles, you can consider a suitable mother tincture. So, let me make it clear that do not give tincture in all cases, but only for the cases that need some support. When our case fails, usually the patients go to other systems, so, why not try the tools we have in our system? So, you must think from the patients' side, not from philosophical side on some occasions. This approach is much better than using medicines of other systems illegally.

Some Facts about Mother tinctures

1. Tincture is not a crude dose, but the initial potency made from the crude drug substance.

2. Even though the mother tinctures contain material doses of active principles, they are having a power, higher than the crude extract.

3. The potency is selected on patient's similarity, sensitivity, susceptibility, pathology, stage of disease, etc. So, let the case decide the potency, not our fixed ideas.

4. Similarity also applicable to potency, hence case only decides the potency.

5. When judiciously applied, mother tinctures will not spoil the cases.

6. The first medicine in Homeopathy was also a tincture of Cinchona!

Historical support

1. Hahnemann did the cinchona bark experiment using the mother tincture

2. He suggested Thuja Q, Bryonia Q in his Paris case diary.

3. As a last resort, he suggested Thuja Q externally in difficult warts cases

4. Boenninghausen also suggested tincture in some cases

5. During cholera epidemic in Kerala, Camphor Q saved many from the brim of death.

Theoretical support

1. Lower the similarity, lower the potency.

2. When the patient's vitality is low, need a lower potency.

3. Cases with low susceptibility respond to tinctures.

4. Organ remedies work better in tincture or lowest potencies.

5. Presenting complaints respond quickly to tinctures.

Practical benefits

1. Useful in acute and pathological conditions

2. Advanced diseases

3. Palliative treatment

4. External application as antiseptic, healing promoter, etc.

5. Terminal diseases in which higher potency of indicated drug or the constitutional drug do not seem to work.

6. Give some relief to the troublesome symptom.

7. Physiological doses to benefit in some situations like high BP, breathlessness, etc.

8. In emergency cases with no time for case taking, or the patient not in a position to give history.

9. As a best substitute for modern medical treatment patient already takes.

10. Useful in acute exacerbation of chronic troubles.

11. Using tinctures we can retain the patient with us till we study the case well and select the suitable remedy in high potency.

12. Helps youngsters to get more patients, hence a matter of survival.

13. If there are scarcity of symptoms to give higher potency.

14. One sided diseases with less indications, but patient is in agony.

Precautions

1. Beware of side effects of some tinctures, especially when given in excess, for a long period.

2. Allergy and toxic effects must be considered.

3. Do sensitivity test before applying locally.

4. Never use tinctures directly on eyes.

5. Beware of toxic tinctures: Nux vom, Croton tig, Conium, Datura, Aconite, etc.

6. Make sure that the disease expression is not suppressed by the misuse of tinctures.

7. Repeated symptomatic treatment is dangerous.

8. Shelf life of tincture is less, so discard the old stock.

9. Some tinctures like calendula gets damaged

very easily, hence purchase in small quantity.

10. Do not keep tinctures with dilutions, tabs and globules, especially tinctures like camphor, Balsam peru, Kreosot, Sumbul, etc.

Better way to apply mother tinctures

1. Tincture has to be used on symptom similarity.

2. Minimum drops (5 to 10 drops) in lukewarm water give better result than giving large quantity.

3. Consider concomitants for the selection of a suitable tincture.

For examples:

□ Prostate troubles with asthma and water retention - Solidago

□ Kidney stones with prostate troubles- Stigmata maydis.

□ General weakness, sexual weakness, nerve weakness - Avena sativa

□ Fracture cases with gastric ulcer- Symphytum

□ Fever with cough and joint pain- Bryonia

□ Breathlessness with lung pathology and cardiac disease - Aspidosperma.

□ Cough with cardiac disease - Laurocerasus

□ Varicose veins with piles: Aesculus

□ Varicose veins with prickly heat, urticaria, purpura, hematoma, etc: Hamamelis

□ Edema with heart disease, prostate troubles: Digitalis

□ Renal disease with high BP and edema: Spartium scop

By the above approach, we can select only one tincture that covers the prominent troubles of the patient, so that we can avoid giving many tinctures together.

Some useful mother tinctures in my practice

Acypha indica: Cough with bloody expectoration; Hemoptysis; Spluttering diarrhea; Rectal bleeding

Adonis vernalis: Regulates pulse, increases power of cardiac contraction; Increases urine output; Cardiac dropsy; Mitral and aortic regurgitation.

Ailanthus: Difficult types of Tonsillitis with fever; Rough scraping feeling in throat; Cough with soreness; Useful for gargling.

Aletris f: Leucorrhoea in tired anemic females; Uterine prolapse and discharge; Weakness with indigestion; Habitual abortion.

Alfalfa: Increases appetite and vigor; Weakness and malnutrition; Induces good sleep

Allium sativa: High cholesterol; Hypertension; Cough with difficult expectoration

Ammi visnaga: Promote expectoration; Externally on leucoderma

Amyl nitric: Inhalation in syncope and convulsions; Dilates arteries, hence useful in MI.

Anagallis: Destroys warts and keloid when applied externally

Apocyanum: Dropsy, ascites, hydrocephalus;

Hydrothorax; Renal dropsy

Aralia racemosa: Asthma with cough on lying down; Frequent sneezing and foreign body feeling in throat; Rawness and burning behind sternum

Arnica: Hematoma; External in rheumatic pains; Sprains and contusions; Hair growth promoter

Avena sativa: Nerve weakness; Sexual weakness; Debilitating diseases; Bad effects of alcoholism; Induces sleep; Numbness.

Aspidosperma: Want of breath; Digitalis of lung; Increases oxidation; Pulmonary failure; Cardiac and uremic asthma

Balsam peru: In bronchitis to promote expectoration; Thick mucopurulent expectoration; Ext on old ulcers and cracked nipples; Reduce fetor and promote granulation

Baptisia: Fever with muscle soreness; Putrid condition; Fetor oris, dysphagia, tonsillitis

Bellis per: Muscle soreness after physical exertion; Injuries to deep tissues; DOMS

Bervetris vulgaris: Renal stones; Burning painful urination; Gall bladder stones; Joint pains; Gouty pains; Lumbago

Berberis aquifolium: Acne; Clears complexion; Psoriasis

Blatta orientalis: Asthma with bronchitis

Blumea odorata: Bleeding piles; Dysentery; Menorrhagia; Barking cough

Boerrhaavia d: Asthma; Dropsy; Hypertension; Kidney disease; Ascites due to cirrhosis; High coloured urine, scanty; Rheumatic pains.

Brahmi (Bacopa m): Impaired memory; Nerve tonic; External for hair growth and dandruff

Cajuputum: Hiccough; Flatulency; Dysphagia; Fullness in the stomach; Gas trouble.

Calendula: Wounds; erysipelas; promotes granulation

Cassia sop: Promotes expectoration in sinusitis

Cephalandra indica: Diabetes mellitus; burning all over body; boils and carbuncles; poor memory; loss of appetite; profuse urination.

Chamomilla: Lumbago and sciatica; IVDP pain

Chapparo amargosa: Chronic diarrhea and dysentery

Chelidonium: Jaundice; Liver failure; Gall bladder disease; Gall stone

Chelon: Every kind of worms

Chionanthes: Sick headache habits; Hepatic troubles; Diabetes

Cinnamon: Profuse bright red menses; Hiccough

Cistus can: Glandular swellings; Cancer of neck glands; Ulcerated cancers; Extremely sensitive to cold.

Cocheleteria armoracia: Externally for Dandruff

Coffea cruda: Nervous headaches

Collinsonia: Obstinate constipation with protruding hemorrhoids; Portal congestion; Bleeding piles; Heart, piles and menstrual troubles

Contd. on Page 2



खजूर के फायदे



खजूर (डेट) एक उष्णकटिबंधीय (ट्रॉपिकल) फल है जिसे छोटे-छोटे समूहों (क्लस्टर) में खजूर (डेट) के पेड़ पर उगाया जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम फीनिक्स डेकटाइलिफेरा है और यह सबसे ज्यादा स्वादिष्ट और पौष्टिक फल है। इसका छिलका गहरे भूरे रंग का होता है, इसका गूदा बेहद मुलायम होता है और इसकी मिठास बिल्कुल अलग होती है।

जब भी आपका कुछ मीठा खाने का मन हो तो, कोई मिठाई (कैंडी) या चीनी खाने के बजाय, खजूर (डेट) खाएं। ये बिल्कुल उतने ही मीठे होते हैं और आपकी सेहत के लिए अच्छे भी। मधुमेह के मरीजों को खजूर नियंत्रित मात्रा में ही खानी चाहिए क्योंकि भले ही यह सेहतमंद है पर इससे ब्लड शुगर भी बढ़ सकता है।

खजूर (डेट) का पौष्टिक मूल्य : खजूर (डेट) पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, खासतौर पर सूखे खजूर (ड्राई डेट)। सूखे खजूर (ड्राई डेट) में कैलोरी बहुत ज्यादा मात्रा में होती है खासकर कार्बोहाइड्रेट (74 ग्राम)। इसमें फाइबर के साथ-साथ कई अन्य जरूरी विटामिन और मिनरल भी होते हैं। खजूर (डेट) अपने एंटीऑक्सिडेंट गुणों की वजह से बहुत ज्यादा प्रसिद्ध है जो आपके दिल और फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं, इस वजह से खजूर (डेट) दिल के स्वास्थ्य के लिए बेहतरीन खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है।

• **कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है :** आपके आहार में खजूर (डेट) जरूर होना चाहिए क्योंकि यह कोलेस्ट्रॉल रेगुलेट करने के लिए फायदेमंद हो सकता है।

• **रोगों से लड़ने वाले एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर :** खजूर (डेट) में कई तरह के एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जिनसे कई तरह की रोगों के इलाज में मदद मिलती है। एंटीऑक्सिडेंट आपकी कोशिकाओं (सेल्स) को ऐसे मुक्त कणों (फ्री रेडिकल्स) से बचाते हैं जो आपके शरीर में हानिकारक प्रतिक्रियाएं (हार्मफुल रिएक्शन) पैदा कर सकते हैं और बीमारी की वजह बन सकते हैं। खजूर (डेट) में निम्नलिखित एंटीऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं:

1. **कैरोटेनॉयड्स** – यह आपके दिल के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। यह आंखों से जुड़ी बीमारियों के खतरे को भी कम करते हैं।

2. **फ्लेवोनोइड्स** – यह एक प्रभावशाली एंटीऑक्सिडेंट है जिसके कई फायदे हैं। यह अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के लिए जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि यह मधुमेह (डाइबीटीज़), अल्जाइमर रोग और कुछ तरह के कैंसर के जोखिम को कम करने के लिए बेहद उपयोगी है।

3. **फेनॉलिक एसिड** – इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं और यह कुछ तरह के कैंसर और दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

• **हड्डियों को मजबूत बनाता है :** खजूर (डेट) में कॉपर, सेलेनियम और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होते हैं जो आपकी हड्डियों को मजबूत रखने और उनसे जुड़े रोगों से बचाने के लिए बेहद जरूरी हैं। इसमें विटामिन K भी भरपूर मात्रा में होता है जो खून को गाढ़ा होने से रोकता है और आपकी हड्डियों को मेटाबोलाइज करने में मदद करता है।

• **दिमागी स्वास्थ्य को बढ़ाता है :** प्रत्येक खजूर (डेट) में कोलीन और विटामिन बी होता है जो सीखने और याददाश्त बढ़ाने के लिए लाभदायक होते हैं, खासतौर पर अल्जाइमर रोग से पीड़ित बच्चों के लिए। खजूर (डेट) को नियमित रूप से खाने से न्यूरोडीजेनेरेटिव रोग जैसे कि अल्जाइमर का जोखिम कम होता है और वृद्ध व्यक्तियों का संज्ञानात्मक प्रदर्शन (कॉग्निटिव परफॉरमेंस) सुधरता है।

खजूर (डेट) सूजन को कम करने और मस्तिष्क में प्लाक बनने से रोकने में भी मदद करता है, जो अल्जाइमर रोग से बचने के लिए बेहद जरूरी है।

• **पाचन स्वास्थ्य (डाइजेस्टिव हेल्थ) में सुधार करता है :** खजूर (डेट) में प्राकृतिक फाइबर प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होता है। 100 ग्राम खजूर (डेट) में लगभग 8 ग्राम फाइबर होता है। इस प्राकृतिक फाइबर से मल त्याग (बाउल मूवमेंट) को नियमित करने और आपके संपूर्ण पाचन स्वास्थ्य (ओवरऑल डाइजेस्टिव हेल्थ) को सुधारने में मदद मिलती है। सामान्य और स्वस्थ पाचन, आपके शरीर की अन्य प्रणालियों को सुधारने में मदद करता है जैसे कि पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण (अब्जॉर्प्शन), लिवर और गुर्दों (किडनी) का स्वस्थ बनना और यह आपको मानसिक तौर पर तनावमुक्त (रिलैक्स) भी रखता है। साथ ही, खजूर (डेट) को नियमित रूप से खाने से आपको कब्ज (कॉन्स्टिपेशन) और उससे होने वाली समस्याओं से राहत मिलती है।

• **शरीर को डिटॉक्सिफाई करने में मदद करता है :** खजूर (डेट) और खजूर का अर्क (डेट एक्सट्रैक्ट) लीवर के स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करता है और साथ ही लीवर फाइब्रोसिस को भी रोकता है। लीवर को स्वस्थ बनाकर, खजूर (डेट) आपके शरीर को प्राकृतिक तरीके से डिटॉक्स करता है, क्योंकि लीवर आपके शरीर से अपशिष्ट (वेस्ट) और हानिकारक पदार्थों को बाहर रखने का काम करता है। खजूर का अर्क (डेट एक्सट्रैक्ट) का नियमित रूप से इस्तेमाल, लीवर फाइब्रोसिस को कम कर देता है, इस वजह से लीवर सिरोसिस होने का खतरा भी कम हो जाता है।

• **मधुमेह के खतरे को कम करने के लिए :** मधुमेह (डायबिटीज़ मेलिटस) सबसे आम बीमारियों में से एक है। ज्यादातर, मधुमेह का इलाज मधुमेह की कई मौखिक दवाओं (ओरल डायबिटीक मेडिसिन) और इंसुलिन सप्लिमेंटेशन से किया जाता है। शोध से पता चलता है कि खजूर (डेट) से मधुमेह होने के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। खजूर खाने से ब्लड शुगर भी बढ़ता है इसलिए इसका सेवन नियंत्रित रूप से ही करना चाहिए। मधुमेह के मरीजों को डॉक्टर की सलाह से ही अपनी खानपान में बदलाव करने चाहिए।

• **आपके मीठा खाने की लालसा को शांत करता है :** खजूर (डेट) सबसे मीठा फल होता है जिसमें प्राकृतिक रूप से शुगर मिली होती है। यह अस्वास्थ्यकर मीठी चीजों और चीनी खाने की आपकी लालसा को कम कर सकता है। अपनी मिठास की वजह से यह सफेद चीनी का एक बेहतरीन विकल्प है। तो अगली बार जब भी आपका कुछ मीठा खाने का मन करे तो आप खजूर (डेट) के बारे में सोच सकते हैं। यह बाजार से खरीदी हुई मिठाइयों की तुलना में एक सेहतमंद विकल्प है। मगर इसका सेवन भी अपनी सेहत के अनुसार और ब्लड शुगर को ध्यान में रखते हुए नियंत्रित मात्रा में ही करें।

• **त्वचा को सुंदर बनाए :** खजूर (डेट) विटामिन सी और डी का एक बेहतरीन स्रोत है जिनसे आपकी त्वचा कोमल और मुलायम बनती है। खजूर में एंटी-एजिंग गुण भी होते हैं और यह मेलेनिन को इकट्ठा होने से रोकता है।

• **आयर्न की कमी को दूर करे :** अध्ययन बताते हैं कि महिलाओं के शरीर में स्वाभाविक तौर पर ही हीमोग्लोबिन की कमी पाई जाती है। अगर आपमें आयर्न की कमी है तो आपको अपने रोजाना के आहार में खजूर (डेट) को शामिल करना चाहिए। उचित पोषण के लिए, रोजाना 100 ग्राम खजूर (डेट) को चार बार में खाएं।

• **प्राकृतिक प्रसव में मदद करे :** गर्भावस्था के बाद के चरणों में खजूर (डेट) खाने से आपको आसानी होगी। यह गर्भाशय ग्रीवा के फैलाव को बढ़ाता है और प्रसव के दौरान जोर लगाने की आवश्यकता को कम करता है। खजूर (डेट) सफलतापूर्वक ऑक्सिटोसिन की क्रिया की नकल करते हैं और प्रसव के दौरान गर्भाशय की मांसपेशियों में प्राकृतिक संकुचन (कॉन्ट्रैक्शन) लाते हैं।

खजूर (डेट) में टैनिन नाम का तत्व भी होता है जिससे प्रसव के दौरान गर्भाशय के संकुचन में मदद मिलती है। गर्भाशय के दौरान बवासीर के खतरे को कम किया जा सकता है – गर्भावस्था के दौरान बवासीर होना एक आम बात है। इसकी वजह है फाइबर का कम मात्रा में सेवन करना। खजूर (डेट) फाइबर से भरपूर होते हैं। जिनसे गर्भावस्था के दौरान बवासीर होने के खतरे को कम किया जा सकता है।

• **रजोनिवृत्ति (पोस्ट-मेनोपॉजल) के बाद हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ाना** शोध बताते हैं कि रजोनिवृत्ति (पोस्ट-मेनोपॉजल) से गुजरने वाली महिलाओं की हड्डियों में आने वाली कमजोरी को पोटेशियम के सेवन से कम किया जा सकता है। एक सूखे खजूर (ड्राई डेट) में काफ़ी मात्रा में पोटेशियम और अन्य पोषक तत्व होते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि ज्यादा मात्रा में पोटेशियम लेने से किडनी के ज़रिये निकलने वाले कैल्शियम की मात्रा को कम किया जा सकता है और हड्डियों के द्रव्यमान (मास) को बचाया जा सकता है।

खजूर (डेट) के प्रकार

मेड्युल खजूर (मेडजूल डेट) : आकार में बड़े, रेशदार गूदा, लाल भूरा, मीठा। इनका उत्पादन मोरक्को, फिलिस्तीन, जॉर्डन में होता है।

ओमानी खजूर (डेट) : ये आम तौर पर बड़े, गहरे भूरे, रसेदार और स्वाद में मीठे होते हैं। इनका उत्पादन ओमान में होता है।

पाइरोम खजूर (डेट) : इनका आकार अंडाकार, पतला और लंबा होता है, ये गहरे भूरे या काले रंग के होते हैं, ये आधे सूखे होते हैं, इनमें कारमेल / टॉफी के हल्के स्वाद के साथ अलग सा मीठा स्वाद होता है। इनका उत्पादन खाड़ी क्षेत्र और मध्य पूर्व (गल्फ रीजन और मिडल ईस्ट) में होता है।

डेगलेट नूर खजूर (डेट) : ये मध्यम आकार के, लंबे और पतले होते हैं, इनका रंग गहरा और सुनहरा भूरा होता है, ये नरम गूदे वाला फल है। इनका उत्पादन अल्जीरिया में होता है।

मजाफती खजूर (डेट) : ये सामान्य आकार के खजूर (डेट) हैं, इनका छिलका मुलायम और गहरे भूरे रंग का होता है, चॉकलेट और ब्राउन शुगर के हल्के स्वाद के साथ इनका स्वाद हल्का होता है। इनका उत्पादन ईरान में होता है।

बरही खजूर (डेट) : इनका आकार छोटा अंडाकार होता है, इनका रंग पीले रंग जैसा होता है, क्रीमी टेक्स्चर और बटरस्कॉच, कैरमल और सिरप के स्वाद के साथ यह सबसे मीठा खजूर (डेट) है। इसका उत्पादन इराक में होता है।

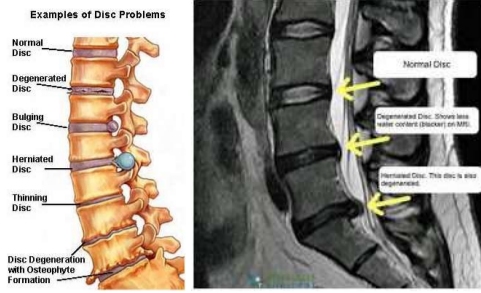
Mother Tincture...Contd. from Page 1

alternate.
Convallaria majalis: Increases energy of heart and render it more regular; Palpitation; Orthopnea; Dropsy.
Corydalis formosa: Chronic disease with atony; Cancer with cachexia.
Crategeus ox: Irregularity of heart; Reduces BP; Arteriosclerosis; Heart failure; Angina pectoris; Valvular murmurs.
Damiana: Headache; Aids establishment of normal menses in females; Impotency.
Drosera: Cough at night; Irritation in throat; Asthma on talking.
Echinacea: Infected wounds; Bites and stings; Ulcers; Eczema with sloughing.
Elateryum: Copious watery diarrhea.
Eriodyction (Yerba santa): Cough with influenza; Cough after fever; Expectorant; Absorbs effusion; Rattling in infants.
Equisetum: Bed wetting with no cause.
Garcenia: Increased triglycerides.
Fraxinus americanus: Uterine bleeding due to fibroid; Uterine prolapse; Dysmenorrhea.
Fucus vers: Obesity; Goiter; Enlarged thyroid in fatty people.
Gentiana leut: Increases appetite; Acid peptic disease; Abdominal colic; Flatulence.
Ginkgo biloba: Weakness; Improves circulation; Debilitating diseases.
Ginseng: Lumbago; Rheumatism; Extreme weakness; Weakness of genitals.
Grindelia: Asthma on lying down; Bronchitis; Wheezing.

Guajacum: Rheumatism; Tonsillitis with rheumatism; Lumbago; Joint pains; Rheumatic fever.
Gymnema sylvestra: Diabetes mellitus; Diabetic carbuncle.
Hamamelis v: Hemorrhage; Varicose veins; Bruised soreness; Bleeding piles.
Helonias: Uterine prolapse; diabetes.
Hydrastis: Aphthous stomatitis; Intestinal cancers; Cancerous ulcers; Gastric ulcers.
Hydrangea: Urinary stones; Bloody urine; White gravel in urine.
Hydrocotyle: Exfoliative scales; Dry eruptions; Itching of soles; Psoriasis.
Iris vers: Sick headache with burning eructation; Burning of GIT.
Jaborandi: Dandruff; Hair graying.
Justicea: Suffocative cough; Whooping cough; Rattling.
Laurocerasus: Cough with valvular disease; Gaspng for breath; Dyspnoea; Asphyxia.
Lithospermum: Ureteric calculi.
Millefolium: Bright red bleeding; Epistaxis; Bleeding piles; Hemoptysis; Continuous fever.
Paeonia: Itching in the anus; Anal fistula; Fissures and piles; Burning pain after stool.
Passiflora: Sleeplessness; Spasmodic cough; Asthma.
Pothos (ictodes f): Allergic bronchitis; Dust allergy.
Plantago: Local use in pain due to carious teeth.
Piscidia: Insomnia when passiflora does not work.
Pop can: Instantaneous voice produce; Acute hoarseness.
Psoralea cor: Externally in vitiligo, after which expose to sun; Stimulates melanocytes.

Quercus gland: Takes away the craving for alcohol.
Ratanhia: Painful anal fissures burn like fire.
Rauwolfia: High blood pressure; Irritability and insanity.
Rhus glabra: Aphthous ulcer; Disinfects bowels; Bad smelling stools and flatus.
Robinia: Burning eructation; Acid peptic disease; Gastric ulcer; Heartburn.
Sabal serrulata: Prostate hypertrophy; Helps development of breasts in females.
Sambucus: Suffocative attacks in children; Suffocative cough at night; Snuffles; Rattling.
Sanguinaria can: Migraine; Sinusitis; Sick headache; Cough; Dyspnoea.
Sarthothamnus scop (spartium scop): Renal hypertension; Diuretic. (Rauwolfia doesn't not help in renal HTN)
Sarracenia: Aborts chicken pox; Preventive; Heals scar after chickenpox.
Sarsaparilla: Renal calculi; Pus and gravel in urine; Pain at conclusion of urination; UTI
Scrophularia nodosa: Enlarged glands; Breast lumps.
Scutellaria: School teacher's headache; Migraine; Nervous headache; Renal failure.
Senecio aur: Functional amenorrhoea of young girls, In PCOD cases, it brings back periods.
Senega: Difficult expectoration; Chronic bronchitis; Old asthmatics with congestive attacks; Effusion; Smokers cough.
Solidago: Repeated chest infection; Renal impairment; Scanty urine; Make use of catheter unnecessary; Purulent expectoration; Asthma with dyspnoea.
Spongaria tosta: Cough; Sore throat; Cough from tickling

Staphysagria: Constipation; Externally for Head lice.
Stigmata maydis: Enlarged prostate; Renal calculi; Cystitis; Hematuria.
Sulphuric acid: 10 drops 3 times reduces craving for alcohol
Symphytum: Gastric ulcers; fracture of bones. Promote callus formation.
Syzygium jamb: Diabetes mellitus; sugar in urine; diabetes with skin lesions; prickly heat; externally on old ulcers; Diabetic ulcers.
Thuja: Externally on difficult warts cases that do not respond to internal medication; spermatorrhea
Usnea barb: Congestive headache; bursting feeling; throbbing of carotids
Urtica urence: Urticaria; angioneurotic edema; Itching of the skin; Allergies; Diminished milk secretion; Arrests flow of milk after weaning.
Uva ursi: Cystitis and hematuria; Urging with burning and tearing pain; Blood, mucus, pus in the urine; UTI; Catheter fever.
Valeriana: Rheumatic pains; Sciatica; Arthritis; Pain due to disc prolapse and nerve root compression.
Veratrum virid: High fever; Prevent pneumonia in upper respiratory infection; Pulsation allover body.
Viscum album: Low BP; anti cancerous remedy, which is used in Ischador therapy also.
Wyethia: Pharyngitis; Throat irritation; Irritable throat in singers; Throat irritation with dry cough.
Xanthoxylum: Early and painful menses; Neuralgic dysmenorrhoeal.
Zingiber: Acidity; Nausea and vomiting; Morning sickness; Cough and asthma; Renal failure with complete anuria.



Spondylosis may be applied nonspecifically to any and all degenerative conditions affecting the disks, vertebral bodies, and/or associated joints of the lumbar spine. It is described as a degeneration of the lumbar vertebrae. If this condition occurs in the zygapophysial joints, it can be considered facet syndrome. It encompasses numerous associated pathologies including spinal stenosis, degenerative spondylolisthesis, osteoarthritis, ageing, trauma and just the daily use of the intervertebral discs, the vertebrae, and the associated joints. The lumbar region the most affected, because of the exposure to mechanical stress.

Lumbar spondylosis is a complicated diagnosis.

- Degenerative changes can be seen on radiographs but are common in all ages, making diagnosis challenging.
- 85.5% of individuals aged 45–64 years show lumbar spine osteophytes.
- Even without trauma, young individuals may show degenerative changes.
- 10% of women aged 20–29 display disk degeneration.
- Despite being common in those over 40, lumbar spondylosis appears in 3% of 20–29 year-olds. High rates of asymptomatic degeneration in the young complicates causality in pain diagnosis.
- Clinically Relevant Anatomy
- Generally initiates from the intervertebral disc which cause progressive biochemical and structural changes to take place, leading to a modification in the physical properties of elasticity and mechanical resistance.
- Disc lesions cause pathological changes in the vertebral bodies, where osteophytes appear,
- Most osteophytes are anterior or lateral in projection. Posterior vertebral osteophytes are less common and only rarely impinge upon the spinal cord or nerve roots. Epidemiology / Etiology

Spondylosis is a form of lower back pain and is an important clinical, social, economic and public health problem affecting the worldwide population. Can be seen as a cascade of anatomical changes of the spine which lead to more degeneration and change in other spine structures. These changes combine to cause spondylosis and its symptoms.

- Has many possible etiologies and many definitions.
- Incidence is 27-37% of the asymptomatic lower back pain population. eg In the United States, 3% of individuals aged 20-29 years and rising to more than 80% of individuals older than 40 years have lumbar spondylosis.
- Approximately 84% of men and 74% of women have vertebral osteophytes, most frequently at T9-10 and L3 levels.
- Approximately 30% of men and 28% of women aged 55-64 years have lumbar osteophytes.
- Approximately 20% of men and 22% of women aged 45-64 years have lumbar

LUMBAR SPONDYLOSIS

- osteophytes.
- Sex ratio reports have been variable but are essentially equal.
- Appears to be a nonspecific ageing phenomenon.
- Most international studies suggest no relation to lifestyle, height, weight, body mass, physical activity, cigarette and alcohol consumption, or reproductive history.
- Adiposity is seen as a risk factor in British populations, but not in Japanese populations.
- The effects of heavy physical activity are controversial, as is a purported relation to disk degeneration.

Differential Diagnosis

When a patient is suffering from low back pain, there are a lot of possible pathologies that could be the cause of this pain. Along with lumbar spondylosis (and its sub-divisions), there are other causes as well.

- Rheumatoid arthritis- We can understand why some clinicians would include rheumatoid arthritis, because there are sub-divisions of lumbar spondylosis that have a lot of similarities with arthritis.
- Excessive exercise
- Ankylosing Spondylitis
- Coccyx Pain
- Spinal Masses
- Infection
- Discitis
- Lumbar Compression Fracture
- Mechanical Low Back Pain
- Overuse Injury

Diagnostic Procedures

It is important that diagnostic procedures are only ordered when warranted. For simple low back pain with no red flags, a conservative approach incorporating pain medication and physiotherapy should be taken in the acute stage. When chronic pain is present diagnostic tools should be considered. The diagnoses should be based on clinical presentation, an appropriate objective assessment which includes inspections, palpation and relevant imaging tests such as MRI, CT scan and X-ray.

Examination

1. General examination of the spine

- Inspection of the entire spine
- Look for any obvious swellings or surgical scars.
- Assess for deformity: scoliosis, kyphosis, loss of lumbar lordosis or hyperlordosis of the lumbar spine. Look for shoulder asymmetry and pelvic tilt.

2. Palpation

- Palpate for tenderness over bone and soft tissues.
- Perform an abdominal examination to identify any masses and consider a rectal examination to exclude other pathologies in this region

3. Movement

- Flexion, extension, lateral flexion and rotation. Examination of the spine must also include examination of the shoulders and examination of the hips to exclude these joints as a cause of the symptoms.

4. Neurovascular examination

- Sensation, tone, power and reflexes should be assessed. All peripheral pulses should also be checked, as vascular claudication in the upper and lower limbs can mimic symptoms of radiculopathy or canal stenosis.

HOMOEOPATHIC MANAGEMENT

Rhus Tox – Best Remedy for Back Pain: Rhus Tox is a top grade medicine for treating back pain. Some characteristic symptoms indicating its use are – the back pain arises from muscle strain due to overstraining or overstretching or from lifting heavy weight, it worsens with rest while the person feels relief from walking or motion. Also, in cases where the back pain gets better with hard pressure, Rhus Tox is the appropriate choice of medicine.

Bryonia Alba – For Pain that Worsens with Motion. Bryonia Alba is another majorly indicated medicine for treating back pain. A prominent symptom that decides in favour of Bryonia Alba as the best medicine is that the back pain gets worse with motion. Walking also worsens back pain. Rest brings relief. Bryonia Alba is also the most suitable medicine for treating back pain that becomes more severe with stooping and standing.

Kali Carb – For Back Pain in Women Post Childbirth. For back pain in women after childbirth, Kali Carb is considered to be very effective. The pain may get worse on walking and there is a need to stop and take rest before starting to walk again. There is a desire to lie down for relief from back pain. Stiffness or excessive weakness in the back may also attend the pain. Kali Carb is also useful for back pain in women during menses or after a miscarriage.

Cimicifuga Racemosa and Guaiacum Officinale – For Back Pain in Cervical (neck) Region. The most effective medicines for treating cervical back pain are Cimicifuga Racemosa and Guaiacum Officinale. The symptoms to look out for while prescribing Cimicifuga Racemosa are – pain, sensitivity in the neck, worsening of pain from pressure. The symptoms for use of Guaiacum Officinale are – stiffness in the cervical back and shoulders, aching pain in the neck.

Arnica Montana and Hypericum Perforatum – For Back Pain from Injury. For treating back pain arising from injury, Arnica Montana and Hypericum Perforatum are rated among the best treatment option. Back pain arising from falls blows – of both recent and remote origin – responds wonderfully well to these medicines. Persons needing Arnica Montana have sore, bruised pain in the back as after being beaten. This may be attended with lameness in the back. The symptoms for use of Hypericum Perforatum are – pain in the back with extreme sensitivity which makes it impossible to walk or stoop. Hypericum Perforatum is most significant medicine for coccyx pain (coccydynia) arising from a fall over the coccyx.

Cobaltum and Phosphorus – For Back Pain from Sitting. Cobaltum is used where pain in the back is worse in the sitting position. The pain usually radiates from the lower back down the legs and feet. Weakness in the legs may be felt. Walking may relieve the back pain. Phosphorus is indicated where prolonged sitting leads to back pain. Weakness in the back may also be felt. Burning sensation in the spine is another feature that may attend.

Colocynthis and Magnesium Phosphorica – For Lower Back Pain Radiating Down Lower Limbs. Colocynthis and Magnesium Phosphorica are very effective medicines for back pain radiating down the legs. Among them, Colocynthis is helpful for back pain radiating down the limbs on the left side. The person needing Colocynthis may get relief from pressure. The pain can be tearing or drawing in nature. Magnesium Phosphorica is indicated for lower back pain that radiates down the right lower limb. The pain can vary from sharp, shooting, lightning-like or cramping in nature. Warm applications may offer some relief from pain.



Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

सत्यमेव जयते

Par panel recommends Ayush-health ministry collaboration to establish pluralistic healthcare system

New Delhi: A parliamentary committee has recommended the Ayush Ministry to collaborate with the Union Ministry of Health to implement measures ensuring that the health workforce comprehends the importance of integrating systems. The collaboration aims to establish a pluralistic health system that caters to the population's diverse needs, the Department-related Parliamentary Standing Committee on Health and Family Welfare said in its report "Review of National Ayush Mission in India", presented in Parliament on Friday. The committee also suggested incorporating the awareness of Ayush systems into school curricula, a significant step towards minimising knowledge barriers between Ayush and modern medicine. 'Facilitating a dialogue among health providers from various systems becomes imperative for optimising patient outcomes. Substantial reforms in Indian medical education are essential to instil in medical students and practitioners an attitude supportive of the integration of modern medicine and traditional medicine,' it said in the report. The committee noted that like China, the Ministry of Ayush's efforts to establish 12,500 Health and Wellness Centres (now renamed as Arogya Mandirs) go a long way in establishing Ayush as a medicinal system with the potential to fulfil the objectives of the universal health program. 'Like China, the government of India should also devise ways to integrate the Ayush system with poverty alleviation initiatives to boost community engagement,' it said. The committee also recommended the government intensify its focus on implementing the National Ayush Mission (NAM) by strategically aligning its objectives with mainstream healthcare delivery. 'The collaboration between traditional and modern medical practitioners will be crucial in the effective implementation of NAM,' it said. Additionally, investing in robust research and development, enhancing educational institutions and promoting awareness will contribute to establishing Ayush as a viable and integral part of the healthcare system, the report stated. 'Physicians from both systems can work together to develop comprehensive treatment plans for patients, considering both Indian and Western medical perspectives,' it said. The committee recommended the ministry ensure there is at least one specialist practitioner in Ayurveda, homoeopathy, yoga or Siddha in these co-located facilities. 'The committee hopes that this initiative may result in integrating the Ayush system of medicine for managing chronic conditions like respiratory ailments, digestive problems, and musculoskeletal disorders,' the report said.

source: <https://health.economicstimes.indiatimes.com/tag/ayush>

Editor-in-Chief : Dr. Rajesh K. Shah M.D. (Hom.), M.B.A. | Associate Editor : Dr. Dhara Rao, B.H.M.S. | Board of Advisors : Dr. Parinaz Humaranwala M.D. (Hom.), Dr. Manoj Patel, M.D. (Hom.)
Address to send Advertisement and Articles : (Language Hindi or English) : Nikir Homoeo Times, 8/A, Karelibaug Ind. Estate, Karelibaug, Vadodara-390 018, Guajrat. | nikirhomoeotimes@gmail.com
Our Bankers : Bank of India, Karelibaug Branch, Vadodara. A/C. Name : Nikir Homoeo Times A/C. No. : 25122011

आजीवन सहयोग राशि*Rs. 1000/- LIFETIME*: Rs. 1000/-

ADVERTISEMENT RATES

PAGE	SIZE	MONTHLY		SIZE	MONTHLY		YEARLY
		MONTHLY	YEARLY		MONTHLY	YEARLY	
1ST	16 x 24.5 cm	2800	25000	32 X 24.5 cm	5000	48000	Visiting Card Size Monthly 200/- Yearly 1500/-
LAST	16 x 24.5 cm	2400	20000	32 X 24.5 cm	4000	40000	
INSIDE	16 x 24.5 cm	1700	14000	32 X 24.5 cm	3000	25000	

All Homoeopathic Colleges of India are requested to mail their events and celebrations along with photographs on nikirhomoeotimes@gmail.com
Students, Teachers & Doctors may send their articles as well.
Nikir Homoeotimes reserves the right to accept or reject publication of any article without assigning any reason or notice.


आजीवन सहयोग राशि बैंक खाते में जमा करवाने के पश्चात् कृपया हमें फोन नं. 93272 26888 पर सूचित करें व अपना पता व अन्य विवरण दर्ज करवायें।

NIKIR HOMOEOTIMES SUBSCRIPTION RATES

Single Copy	1 Year (12 Copies)	2 Years (24 Copies)	3 Years (36 Copies)
20/-	150/-	250/-	350/-
4 Years (48 Copies)	5 Years (60 Copies)	LIFETIME (10 Years)	
450/-	500/-	1000/-	


Account Name : NIKIR HOMOEOTIMES
(A/c. No. 25122011000301)
BANK OF INDIA, KARELIBAUG BR., VADODARA

9 9 9 8 1 5 6 7 4 6



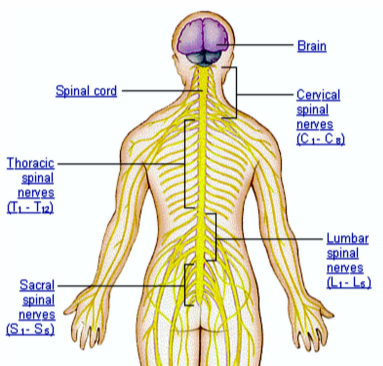
Spine & Brain Surgery

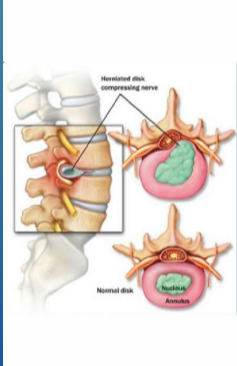
SPINE SURGERY IS ESSENTIALLY A NERVE SURGERY

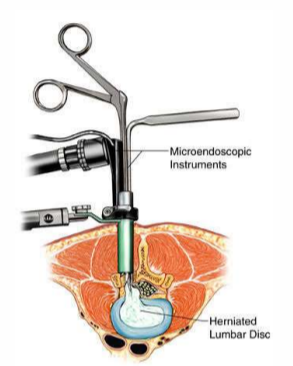


- Spinal nerves are the most important elements in the spine.
- These nerves don't regenerate, nor can be repaired or replaced.
- Only timely intervention can save them.
- Hence, all spine ailments need NEURO perspective.

SRUSHTIL HOSPITAL
Opp. Akota Garden, Akota, Vadodara-390 020.
Phone & Whatsapp : 99981 56746
E-mail : srushtilhospital12@gmail.com
www.dryasheshdalal.biz google id : dalal dr yashesh







HUMAN HEALTHCARE SOLUTIONS UNDER ONE ROOF



Nimesh Pharma
Simplifying your Healthcare Business Needs!

ISO 9001:2015 CERTIFIED COMPANY

Surgical Instruments

Veterinary Products

Hospital Furnitures

Ayurvedic Formulations

Laboratory Chemicals and Equipments



FERRONIN
IRON + VITAMIN SYRUP



DIP
Diclofenac Potassium and Paracetamol Tablets



OFLOXIM
OFLOXACIN TABLETS 200 mg



ACEMOL EXTRA
ACECLOFENAC & PARACETAMOL TABLETS



R-DOM
RABEPRAZOLE & DOMPERIDONE TABLETS



NIPROL
NIMESULIDE & PARACETAMOL TABLETS

Available Companies :







Regd. Office : "ASHIRVAD", B/H. Lohana Building, Shiyapura, Raopura, Vadodara-390 001, (Guj), INDIA.
 • Ph. : +91-265-2420069 • Mobile : +91 9714008826
 • E-mail : nimeshpharma@yahoo.com • Website : www.nimeshpharma.com
 Corporate Office : 403-406, Pawanveer Plaza, Opp. Indian Oil Petrol Pump, Sama Savli Road, Vadodara-390 008, (Guj), INDIA.

GROUP OF COMPANIES








Nikir VCare Wash

- Calms redness & inflammation
- Eases skin discomfort
- Protects from oxidative stress
- Improves hydration
- Reduces itching, burning & soreness



Gujarat Kidney & Superspeciality Hospital

Dr. Pragnesh Bharpoda
M.S. M.C.H. (Urology)
Laparoscopic Surgeon & Kidney Transplant Surgeon



Heart Care

- Experienced Specialists
- Angioplasty
- Heart Surgery
- Cardiology Procedures
- Cardic Surgeries

Kidney Care

- General nephrology
- Intensive care nephrology
- Hemodialysis
- Peritoneal dialysis
- Kidney transplantation

Orthopedic Care

- Knee Replacement Surgery
- Hip Replacement Surgery
- Back & Spine Treatment

Neonatal Care

- Paediatric Department
- Neonatal ICU
- Specialised Doctors

Support Services

- 20 Bedded I.C.U. - Isolation I.C.U - cubicle I.C.U
- In house C.T.Scan, Sonography, X-ray, Blood Storage
- Dialysis Center
- Pharmacy - Laboratory (24 hrs)
- 4 Modular Operation Theatre
- I.C.U. on wheels - Ambulance

GUJARAT KIDNEY & SUPERSPECIALITY HOSPITAL

New Indiamill Compund, Near Jetalpur Overbridge,
Jetalpur Road, Vadodara - 390020.
Helpline No.: +91 96870 79991