

**डॉ. राकेश म मेहता**  
**B.H.M.S, F.C.A.H.**  
**डॉ. मेहता होमिओपेथीक हीलिंग सेंटर**  
**गाळा नं. ८/ A, पारसमणी टॉवर, MMGS मार्ग, दादर (पूर्व), मुंबई - ४०० ०१४**  
**०२२-२४१००३०८ / ९३२३५३४१९९**  
**आपल्या स्वतः विषयी सविस्तर माहिती लिहा**

नाव : .....  
वय : ..... जन्म तारीख : ..... जन्म वेळ : ..... जन्म ठिकाण : .....  
पूर्ण पत्ता : .....  
टेलीफोन नंबर (एस.टी.डी.कोड) ..... मोबाईल नं : .....  
ई-मेल : .....  
दिनांक : ..... येथे यायच सल्ला देणाऱ्या व्यक्तीचे नाव : .....

होमिओपथी ही एक “संमग्न उपचार” चिकित्सा पद्धत आहे. ही चिकित्सा पद्धत रुग्णाला संपूर्ण शरिर आणि मनाला स्वस्थ बनवण्यास मदत करते. यामध्ये (वेगळ्या) त्रासांना एक दुसऱ्याशी आणि पूर्ण शरिराला वेगवेगळे बघितल जात नाही. काही मुळ कारणाच्या संयोगाने जन्म घेऊन वेगवेगळे त्रास रोगांची तुलना एकाच (नाडी) मधुन निघणाऱ्या वेगवेगळ्या शाखांमधुन केली जाऊ शकते. म्हणून मुळ कारणाला दुर्लक्षित करून वेगवेगळे त्रास किंवा रोगाला वेगवेगळे औषधोपचारांनी इलाज करणे ही खूप मोठी चुक आहे कारण यामुळे छोटे-छोटे रोग/त्रास दाबून राहतात हे त्रास / रोग आज किंवा उद्या मोठ्या आजाराला (आमंत्रण) जन्म देतात.

एका व्यक्ती संपूर्ण रूपात स्वस्थ करण्यासाठी आम्ही त्या व्यक्तीच्या शरिराच्या आणि मनाच्या त्रासांची माहिती, त्यासंबंधीत संभव कारणाचे विवरण शारिरीक आणि मानसीक प्रकृती आणि उपायाचे विवरण, यांची आवश्यकता आहे. आपण (तुम्ही) खाली दिलेल्या प्रश्नावलीची मदत घेवून, फुलस्केप पानावर, तुमच्या बदलची माहिती लिहा. तुमच्याद्वारे दिलेली सर्व माहिती पूर्ण स्वरूपात, गोपनीय राहिल. तुम्हाला ही विनंती आहे की तुम्ही एकटे बसून ही माहिती द्या / लिहा. जेणेकरून आम्ही तुमच्या विषयी पुर्णतः जाणून घेवू. जर तुमच्या विषयी कोणी दुसरी व्यक्ती लिहित असेल तर त्यामध्ये त्या व्यक्तीच्या मानसिकतेची माहिती मिळे. तुमची नाही आणि जेव्हा स्वतः एकटे स्वतः विषयी लिहिता ते तुम्ही व्यवस्थित आणि खूप लिहू शकता. हे लक्षात असू द्या की तुमच्याद्वारे दिलेली पूर्ण आणि खऱ्या माहितीच्या आधारावरच आता आणि पुढचा इलाज केल जाऊ शकतो.

1. सध्या / आता होत असलेल्या त्रास / तक्रार: तुम्हाला होत असलेल्या त्रासविषयी सविस्तर माहिती लिहा. तुम्हाला हा त्रास केव्हा पासून सुरु झाला ? तुम्हाला हा त्रास कशा सुरु झाला ? त्रास होण्याचे कारण (भौतिक का मानसीक) आहे. कोणत्या परिस्थितीमुळे तुम्हाला त्रास सुरु झाला ? कोणत्या कारणामुळे त्रास वाढतो ? कोणत्या कारणामुळे त्रास कमी झाला ? होत असलेल्या त्रासामुळे तुमच्या भावना, शरिर आणि मनावर काय परिणाम होतात का ? तुम्ही कोणकोणती औषध घेतलात आणि कोणती औषधे चालू आहेत. व त्याचा तुमच्यावर काय परिणाम झाला का ? होत आहे ? औषधामुळे तुम्हाला कोणती एलर्जी झाली का ?

2. **भुतकाळात (पहिले) तक्रार / त्रास** : आजार – तुम्हाला होत असलेल्या त्रास / तक्रारी विषयी वरील मुद्द्या अनुसार सविस्तर माहिती लिहा.

3. **ऑपरेशन, अपघात, प्राणी चावणे, जखम** याविषयी सविस्तर माहिती लिहा.

4. **कुटूंबातील सदस्य** : आणि त्याच्या आजाराबद्दल सविस्तर माहिती – पालक, भाऊ, बहिण, काका-काकी यांचे रक्त गट व जन्म तारीख यांची माहिती द्या.

5. **शारिरीक प्रवृत्ती आणि उपाय** :

A. 1) **तुम्हाला थंडी सहन होत नाही का गरमी** ? चादर घेण्याची गरज पडते का ? पातळ का जाड चादर घेता ? शरिराचा कोणता भाग चादरीने झाकता ? गरम स्वेटरची आवश्यकता पडते का ? उन्हामुळे / उष्णतेमुळे कोणती समस्या / आवड ? नाआवड ? आंघोळीसाठी कोणते पाणी आवडते ? गरम / थंड / जास्त गरम ? हवा / पंखा वारा कशा लागतो ? पूर्ण बंद / जोरात / मंद ? थंड हवेमुळे कोणती समस्या उद्भवते का ?

A. 2) **खुल्या हवेमुळे कोणती समस्या / आराम / आवड / ना आवड** ?

A. 3) **बंद खोलीमध्ये कोणती समस्या / आवड / नाआवड** ?

A. 4) **स्पर्श, दाब, मसाज, टच** याबद्दल कोणती समस्या / अडचणी / आराम / आवड ना आवड ?

A. 5) **खायला किंवा प्यायला** कोणता पदार्थ आवडत / आवडत नाही ? त्याचे परिणाम ?

A. 6) **कोणता वास किंवा आवाज** यामुळे समस्या / आवड / नाआवड ?

A. 7) उंच / लिफ्ट सॅकरी जागेमुळे कोणती समस्या / अडचणी / आवड / ना आवड ?

A. 8) सैल / ढीले / घट्ट / बद्ध कपडे यामुळे अडचणी / समस्या / आवड / ना आवड ?

A. 9) प्रकाश / उजेड, काळोख , मंद उजेड यामुळे कोणती समस्या / आवड / ना आवड ?

B. पाणी :- तहान लागते का ? एकावेळी किती पाणी पिहाव वाटत ? परत किती वेळा नंतर पाणी पिहावस वाटत ? गरमीमध्ये किती पाणी पिता ? ऋतुनुसार माहिती लिहा ? काही खाताना मध्येच पाणी पिता का । आणि का पिता ?

C. खायला किंवा प्यायला तुम्हाला काय आवडत, त्याचा वास तुम्हाला खुप आवडते का ? खायला / प्यायला काय आवड / ना आवड ?

D. घाम किती येतो ? शरिराच्या कोणत्या भागातून घाम जास्त येतो ? घामामुळे कपड्यावरती डाग पडतात का ?

E. जखम झाली तर त्याचा परिणाम :- जखम लगेच बरी होते का ? बऱ्याच वेळाने होते ? जखम बळवते / चिगलते का ? नाही चिगलत ? जखम झाली तर त्रास होतो का ? नाही होत ? जखमेचा वास येतो का ? जखम झाल्यावर कोणते आजार सुरु होतात का ?

F. किती वेळ झोपता ? कोणत्या स्थितीमध्ये आरामदायक झोप येते ?

G. वजन आणि उंची यांची काही अडचण / समस्या याबद्दल माहिती.

H. लेबोरेटरी रिपोर्टस आणि इतर पेपर त्यांच्या सोबत जोडा.

6. मानसिक प्रकृति आणि उपाय :

A. तुमचा स्वभाव, इच्छा, आकांशा, भिती , चिंता याविषयी सविस्तर माहिती लिहा ? तुम्हाला काय काय करायला आवडते ? काय करायला आवडत नाही ? तुमच्या जीवनामध्ये काय सर्वात महत्वाचे आहे ? त्यासाठी तुम्ही काय करता ? तुमची आवड, पसंत , ना पसंत काय आहे ? तुम्हाला कशापासून भिती वाटते ? का भिती वाटते ? कोणत्या गोष्टीचा तुमच्या मनावर परिणाम होतो ? तेव्हा तुमची प्रतिक्रिया काय असते ? तुम्हाला राग केव्हा येतो ? तेव्हा तुमची प्रतिक्रिया काय असते ? कोणकोणते विचार येतात ? त्यानंतर / तेव्हा तुम्ही काय करता ? तुमच्या शरिरावर काय परिणाम होतो ? तुम्हाला दुःख केव्हा होत ? तेव्हा तुम्ही काय करता ? तुम्ही केव्हा निश्चित / सुस्त पडलेले असता ? आणि केव्हा सक्रिय होता ? तुमची स्मरण शक्ती / आकलन शक्ती कशी आहे ? तुमचे विचार काय आहेत ? तुम्ही जगासाठी / इतरांसाठी काय योगदान देवू शकता / इच्छिता ? जर तुम्हाला एक करोड रुपये मिळाले तर तुम्ही काय करणार ? जर तुम्हाला देव समोर भेटला तर तुम्ही काय करणार ?

B. तुमच्या जीवनाविषयी माहिती : लहानपणापासून आतापर्यंतची माहिती ? तुमच्या आयुष्यात एखादी घटना / गोष्ट घडली आहे का ? ती तुमच्या विस्मरणात लक्षात आहे ? त्याचा परिणाम झाला आहे का ? त्या घटनेचा परिणाम एक-एक करून सविस्तर लिहा ? त्यापासून तुम्हाला काय अनुभव आले का ? कोणते अनुभव आले ? तुमच्या घरातील व्यक्तीच्या कामाविषयी व त्याचा तुमच्यावर होणारा परिणाम ? तुमचे आई - वडील, मित्र, मुल, भाऊ, बहिण, नातेवाईक, समाज त्याच्याकडून तुम्हाला काय अपेक्षा आहे ?

C. तुम्हाला जीवनामध्ये काय-काय हवे आहे ? (कमीत-कमी ५ इच्छा) आणि का ? तुम्हाला जीवनामध्ये काय नाही पाहिजे ? का ?

D. तुम्हाला पडत असलेले स्वप्न पहिले आणि आताचे यांचे वर्णन / माहिती द्या / लिहा स्वप्न आपल्या मानसिकतेची खिडकी असतात आणि ते आपले व्यक्तिमत्व निट समजण्यास आम्हाला मदत करतात. म्हणून हि माहिती सविस्तर लिहा.

E. आपल्या दैनंदिन कार्यक्रमाविषयी सविस्तर माहिती लिहा.

F. आपल्या व्यवसायाचा तपशील / व्यवसायाविषयी सविस्तर माहिती लिहा.

G. कृपया गेल्या आठवड्यांमध्ये विविध व्यक्तिसोबत आपली झालेली संभाषणे लिहा हि माहिती आपल्या मानसिकतेची आणि त्यांच्यात होणारे उतार-चढावची कल्पना आम्हाला देवू शकते. जेन्हे करून आपल्याला होणाऱ्या समस्यांचे स्पष्टीकरण होवू शकते. हे स्पष्टीकरण आपल्याला योग्य औषधे शोधण्यास मदत करते.

7. इतर समस्या / अडचणी :- शारिरिक आणि मानसीक स्थितीचे डोक्यापासून पायापर्यंत होणाऱ्या हालचाली विषयी माहिती लिहा ? मासिक पाळी , धर्म येण्याआधी किंवा नंतर होणाऱ्या समस्या / तक्रारी व त्यावेळची शारिरिक , मानसिक स्थिती विषयी माहिती लिहा ? लैंगिक समस्या किंवा लैंगिक शोषण इ. कुठल्याही संबंधाबद्दलचे तपशील / माहिती लिहा ?

8. बालपण दरम्यान विकासात्मक लक्षणीय माहिती :- सुरुवातीच्या काळात चालणे, बोलणे, दात येणे इ. बालपणातील लसीकरण याविषयी सविस्तर माहिती त्यांचे परिणाम झाले का ? बालपणाच्या स्वभावविषयी सविस्तर लिहा ?

9. मुलभूत प्रश्न :- मुलभूत प्रश्नाप्रमाणे आपल्यास ग्रह पृथ्वीच्या निर्मितीचा स्पष्ट उद्देश काय आहे आणि आपण मानवाला ग्रह पृथ्वीवर खरोखरच मुलतः का ठेवले आहे.

10. आपल्या पसंतीचे २० शब्द लिहा.