- पेशाब में जलन...
- सर्दियों में टैनिंग...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

जनवरी 2016 | वर्ष-5 | अंक-2

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

मूल्य ₹ 20

यूरीनरी इंफेक्शन विशेषांक

जमकर करें पानी का सेवन
बचें यूरिन इंफेक्शन से

ई एन टी क्लिनिक एण्ड एंडोस्कॉपी सेन्टर

डॉ. विशाल हंसराजानी

एम.बी.बी.एस., डी.एल.ओ. डी.एन.बी. ई.एन.टी. (मुम्बई)

नाक, कान, गला, विशेषज्ञ

मो. 98932-93699

Email: drhansrajani21@gmail.com

EX. REGISTRAR

Bhabha Atomic Research Centre, Mumbai.

ESIC Hospital, Parel, Mumbai.

नाक, कान, गले की दूरबीन द्वारा जांच सुविधा उपलब्ध

नाक

• साइनसाइटिस • नाक की हड्डी का टेडापन • नाक से सॉस लेने में कढ़िनाई
• लगातार छीके आना • ऐलर्जी • गंध नही आना • नाक से खून आना

कान

• कान बहना • कान में दर्द • कम सुनाई देना • चेहरे की नस की कमजोरी
• पर्दे में छेद • चक्कर आना • कान में सन्सनाहट

गला

• मुह या गले में छाला / गठान • बारम्वार गले में सूजन / टॉन्सील्स
• खाने या सॉस लेने में परेशानी • आवाज का भारीपन / बदलना
• खराटे • थायराईड / गले की गठान • हकलाना

101, रॉयल ग्लोरी, नियर डोमिनोस पिज्जा, सयाजी चौराहा, विजय नगर, इन्दौर

Mob:. 9893293699

सेहत एवं सूरत

जनवरी 2016 | वर्ष-5 | अंक-2

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसार्डा
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. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

08 महिलाओं की आम समस्या यू.टी.आई.

पेशाब में जलन का नैसर्गिक ईलाज 09

13 पेशाब में आने वाली पस सेल्स की घरेलू चिकित्सा

आंकड़ों की नजर में सिंहस्थ 18

22 एसिडिटी दूर भगाए ये टिप्स

चेहरा बनाएं नम दूध 26

29 मूत्रमार्ग की बीमारियों की होम्योपैथिक चिकित्सा

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

धन्यवाद मध्यप्रदेश

आपके स्नेह और
विश्वास ने ही बनाया हमें
"अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री
श्री शिवराजसिंह चौहान ने
डॉ. ए.के. द्विवेदी को
कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी)
से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के ईलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत

में एन. के. श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्रीवास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेट पद से सेवा निवृत हुआ हुं। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नही हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते है गीता भवन के पास उनका दवाखाना है में उनके पास गया और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई में पूर्ण स्वस्थ हुं। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते है तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते है ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके है। में तो लोगों से यह कहता हुं कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

– में एन. के. श्रीवास्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाह:
होम्योपैथिक चिकित्सक
डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरूष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

(1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लेवें।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,
visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद दुःखभाग्भवेत्।।

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

संपादकीय

स्वागत है, नववर्ष तुम्हारा

नई आस, किरणे बिखराओ
हरो मनुज मन का अंधियारा।
स्वागत है, नववर्ष तुम्हारा
हृदय सरोवर में विकसित हो
बंधु भाव के सुरभित शतदल
जन जन में उल्लास जगे, हो
शुचिता, सेवा, त्याग, मनोबल

नववर्ष, नयासाल, नव दृष्टि यानि कि पूराना भूलकर नई ऊर्जा का संचार करना, बीते वर्ष में जो भी अच्छा घटित हुआ उसे याद रखकर और जो बुरा घटित हुआ उससे सीख लेकर हमें आने वाले वर्ष का स्वागत करना है आपसी बैर भाव, ईर्ष्या, जलन, कुविचार को तजकर नये क्षितिज की ओर उड़ना है, नई दिशा के लिए उड़ना है, नई सोच की महक के साथ

नववर्ष की बधाइयां एवं शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सर्दियों में प्यास कम लगने के कारण कम पानी पीना मूत्राशय में जलन, संक्रमण या अन्य बीमारियों का सबब बन सकता है। चिकित्सकों का कहना है कि यह समस्या महिलाओं में विशेष तौर पर हो सकती है।

जमकर करें पानी का सेवन

बचें यूरिन इंफेक्शन से

एक स्त्री रोग एवं प्रसूति विशेषज्ञ के अनुसार, पुरुषों की तुलना में महिलाओं का मूत्रमार्ग छोटा होता है, इसलिए उनमें मूत्राशय संबंधी बीमारियां होने का खतरा अधिक रहता है। वैसे तो इन बीमारियों की जद हर आयुवर्ग की महिलाएं आ सकती हैं, लेकिन नवविवाहिताओं और रजोनिवृत्ति के निकट पहुंच चुकीं महिलाओं में यह समस्या होने का जोखिम अधिक होता है। हर साल 15 प्रतिशत महिलाएं मूत्राशय शोथ से ग्रस्त होती हैं, इनमें भी आधी महिलाओं को जीवन में कम से कम एक बार यह समस्या जरूर हुई होती है।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मूत्राशय शोथ का जोखिम आठ गुना अधिक होता है। तपेदिक एवं बहुमूत्र रोग से पीड़ित, गर्भवती एवं यौन संबंधों में सक्रिय महिलाओं के मूत्राशय शोथ की चपेट में आने की आशंका अधिक होती है। चिकित्सक इसीलिए गर्भवती महिलाओं को अपना मूत्राशय कभी खाली न रखने के प्रति सावधान रहने की सलाह देते हैं।

पेशाब में जलन का घरेलू उपचार

पेशाब में जलन होना आम समस्या है लेकिन बहुत से लोग इसे नजरअंदाज कर जाते हैं। कभी-कभी यह कुछ समय के लिये ही होती है और कभी यह महीनो तक चलती है। यह बीमारी महिलाओं और पुरुष दोनों को ही होती है। इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं जैसे, मूत्र पथ संक्रमण, किडनी में स्टोन या डीहाइड्रेशन आदि। आइये जानते हैं कि पेशाब में जलन को किस तरह से घरेलू उपचार से ठीक किया जा सकता है। पेशाब में जलन होने के कई कारण होते हैं जो कि बहुत से लोगो को पता ही नही होता है और वे उसके लिये कुछ भी नहीं करते। मूत्र पथ संक्रमण डीहाइड्रेशन, किडनी में स्टोन, लिवर समस्या, अल्सर, प्रेगनेंसी के समय नसों या रीढ़ की हड्डी का क्षतिग्रस्त होना, शुक्राणु या वीर्यकोष में संक्रमण, यौन संचारित रोग, बढ़ी हुई प्रॉस्टेट ग्रंथि, मधुमेह, कुपोषण, संकीर्ण मूत्र मार्ग आदि।

- सबसे पहले तो खूब सारा पानी पिये नहीं तो शरीर में पानी की कमी हो जाएगी और पेशाब पीले रंग की दिखाई पड़ने लगेगी। दिन में कुछ घंटो के भीतर 2-3 गिलास पानी पिये। अगर पेशाब करने के बाद अधिक देर तक जलन हो तो आपको मूत्र पथ संक्रमण है।
- खट्टे फल यानी की सिट्रस फ्रूट खाइये क्योकि इसमें सिट्रस एसिड होता है जो कि मूत्र संक्रमण पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मारता है।
- आंवला का रस भी पेशाब की जलन को ठीक करने में सहायक है।
- नारियल का पानी डीहाइड्रेशन तथा पेशाब की जलन को ठीक करता है। आप चाहें तो नारिल पानी में गुड और धनिया पाउडर भी मिला कर पी सकते हैं।

- संभोग करते वक्त प्रोटेक्शन बरते क्योंकि योनि में सूखापन आ जाने की वजह से पेशाब में जलन होने लगती है। यदि आप लुब्रिकेंट का प्रयोग कर रहे हैं तो वाटर बेस वाले लुब्रिकेंट का प्रयोग करें ना कि रसायन युक्त का।

- एक पानी के गिलास में 1 चम्मच धनिया पाउडर मिला कर रातभर के लिये भिगो दें। सुबह उसे छान लें और उसमें चीनी या फिर गुड मिला कर पी लें।
- जननांग की स्वच्छता बनाए रखें। कई बार, योनि या लिंग में संक्रमण होने की वजह से भी मूत्र मार्ग को प्रभावित करते हैं। यदि आपको यह समस्या हो चुकी है तो अब से कुछ सावधानियां बरते जैसे, दिन में 2-3 बार जननांग को धोएं।

कम से कम 12 गिलास पानी रोज पिएं

गर्भवती महिलाओं को कैफीन या खट्टे पेय पदार्थो जैसे संतरे का जूस आदि का अधिक सेवन करने से बचना चाहिए। ये चीजें मूत्राशय के लिए दिक्कत पैदा कर सकती हैं। उन्हें कभी भी मूत्राशय खाली नहीं रखना चहिए क्योंकि इससे मूत्राशय में जीवाणुओं के पनपने का खतरा बढ़ जाता है। चिकित्सक प्रतिदिन कम से कम 12 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं, ताकि मूत्र के जरिए संक्रमण आदि को लगातार शरीर से बाहर निकाला जा सके तथा मूत्र को गाढ़ा होने से बचाया जा सके। पेशाब करते समय जलन, बार-बार पेशाब आने पर भी कम-कम पेशाब आना या आना ही नहीं, कमर के निचले हिस्से में दर्द और गाढ़ा बदबूदार पेशाब आना तथा बुखार होना मूत्राशय शोथ के लक्षण हैं। चिकित्सक हर तीन से छह माह में एक बार मूत्र की माइक्रोस्कोपिक जांच कराने की सलाह देते हैं। चिकित्सक मूत्राशय शोथ का उपचार करने के दौरान रोजाना करौंदे का जूस पीने की भी सलाह देते हैं। स्वच्छता पर विशेष ध्यान रखकर भी इससे बचा जा सकता है।

महिलाओं की आम समस्या यू.टी.आई.

मूत्र तंत्र की सर्वाधिक आम समस्याओं में अंतर करना कठिन होता है। अगर आपकी समस्या यहां वर्णित समस्याओं से भिन्न लगती है तो चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें। आपको अपनी समस्या के निदान के लिए कुछ विशेष परीक्षण कराने पड़ सकते हैं। अगर आप अपनी समस्या का निदान करने में सफल होती हैं तो इसका घर पर उपचार करना संभव हो सकता है विशेषतः अगर इसका उपचार शीघ्र शुरू कर दिया जाए। लेकिन यह भी याद रखिए कि कुछ गंभीर समस्याओं के शुरूआती लक्षण बेहद मामूली हो सकते हैं। इस प्रकार की समस्याएं जल्दी ही दर्दनाक व खतरनाक रूप धारण कर सकती है। इसलिए अगर आपको 2-3 दिन में आराम न पड़े तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें।

महिला सुन्नत (फीमेल सर्कमसीजन) भारत में आप रूप से प्रचलित नहीं है। इससे मूत्र तंत्र को गंभीर क्षति पहुंच सकती है और इससे महिला को जीवन भर के लिए गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। तदापि अगर ऐसी महिला को, जिसकी सुन्नत हुई हो, पेशाब करने में परशानी है या उसे बार बार मूत्र तंत्र के संक्रमण हो रहे हैं तो उसे स्वास्थ्यकर्मी की राय लेनी चाहिए। हो सकता है अपनी समस्या से मुक्ति पाने के लिए ऑपरेशन करवाना पड़े।

मूत्र तंत्र के संक्रमण

मूत्र तंत्र के संक्रमण मुख्यतः 2 प्रकार के होते हैं। मूत्राशय का संक्रमण सर्वाधिक व्याप्त होता है तथा उसका आसानी से उपचार किया जा सकता है। गुर्दों का संक्रमण अति गंभीर होता है। इससे गुर्दों को स्थायी हानि पहुंच सकती है और मृत्यु भी हो सकती है।

क्यों होते हैं मूत्राशय और गुर्दों के संक्रमण ?

मूत्र तंत्र के संक्रमण कीटाणुओं द्वारा होते हैं। आमतौर पर ये बाहर से योनि द्वार के पास स्थित मूत्र द्वार से होते हुए शरीर में प्रवेश करते हैं। पुरुषों की अपेक्षा, महिलाओं में मूत्र तंत्र के संक्रमण अधिक होते हैं। ऐसा महिलाओं में निम्न मूत्रनली के छोटा होने के कारण होता है। इस कारण संक्रामक कीटाणु, इस छोटी निम्न मूत्र नली में से होते हुए, आसानी व तेजी से मूत्राशय तक पहुंच जाते हैं। आमतौर पर संक्रमक कीटाणु महिला के शरीर में प्रवेश या उसके शरीर में गुणन तब करते हैं जब वह सहवास करती है। सहवास के दौरान, योनि तथा गुदा के कीटाणु, मूत्र छिद्र में से होते हुए निम्न मूत्र नली में पहुंच सकते हैं। मूत्राशय में संक्रमण का यह सर्वाधिक काम तरीका है। इससे बचने के लिए सहवास के तुरंत पेशाब करें। ऐसा करने से मूत्र नली की सफाई हो जाती है (लेकिन इससे गर्भधारण नहीं रुकता)।

बहुत समय तक बिना पानी पिए रहती है - विशेषतः अगर वह गर्म वातावरण में काम करती है और उसे बहुत पसीना आता है है। खाली मूत्राशय में कीटाणु गुणन करने लगते हैं। एक दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पिएं। गर्मी के मौसम में और भी अधिक पानी पिएं।

बहुत समय तक पेशाब नहीं करती हैं (उदहारण के तौर पर यात्रा करते समय)- अगर कीटाणु अधिक समय तक मुत्रतंत्र में रहते हैं तो वे संक्रमण उत्पन्न कर सकते हैं। हर 3-4 घंटे में कम से कम एक बार पेशाब अवश्य करें।

अपने जननांगों को साफ नहीं रखती हैं- जननांगों विशेषतः गुदा से कीटाणु मूत्र तंत्र में प्रवेश करके संक्रमण कर सकते हैं। जननांगों को प्रतिदिन एक बार अवश्य धोयें। शौच के पश्चात शौच को साफ करने के लिए हाथ को आगे से (योनि की तरफ से) पीछे (गुदा की ओर) ही चलायें। शौच को पीछे से आगे की ओर हाथ चलाकर साफ करने से कीटाणु गुदा से मूत्र छिद्र में प्रवेश कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त सहवास से पहले भी जननांगों को साफ करें। माहवारी के समय प्रयोग करने वाले कपड़े व पैड साफ होने चाहिए।

पेशाब में जलन का नैसर्गिक ईलाज

मूत्राषय में रोग-जीवाणुओं का संक्रमण होने से मूत्राषय प्रदाह रोग उत्पन्न होता है। निम्न मूत्र पथ के अन्य अंगों किडनी, यूरेटर और प्रोस्टेट ग्रंथि और योनि में भी संक्रमण का असर देखने में आता है। इस रोग के कई कष्टदायी लक्षण होते हैं जैसे-तीव्र गंध वाला पेशाब होना,पेशाब का रंग बदल जाना, मूत्र त्यागने में जलन और दर्द अनुभव होना, कमजोरी महसूस होना,पेट में पीडा और शरीर में बुखार की हरारत रहना। हर समय मूत्र त्यागने की ईच्छा बनी रहती है। मूत्र पथ में जलन बनी रहती है। मूत्राषय में सूजन आ जाती है।

यह रोग पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में ज्यादा देखने में आता है। इसका कारण यह है कि स्त्रियों की पेशाब नली (दो इंच) के बजाय पुरुषों की मूत्र नलिका 7 इंच लंबाई की होती है। छोटी नलिका से होकर संक्रमण सरलता से मूत्राषय को आक्रांत कर लेता है। गर्भवती स्त्रियां और सेक्स-सक्रिय औरतों में मूत्राषय प्रदाह रोग अधिक पाया जाता है। ऋतु निवृत्त महिलाओं में भी यह रोग अधिक होता है।

इस रोग में मूत्र खुलकर नहीं होता है और जलन की वजह से रोगी पूरा पेशाब नहीं कर पाता है और मूत्राषय में पेशाब बाकी रह जाता है। इस शेष रहे मूत्र में जीवाणुओं का संचार होकर रोगी की स्थिति ज्यादा खराब हो सकती है।

आधुनिक चिकित्सक एन्टीबायोटिक दवाओं से इस रोग को काबू में करते हैं लेकिन नैसर्गिक पदार्थ के उपचार भी इस रोग में हितकारी साबित होते है।

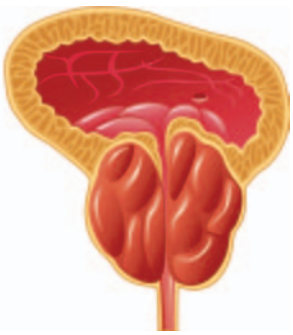
- पानी और अन्य तरल पदार्थ प्रचुर मात्रा में प्रयोग करें। प्रत्येक 10-15 मिनिट के अंतर पर एक गिलास पानी या फ़लों का रस पीयें। सिस्टाइटिज नियंत्रण का यह रामबाण उपचार है।
- मूली के पत्तों का रस लाभदायक है। 100 मिलि रस दिन में 3 बार प्रयोग करें।
- नींबू का रस इस रोग में उपयोगी है। वैसे तो नींबू स्वाद में खट्टा होता है लेकिन गुण क्षारीय हैं। नींबू का रस मूत्राषय में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट करने में सहायक होता है। मूत्र में रक्त आने की स्थिति में भी लाभ होता है।
- पालक रस 125 मिलि में नारियल का पानी मिलाकर पीयें। तुरंत फ़ायदा होगा। पेशाब में जलन मिटेगी।
- पानी में मीठा सोडा यानी सोडा बाईकार्ब मिलाकर पीने से तुरंत लाभ प्रतीत होता है लेकिन इससे रोग नष्ट नहीं होता। लगातार लेने से स्थिति ज्यादा बिगड सकती है।
- गरम पानी से स्नान करना चाहिये। पेट और नीचे के हिस्से में गरम पानी की बोतल से सेक करना चाहिये। गरम पानी के टब में बैठना लाभदायक है।
- खीरा ककडी का रस इस रोग में अति लाभदायक है। 200 मिलि ककडी के रस में एक बडा चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर हर तीन घंटे के फ़ासले से पीते रहें।

- मूत्राषय प्रदाह रोग की शुरुआत में तमाम गाढे भोजन बंद कर देना चाहिये।दो दिवस का उपवास करें। उपवास के दौरान पर्याप्त मात्रा में तरल,पानी,दूध लेते रहें।
- विटामिन सी (एस्कार्बिक एसिड) 500 एम जी दिन में 3 बार लेते रहें। मूत्राषय प्रदाह निवारण में उपयोगी है।
- ताजा भिंडी लें। बारीक काटें। दो गुने जल में उबालें। छानकर यह काढा दिन में दो बार पीने से मूत्राषय प्रदाह की वजह से होने वाले पेट दर्द में राहत मिल जाती है।
- आधा गिलास मट्ठा में आधा गिलास जौ का मांड मिलाएं इसमें नींबू का रस 5 मिलि मिलाएं और पी जाएं। इससे मूत्र-पथ के रोग नष्ट होते है।
- आधा गिलास गाजर का रस में इतना ही पानी मिलाकर पीने से मूत्र की जलन दूर होती है। दिन में दो बार प्रयोग कर सकते हैं।

अगर रुक-रुक कर आता है पेशाब

प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो वीर्य को बनाने में मदद करता है। वीर्य वह तरल है जिसमें शुक्राणु होते हैं। प्रोस्टेट उस नली से जुड़ी होती है जो मूत्राशय से मूत्र को शरीर से बाहर निकालता है। एक युवा आदमी का प्रोस्टेट लगभग एक अखरोट के आकार का होता है। यह उम्र बढ़ने के साथ-साथ धीरे-धीरे बड़ा होता जाता है। बहुत बड़ा हो जाने पर यह समस्याएं पैदा कर सकता है।

सामान्य अवस्था



बढ़ी अवस्था

यह 50 साल की उम्र के बाद बहुत सामान्य है। कुछ सामान्य समस्याओं में प्रोस्टेटाइटिस (एक तरह का संक्रमण जो आम तौर पर बैक्टीरिया के द्वारा पैदा होता है), बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया या बीपीएच (प्रोस्टेट का बड़ा होना, जिसमें मूत्र त्यागने के बाद भी मूत्र का टपकना या अक्सर विषेश कर रात में मूत्र त्यागने की इच्छा होना) और प्रोस्टेट कैंसर शमिल है। होलमियम लेजर इनुकिलयेशन आफ प्रोस्टेट (एचओएलईपी) तकनीक का इस्तेमाल बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि के इलाज में मौजूदा समय में सबसे नवीन और सफल तकनीक है।

प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में सबसे सामान्य कैंसर है। सिर्फ अमेरिका में ही हर साल करीब ढाई लाख पुरुषों में इस कैंसर की पहचान होती है। अन्य कैंसर की तरह ही, प्रोस्टेट कैंसर का सफलता पूर्वक इलाज के लिए शुरुआती अवस्था में इसकी पहचान महत्वपूर्ण साबित हो सकती है।

प्रोस्टेट कैंसर के कारण अज्ञात हैं, लेकिन ऐसा माना जाता है कि हार्मोन, आनुवांशिक और आहार सबंधी कारक इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। 50 साल की उम्र के बाद इसका खतरा तेजी से बढ़ता है। सभी प्रोस्टेट कैंसर का करीब एक तिहाई 65 साल से अधिक उम्र के पुरुषों में पाया जाता है। कुछ परिवारों में प्रोस्टेट कैंसर पीढ़ी दर पीढ़ी चलता है। लाल मांस का अधिक सेवन करने वाले पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा अधिक होता है। अधिक वसा युक्त दुग्ध उत्पादों वाले आहार का अधिक सेवन भी इस खतरे को बढ़ा देता है। हालांकि, यह स्पष्ट नहीं है कि इन खादय पदार्थों का सेवन इस खतरे को क्यों बढ़ाता है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि मोटे पुरुषों में अधिक आक्रामक प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।

लक्षण और उपचार

प्रोस्टेट ग्रंथि दो अलग-अलग तरीकों से बढ़ती है। पहले प्रकार की वृद्धि में, कोशिकाएं मूत्रमार्ग के आसपास गुणित होती हैं और इस पर उसी प्रकार का दबाव डालती हैं, जैसे आप एक स्ट्रा को दबा सकते हैं। दूसरे प्रकार की वृद्धि प्रोस्टेट के मध्य हिस्से में होती है, जिसमें कोशिकाएं मूत्र मार्ग और मूत्राशय के बाहरी क्षेत्र में वृद्धि करती हैं।

इस प्रकार की वृद्धि में आम तौर पर सर्जरी की आवश्यकता होती है। मूत्र में रक्त का आना (यानी रक्तमेह = हीमैटुरिया), जो मूत्राशय को पूरी तरह से खाली करने के लिये जोर लगाने पर होता है, मूत्र त्यागने के बाद भी मूत्र का टपकना, यहां तक कि मूत्र त्यागने के बाद भी यह महसूस होना कि मूत्राशय पूरी तरह से खाली नहीं हुआ है, बार-बार विशेषकर रात में बार-बार मूत्र त्यागना, मूत्र त्यागते समय रुक-रुक कर मूत्र का निकलना, कम आवेग के साथ रुक-रुक कर या कमजोर धारा के साथ मूत्र का निकलना, मूत्र का रिसाव, मूत्र त्यागने के लिए बार-बार दबाव लगाना या शक्ति लगाना, अचानक मूत्र त्यागने की इच्छा होना आदि इसके लक्षण हैं।

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज रोगी की अवस्था और रोगी की उम्र और उसके पूरे स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। प्रोस्टेट कैंसर का सर्जरी से इलाज रेडिकल प्रोस्टेटेक्टोमी और बाइलैटेरल आर्किडेक्टोमी के जरिये किया जाता है। रेडिकल प्रोस्टेटेक्टोमी के तहत प्रोस्टेट ग्रंथि और सेमिनल वेजाइकल्स और पेलिवक लिम्फ नोडस सहित आसपास के ऊतकों को सर्जरी से निकाल दिया जाता है। प्रोस्टेट रोगियों को खान पान में चार कप काफी और एक सेब का नियमित सेवन करने से इस रोग के होने की सम्भावना न के बराबर रहती है।

स्वास्थ्य शोधकर्ताओं के अनुसार संतुलित आहार प्रोस्टेट को स्वस्थ बनाये रखने में एक आवश्यक भूमिका निभाता है और साथ ही प्रोस्टेट कैंसर की रोकथाम में भी मददगार साबित होता है। सब्जियां जैसे की ब्रोकोली, फूलगोभी, जिन में आइसोथियोसाइनेट अधिक मात्रा में होता है व मछली प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को कम करने मे सहायक होता है। सोया उत्पाद भी प्रोस्टेट को बढ़नें से रोकने में मदद करते हैं और टयूमर के विकास को धीमा करते है।

इसके अलावा विटामिन ई भी प्रोस्टेट सूजन को कम करने में मदद करता है और कैंसर से बचाने में सहायक है। फेंटा हुआ मक्खन, वनस्पति तेल, गेहूं के बीज और साबुत अनाज भी प्रोस्टेट को रोकने और उसको न बढ़ने देने में काफी मददगार सिद्ध होते हैं। इसके साथ साथ टमाटर बहुत ज्यादा फायदेमंद है। प्रोस्टेट के रोगियों को अधिक मात्रा मे तरल पदार्थ का सेवन करना चाहिये । जिन रोगियों को प्रोस्टेट एन्लार्गेमेंट की षिकायत है उन्हे अल्कोहल से दूर रहना चाहिये। मसालेदार खाना और कैफीन का सेवन भी करना प्रोस्टेट रोगी के लिए खतरनाक सिद्व हो सकता है।

फायदेमंद है नियमित

यूरिन टेस्ट

यूरिन टेस्ट, गुर्दे (किडनी) द्वारा निकाले गए अपशिष्ट मूत्र (यूरिन) के विभिन्न घटकों की जाँच कर एक व्यक्ति के स्वास्थ्य से जुड़े कई राज खोल सकता है। अगर इसे नियमित रूप से करवाया जाए तो कई बीमारियां शरीर में पनपने से पहले ही खत्म हो सकती हैं। यह सिर्फ आपके आज के स्वास्थ्य की ही जानकारी नहीं देता बल्कि यह भविष्य में होने वाली बीमारी की जानकारी भी दे सकता है।

किडनी द्वारा निकाले गए अनेकों अपशिष्ट पदार्थों, खनिजों, तरल पदार्थों, और इनके अलावा कुछ और अन्य पदार्थों को जिन्हें शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है यूरिन कहते हैं। यूरिन में 100 से भी ज्यादा की संख्या में अपशिष्ट पदार्थ होते हैं। आप जो भी खाते हैं, जितना भी व्यायाम करते हैं और आपके गुर्दे कितने अच्छे से काम कर रहें हैं इसका यूरिन पर बहुत असर पड़ता है।सिर्फ इतना ही नहीं यूरिन के 100 से भी ज्यादा अलग-अलग टेस्ट किये जा सकते हैं। नीचे कुछ ऐसे टेस्ट दिए गए हैं जिन्हें नियमित तौर पर करवा कर आगामी बीमारी से पहले ही बचा जा सकता है।

रंग जाँच: यूरिन के रंग पर कई सारी चीजों का जिसमें खान-पान दवाइयाँ और बीमारियां इनका अलग-अलग तरह से असर होता है। यह कितना गाढ़े या हलके रंग का है इस से पता चलता है कि इसमें कितनी मात्रा में पानी या अन्य तत्व मौजूद हैं। विटामिन बी युक्त खुराक यूरिन को पीला बना सकती है। कुछ दवाइयाँ, जामुन, चुकंदर या फिर रक्त यूरिन को लाल-भूरे रंग का बना सकते हैं।

शुद्धता : यूरिन आम तौर पर साफ़ और शुद्ध ही होता है। लेकिन कई बार इसमें बैक्टीरिया, रक्त, शुक्राणु, क्रिस्टल, या बलगम जैसे तत्व शामिल हो सकते हैं जिनका यूरिन में होना कई समस्याओं का संकेत हो सकता है।

गंध : आम तौर पर स्वस्थ व्यक्ति के यूरिन से ज्यादा गंध नहीं आती। लेकिन इसमें एक हल्की गंध होना सामान्य है। लेकिन कुछ बिमारियां यूरिन से आने वाली गंध को भी बहुत प्रभावित कर सकती हैं। उदारहण के तौर पर संक्रमण। कोलाई बैक्टीरिया एक बुरी गंध पैदा कर सकता है। वहीं मधुमेह या भूख वाले यूरिन से मीठी और फलों जैसी गंध आ सकती है।

विशिष्ट घनत्व (स्पेसिफिक डेंसिटी) : यह मूत्र में पदार्थों की मात्रा की जाँच करता है। साथ ही यह गुर्दे के सुचारू रूप से कार्य करने और यूरिन में उचित पानी की मात्रा की भी जानकारी देता है। यूरिन में जितना उच्च, विशिष्ट गुरुत्व होगा उसमें उतने ही अधिक ठोस अवयव होंगे। जब आप ज्यादा मात्रा में पेय पदार्थों का सेवन करते हैं तो गुर्दे यूरिन में ज्यादा मात्रा में तरल भेजते हैं। जिसमें विशिष्ट गुरुत्व कम होता है। लेकिन यदि आप उचित मात्रा में पेय पदार्थों का सेवन नहीं करते तो गुर्दे कम मात्रा में तरल यूरिन बनाते हैं और उसमे विशिष्ट गुरुत्व की मात्रा बढ़ जाती है। एक ऐसा पैमाना है जिस से ये पता चलता है कि यूरिन कितना अम्लीय या क्षारीय है। यदि पीएच की मात्रा 4 हो तो यूरिन बहुत ज्यादा अम्लीय होता है। लेकिन यदि पीएच की संख्या 7 हो तो इसे तटस्थ (न अम्लीय और न ही क्षारीय) होता है। वहीं पीएच9 बहुत ज्यादा मात्रा में क्षारीय होता है। कभी-कभी यूरिन पर उपचार का भी असर होता है। उदाहरण के तौर पर यदि डॉक्टर ने किसी को गुर्दे की पथरी के चलते यूरिन को ज्यादा अम्लीय या क्षारीय रखने की सलाह दी हो।

प्रोटीन : सामान्य तौर पर यूरिन में प्रोटीन नहीं पाया जाता। लेकिन बुखार, ज्यादा व्यायाम, गर्भवस्था, और कुछ बीमारियों खासकर गुर्दे की बिमारी में यूरिन में प्रोटीन की मात्रा भी आ जाती है।

ग्लूकोज : ग्लूकोज एक ऐसी शर्करा है जो रक्त में पाई जाती है। आम तौर पर ग्लूकोज की मात्रा यूरिन में बेहद कम या न के बराबर ही होती है। लेकिन यदि ब्लड शुगर का स्तर ज्यादा यानि अनियंत्रित हो तो शर्करा यूरिन में फ़ैल जाती है। यदि किसी व्यक्ति के गुर्दे में खराबी हो या वह नष्ट हो चुके हों तो यूरिन में ग्लूकोज की मात्रा भी शामिल होती है।

नाइट्राइट : बैक्टीरिया जो यूरिन ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) यानी यूरिन संक्रमण का कारण होते हैं, वह एक ऐसे एंजाइम का निर्माण करते हैं जो यूरिनरी नाइट्रेट को नाइट्राइट में बदल देता है यूरिन में नाइट्राइट का होना मतलब यूटीआई की मौजूदगी का स्पष्ट संकेत होता है।

ल्युकोसाइट एस्टेरेस (डब्ल्यूबीसी एस्टेरेस): रक्त में ल्यूकोसाइट यानी श्वेत रक्त कोशिकाएं को दिखाता है। रक्त में सफ़ेद कणों के मौजूद होने का अर्थ है कि रक्त में यूटीआई मौजूद है।

कीटोन्स : जब शरीर को ऊर्जा देने के लिए शरीर की वसा टूटती है तो शरीर एक रसायन का निर्माण करता है जिसे कीटोन कहा जाता है। यह शरीर से यूरिन के द्वारा ही बाहर निकलता है।

क्यों जरुरी है नियमित यूरिन टेस्ट?

- किसी बीमारी या संक्रमण या गुर्दे की पथरी की जाँच के लिए। यूरिन संक्रमण, रंग में बदलाव या दुर्गंध आना, यूरिन निष्कासन के समय दर्द, किसी बीमारी या रक्त का आना और बुखार हो जाना किसी बड़ी बीमारी के लक्षण भी हो सकते हैं ।
- मधुमेह, गुर्दे की पथरी, यूरिन संक्रमण, उच्च रक्तचाप, या फिर किडनी या लीवर की परिस्थितियों के उपचार की जांच करने के लिए
- नियमित रूप से की जाने वाली शारीरिक जाँच के तौर पर।

सभी पाठकों सेहत एवं सूरत के सफलतम 4 वर्ष पूर्ण होने पर हार्दिक शुभकामनाएं

आरोग्य सुपर स्पेश्लीटी

मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

Chief Consultant Homoeopath

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homoeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण 300 प्रकार के रोगों के इलाज हेतु लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर चौथा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)

M.D. Homoeopathy

Email : arpitchopra23@gmail.com

web. : www. homoeopathycure.com

Mob. 9713092737, 9713037737

Complete, Easy, Safe, Fast, Costeffective, Modern Homoeopathy Cure

मुझे 22 वर्ष की उम्र से रिनल फैलर (किडनी की गंभीर बीमारी) के कारण सप्ताह 3 बार डायलिसिस करवाने हेतु जाना पड़ता था। मेरी शारीरिक एवं आर्थिक स्थिति अत्यंत ही खराब हो गई थी। मुझे डॉ. अर्पित चौपड़ा एम.डी. होम्योपैथी के मार्डन होम्योपैथी पद्धति द्वारा सम्पूर्ण एवं तीव्र हानिरहित चिकित्सा के बारे में पता चला। मैंने जीवन का खतरा उठाकर डायलिसिस बंद करा कर इलाज चालू किया और केवल 5 दिनों की चिकित्सा से मेरा क्रियटिनिन स्तर 10.34 मिली/डीएल दि.06.04.15 से 1.80 मिली/डीएल दि. 11.04.2015 पर अत्याधिक कम हो गया। मुझे पूर्णतः शारीरिक रूप से आराम मिला और मेरी डायलिसिस भी बंद हो गई। मुझे नया जीवन देने के लिए डॉ. अर्पित चौपड़ा तहेदिल से शुक्रिया अदा करता हूं।

-अश्फाक खान, बागली, जिला देवास

मेरे बच्चे की मस्कुलर डिस्ट्राफी नामक गंभीर बीमारी में सी.पी.के. स्तर 20000 आईयू/एल से ऊपर था डॉ. अर्पित चौपड़ा के इलाज से 2-3 माह में स्तर प्रथम 8000 आईयू/एल पर आ गया मुझे विश्वास है कि मेरा बच्चा लम्बी आयु और स्वास्थ्य प्राप्त कर सकेगा।

-जीतू सुनवैया

मेरी धर्मपत्नी को ब्लड कैंसर के आखरी स्टेज पर उसे 5 दिन का जीवन शेष होना बताया गया था। मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा की मार्डन होम्योपैथी से आश्चर्यजनक रूप से लगभग 6 वर्षों तक मेरी मेरी धर्मपत्नी का साथ एवं आयु पाई। डॉ. अर्पित चौपड़ा को हृदय से धन्यवाद एवं आभार।

पुरूषोत्तम चौधरी इन्दौर

मुझे प्रथम बार डायबिटिज टाइप टू (HbA1C) रिपोर्ट, 12.49 प्रतिशत दि. 4.6.15 को ज्ञात हुई। तब मैंने डॉ. अर्पित चौपड़ा की मार्डन होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा बिना किसी अन्य दवाइयों के 25 दिनों के अन्दर (HbA1C) स्तर 8.09 प्रतिशत दि. 01.07.2015 को प्राप्त कर पूर्णतः बिना किसी दवाई की आदत लगाते हुए सम्पूर्ण स्वाथ्य लाभ प्राप्त किया।

-पंकज शर्मा, इन्दौर

नोटः अन्य सभी जटिल मरीजों की रिपोर्टस एवं रिकार्ड क्लीनिक पर उपलब्ध है।

विशेषताएं : एलर्जी, बालों का झड़ना, एग्जीमा, सोरायसीस, व्यसन मुक्ति, घबराहट, चर्म रोग, एसीडीटी, मोटापा, ल्यूकोडर्मा, माइग्रेन, गुप्तरोग, पथरी, साइनूसाइटिस, एनिमिया, लकवा, पाईल्स, गठिया, अस्थमा एवं श्वसन संबंधी रोग, होम्योपैथिक प्रतिरोधक एवं होम्योपैथी टिटनेस, नपूसंकता, मुहांसे, वंशानुगत रोग, साइटिका, डिप्रेशन मानसिक रोग, हृदय रोग मलेरिया, मासिक रोग,ब्लड प्रेशर, डायबिटिज एवं गुर्दा संबंधी रोग, टायफाइड, टोन्सिलाईटिस, कैंसर एवं असाध्य रोग गंभीर रूप से ग्रसित मरीजों की आकस्मिक एवं अस्थायी चिकित्सा का सफल निदान।

पता : कृष्णा टॉवर 102 पहली मंजिल क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

सोम से शनि - सु. 10 से 1 बजे तक एवं शाम 5 से 9.30 बजे तक

पेशाब में आने वाली पस सेल्स की घरेलू चिकित्सा

पेशाब में पस सेल्स का आना इन्फेक्शन को दर्शाता है । पस या मवाद जो गाढे सफ़ेद या हल्का पीला या हल्का हरा रंग लिये होता है, अगर पेशाब से आने लगे तो इसका मतलब है आपके ऊपरी या निचले मूत्र मार्ग में इन्फेक्शन है। बॉडी में पस सेल्स, मृत श्वेत रक्त कणिकाओं और अन्य मृत कोशिकाओं से बनती हैं।

पस सेल्स आने के कारण

पेशाब में पस सेल्स के आने के दो मुख्य कारण हैं-

मूत्रनली में इन्फेक्शन या यू.टी.आई. महिलाओ का मूत्राशय छोटा होने के कारण महिलाओं में इसके होने की सम्भावना अधिक होती है ।

सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज (यौन संचारित रोगों) या एस. टी. आई.। उक्त रोग के मरीजों में इसकी सम्भावना अधिक होती है ।

अन्य कारण

- फंगल इन्फेक्शन(फफूंद संक्रमण)
- केमिकल प्वाईजनिंग(रासायनिक विषाक्तता)
- वायरल इन्फेक्शन(वायरल संक्रमण)
- एनारोबिक बैक्टीरियल इन्फेक्शन(अवायवीय जीवाणु संक्रमण)
- गुर्दे की पथरी
- मर्दों में प्रोस्टेट ग्रंथि में इन्फेक्शन
- मूत्रनली में टी.बी.
- मूत्राग्नों या प्रजननांगों में कैंसर
- बढ़ती उम्र या प्रेगनेंसी की वजह से भी मूत्र में पस सेल्स आने लगती हैं ।

घरेलू उपचार

पानी और अन्य पेय पदार्थ - हम जितना अधिक पेय लेते है, पेशाब उतना ही ज्यादा बनता है और शरीर से टोक्सिन और बैक्टीरिया बाहर निकलते जाते हैं। पानी के अलावा हमें फलों के जूस, सब्जियों के जूस, तरबूज, ककड़ी, नारियल पानी आदि लेते रहना चाहिये।

बेकिंग सोड़ा - बेकिंग सोड़ा बॉडी में अम्ल और क्षार का बैलेंस बनाये रखने में सहायक होता है । एक ग्लास पानी के साथ आधा चम्मच सोड़ा, दिन में दो बार लेने से शुरूआती दौर के इन्फेक्शन को ठीक किया जा सकता है ।

करौंदे का जूस - यह जूस यू.टी.आई. के रोगियों को इन्फेक्शन रोकने के लिए दिया जाता है । इसमें मिलने वाले तत्व बैक्टीरियल इन्फेक्शन और पस सेल्स से बचाते है ।

विटामिन C - इन्फेक्शन से लड़ने वाले सुरक्षाचक्र के लिए विटामिन C एक अत्यावश्यक कॉम्पोनेन्ट है । खट्टे फलों जैसे संतरा, आवंला, केला, अमरुद पाइनएप्पल आदि फलों एवं सब्जियों का सेवन अवश्य करें।

बेल - आयुर्वेद में बेल का प्रयोग कई तरह की बीमारियों का इलाज करने के लिए किया जाता है। बेल में साइट्रिक,मैलिक और टेंनिक एसिड कई सारे विटामिन्स और मिनरल्स के साथ अच्छी मात्रा में पाया जाता है यह बॉडी को वायरल इन्फेक्शन से बचाने में मदद करता है। मूत्र सम्बंधित परेशानियों के लिए दूध और शक्कर के साथ बेल का गूदा अत्यंत लाभदायक होता है।

ककड़ी - ककड़ी के जूस में 95 त्न पानी और पोषक तत्व पाए जाते है जो बॉडी से टोक्सिन और पस सेल्स को बाहर निकलने में सहायक होते हैं।

धनियाँ - धनियाँ के बीज सिर्फ एक मसाला न होकर बहुत अच्छी औषधि भी है जिसमे अच्छी मात्रा में विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं । सालों से इनका प्रयोग आयुर्वेद और चीनी चिकित्सा पद्धतियों में गुर्दे सम्बंधित बीमारियों को ठीक करने में होता आया है ।

प्याज - अपने कई गुणों के साथ प्याज भी अत्यधिक लाभदायक होती है और बॉडी टोक्सिन को शरीर से बाहर निकालने में सहायता करती है।

तुलसी - अपने आयुर्वेदिक गुणों के लिए मशहूर तुलसी एक अतिलाभकारी औषधि है इसका उपयोग गुर्दे की पथरी को ठीक करने में किया जाता है।

दही - दही में बहुत सारे अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं जो हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करते हैं और शरीर से पस सेल्स को बाहर निकालते हैं।

लहसुन - लहसुन को प्राचीन काल से एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक के रूप में जाना जाता है जो शरीर के रोगप्रतिरक्षण क्षमता को बढ़ाता है ।

डॉ. अरूण रघुवंशी
M.B.B.S, M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली
सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक
यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)
9753128853
फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

सेवा
SEWA
मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डिसआर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र
सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मेसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, कांउसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
क्लीनिक 1 : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपाईन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक
Mob.9977179179
Ph :0731-4002767
ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया इन्दौर
वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731.2538331
उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक
स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्री गंज, उज्जैन
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com
Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clincial Specialist
- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सरलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर
समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com
9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश
एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन(के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)
- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
- बच्चों हर्निया हाइड्रोसिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी,
- दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
- नवजात शिशु की आंत में रूकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
- कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
- बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
- गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनीक -1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (पूर्व अपाइंटमेंट द्वारा)
क्लीनिक -2 : एश्वर्या क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30
8889588832

डॉ. निलेश जैन
M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन
विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हेमरेज (मस्तिषक में रक्त का स्त्राव होना) गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (स्लिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कॉपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)
क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)
फोन : 4001220, 9589733732
e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)
बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB
विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।
क्लीनिक :- (1) कनाड़ियारोड संविद नगर नाकोड़ा स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम,बुध, शनि शाम : 4 से 6)
(3) मेडिक्योर फार्मेसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9
9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com

ज्योतिषाचार्य दिव्यांश
द्वारा प्रभावशाली समाधान
मानसिक तनाव, गृह क्लेश, नौकरी व्यापार बाधा, उच्च शिक्षा / केरियर/पर्सनाल्टी / मॉडलिंग में रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-भवन और सुखमय कामयाब जीवन में आ रही बाधाओं के सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें
नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं
नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरूकुल
पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर
मोबा. 9826016592
सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक
91 / 2, नंदा नगर, इन्दौर 7869408749

गीता पॉली क्लीनिक
डॉ. आरती जयसिंघानी
बी.डी.एस. (डेन्टल सर्जन)
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)
मो.9993739579
चिकित्सा सुविधाएँ • डेन्टल एक्स-रे
- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
- मेटल सिरेमिक केप लगाना • दाँतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
- अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
- ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
- आर्थोडोन्टिक्स (दाँतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
- गुटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
- सड़े हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना

मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान
समय : 10 से 2 तक शाम : 5. से 9 तक
डॉ. पंजवानी क्लीनिक
19, विनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

ATS
Mob:- 9329799954
Accren Technology Services
(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)
Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेलः mk.tiwari075@gmail.com

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

ALPHA SKIN CLINIC

5-ए, नवलखा चौराहा, इन्दौर
फोन : 0731-2401259
समय : सुबह 11 से 1, शाम 5 से 7 बजे

AN ISO 9001:2008

MEDI-SQUARE HOSPITAL

मानव सेवा को समर्पित...

9, विष्णुपुरी, भंवरकुआ चौराहा, इन्दौर
फोन : 0731-4228600
समय : दोपहर 2 से 4 बजे

उपलब्ध सुविधाऐं

- ACNE (मुँहासे)
  सेलपील, ग्लायकोपील, कॉस्मोपील
- ACNESCARS (मुँहासे के निशान व दाग धब्बे)
  डर्माब्रेजन, आई.पी.एल. लेजर
- PHOTO REJUVENATION (कांतिमय त्वचा)
  ग्लायकोपील, मिजो थेरेपी, आई.पी.एल. लेजर
- HIRSUTISM (Hair Reduction)
  (अनचाहे बालों से छुटकारा)
  आई.पी.एल. लेजर
- MELASMA झाईयाँ
  ग्लायाकोपील, आई.पी.एल, लेजर
- WRINKLES (झुर्रियाँ)
  बोटॉक्स, डर्मा फिलर्स, मिजो थेरेपी
- WARTS, MOLLUSCUM DPN (मस्से व लांछन)
  सीओ 2 लेजर, रडियो फ्रिक्वेन्सी
- HAIR (बालों के लिये)
  मिजो थेरेपी, लेजर लाईट

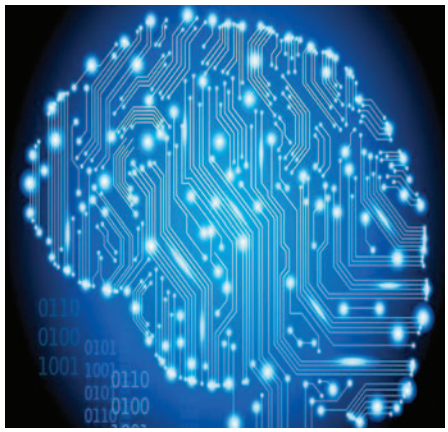
डॉ. सुरेखा अरोरा

एम.डी. (स्कीन एण्ड वी डी), स्कीन फेलो(जर्मनी)
डर्मेटोलॉजिस्ट एण्ड कॉस्मेटोलॉजिस्ट

Mob. : 9827012341
E-mail : surekhaarora@hotmail.com

आंकड़ों का अंबार कैसे सहेजता है मानव मस्तिष्क!

भारतीय मूल के एक वैज्ञानिक के नेतृत्व में किए गए एक ताजा अध्ययन में उस रहस्य को ढूंढ निकाला है कि मानव मस्तिष्क जानकारियों के अकूत भंडार को कैसे सहेजता है। जॉर्जिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन से पता चला है कि कैसे मानव मस्तिष्क जानकारियों के समूह में महत्वपूर्ण जानकारी का वर्गीकरण करता है। वैज्ञानिकों ने मानव के सीखने की प्रक्रिया को समझने के लिए एल्गोरिथम खोज निकाला है।



इस विधि का उपयोग मशीन लर्निंग, आंकड़ों को विश्लेषण और कंप्यूटर दूरदर्शिता में किया जा सकता है। इस शोध के दौरान यह जानने की कोशिश की गई है कि हम कैसे अपने आस-पास की अलग-अलग जानकारियों को शीघ्र और मजबूती के साथ समझ लेते हैं। बुनियादी स्तर पर मानव ने यह सब कैसे करना शुरू किया इसे समझना एक जटिल समस्या है। वैज्ञानिकों ने इस परीक्षण के लिए कुछ प्रतिभागियों से पूछे गए प्रश्नों के दौरान प्रश्नों से संबंधित दो तस्वीरें उन्हें दिखाई, जिसमें से एक तस्वीर स्पष्ट और दूसरी अमूर्त थी।

उसके बाद उनसे प्रश्न से संबंधित तस्वीर को सही-सही पहचानने के लिए कहा गया। उन्होंने कहा, 'हमारी कल्पना थी कि 'रैंडम प्रोजेक्शन' की सहायता से हम मानव मस्तिष्क की सूचनाओं को समझने की प्रक्रिया को जान सकते हैं। और हमारी कल्पना सही साबित हुई और इसके आधार पर हम कह सकते हैं कि मानवों के लिए कुल जानकारी का मात्र 0.15 प्रतिशत हिस्सा भी काफी होता है।' अगले चरण में वैज्ञानिकों ने कंप्यूटेशनल एल्गोरिथम की जांच मशीनों पर भी की। मशीनों ने मानवों के अनुरूप ही अच्छा प्रदर्शन किया।

वैज्ञानिक बताते हैं, 'हमें इस बात का सबूत मिला है कि मानवों और मशीनों का तंत्रिका नेटवर्क समान व्यवहार करता है।' यह मानवों के साथ 'रैंडम प्रोजेक्शन' का पहला अध्ययन माना जा रहा है और यही इस अध्ययन की खास बात है। वैज्ञानिकों का कहना है कि 'हम मानवों और मशीनों के तंत्रिका तंत्र के बीच इतनी समानता देखकर हैरान रह गए।' यह अध्ययन शोध पत्रिका 'न्यूरल कंप्यूटेशन' (एमआईटी) के आगामी अंक में प्रकाशित किया जाएगा।

सभी पाठकों को सेहत एवं सूरत के सफलतम 4 वर्ष पूर्ण होने पर हार्दिक शुभकामनाएं...

GENOME Dx
HORMONE CENTRE
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH · TREATMENT · CURES
Leader in Women Care Initiative

A Noble way To pay Nobel

A Noble way To pay Nobel

मधुमेह, थायरॉईड, पेराथायरॉईड,
स्त्री–पुरूष बांध्यता,
स्त्री–स्तन–कैंसर, मोटापा,
मस्तिष्क आघात, आनुवंशिकता।

। आनुवंशिक स्वस्थता।
।। प्रदान करे समृद्धता।।

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
Genome & Hormone Specialist
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
Dr. Bhartendra Holkar
MD.FRSM.FACIP.FIAOG.FIHS.FICNMP
International Member
APSA. IHS. ISPOG. ACOG. IAOG.
ISGE. IDHDP. AACE. ICS. ISGG.
ESNM. ESGCT. ISMAAR
Mob : 97525.30305
e-mail : holkar_hfrf@yahoo.com
facebook : Holkar Fundamental Research Foundation
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया,
इन्दौर 452 001 (म.प्र.)
फोन : 0731–4040397 / 2560538
समय : दोपहर 11.00 से 5.00 संध्या

Diabetes, Thyroid, Parathyroid,
Breast Cancer, Infertility,
Brain Stroke, Obesity
Heredity.

। हारमोनल स्वस्थता।
।। प्रदान करे संपन्नता।।

विकास पथ पर निरंतर अग्रसर मध्यप्रदेश

> अगर सही नेतृत्व हो, नीति स्पष्ट हो, नीयत साफ हो, इरादे नेक हों, दिशा निर्धारित हो, मकसद पाने का इरादा हो तो बीमारू राज्य भी प्रगतिशील राज्य बन सकता है। इसका उत्तम उदाहरण शिवराज जी, उनकी टीम और मध्यप्रदेश ने दिखाया है।
>
> **नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री**
> (ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट, इंदौर में उद्बोधन)

> प्रदेश का विकास केवल हमारी प्रतिबद्धता ही नहीं, नागरिकों के लिए किया जाने वाला सेवाकर्म भी है। हमारा विश्वास है कि हम प्रदेश में सहभागी विकास का एक ऐसा तंत्र विकसित कर सकेंगे जो हमें देश का अग्रणी राज्य बनाएगा।
>
> **शिवराज सिंह चौहान**
> मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

- प्रदेश, देश में सबसे तेज गति से बढ़ते राज्यों में एक, विकास दर दो अंकों में, वर्ष 2014-15 में सकल राज्य घरेलू विकास दर 10% से अधिक.
- पिछले चार वर्ष में कृषि विकास दर औसत 20% रही, दुनिया में सर्वाधिक.
- वर्ष 2014-15 में कृषि उत्पादन रिकार्ड 456 लाख मीट्रिक टन.
- लगातार तीन साल से कृषि उत्पादन के लिए राष्ट्रीय कृषि कर्मण पुरस्कार.
- पिछले एक दशक में सिंचाई क्षमता 7.5 लाख हेक्टेयर से बढ़कर 36 लाख हेक्टेयर.
- प्रदेश की पहली नदी जोड़ो योजना- नर्मदा-क्षिप्रा सिंहस्थ लिंक योजना पूर्ण. नर्मदा-मालवा गंभीर लिंक योजना का कार्य जारी, निर्मित होगी 50 हजार हेक्टेयर सिंचाई क्षमता.
- प्रदेश की उपलब्ध विद्युत क्षमता पिछले दस साल में 4 हजार मेगावॉट से बढ़कर हुई 15,500 मेगावॉट, 24 घंटे विद्युत आपूर्ति से ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़े रोजगार के अवसर.
- नवीन और नवकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में अग्रणी, 1600 मेगावॉट क्षमता स्थापित, नीमच में 130 मेगावॉट का एशिया का सबसे बड़ा सोलर प्लांट स्थापित, 750 मेगावॉट का विश्व का सबसे बड़ा सोलर प्लांट के साथ, 3000 मेगावॉट क्षमता के कार्य निर्माणाधीन.
- उद्योगों में निवेश दस साल में ₹ 53,382 करोड़ से बढ़कर हुआ ₹ 1,14,467 करोड़.
- प्रदेश की 95% सड़कों का उन्नयन, 62 हजार किलोमीटर सड़कों का निर्माण, 14,800 बसाहटें ग्रामीण सड़कों से जुड़ी.
- एक करोड़ 64 लाख बच्चों का शाला में हुआ नामांकन, हर बच्चे तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की पहुँच, बारहवीं कक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन पर 10 हजार विद्यार्थियों को मिले लेपटॉप.
- आदिवासी वर्ग के विद्यार्थियों ने कक्षा 12 के साथ-साथ राष्ट्रीय प्रवेश परीक्षा द्वारा IIT/NLIU/Medical में प्रवेश प्राप्त कर गुणवत्ता की पहचान बनाई. राज्य सरकार इन विद्यार्थियों का समस्त शैक्षणिक व्यय का भुगतान कर रही है.
- आदिवासी विद्यार्थियों को स्नातक योग्यता उपरान्त IAS परीक्षा की तैयारी हेतु दिल्ली में कोचिंग की सुविधा तथा विदेश में अध्ययन हेतु चयनित विद्यार्थियों को समस्त शैक्षणिक शुल्क का भुगतान राज्य सरकार द्वारा किया जा रहा है.
- महिला सशक्तिकरण के नये प्रयास, पंचायतों, नगरीय निकायों में 50% आरक्षण, संविदा शिक्षक में 50% और पुलिस की नौकरियों में 30% आरक्षण, बेटी बचाओ अभियान संचालित.
- लाड़ली लक्ष्मी योजना में 21 लाख कन्याओं को मिलेगी जीवन के हर पड़ाव पर मदद.
- मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना में तीन लाख 57 हजार से अधिक जरूरतमंद कन्याओं के विवाह सम्पन्न.
- बाल विवाह के विरुद्ध "लाड़ो" अभियान संचालित, 70 हजार से अधिक विवाह रोकने में सफलता.
- मातृ मृत्यु दर में 114 बिन्दुओं की गिरावट, मातृ मृत्यु दर 335 प्रति लाख प्रसव से घटकर अब हुई 221, राष्ट्रीय औसत से अधिक गिरावट.
- लिंगानुपात पिछले दशक में 919 से बढ़कर अब हुआ 933 .
- शिशु मृत्यु दर 76 से घटकर 54 हुई, गिरावट की दर राष्ट्रीय औसत से अधिक.
- छात्रवृत्ति तथा अन्य शासकीय योजनाओं का लाभ सीधे हितग्राहियों के बैंक खाते में.
- युवाओं को उद्योग और व्यवसाय के लिए विभिन्न योजनाओं से अनुदान और ऋण 51 हजार से अधिक युवा लाभान्वित.
- 20 हजार लघु और सूक्ष्म उद्योग स्थापित.
- देश का पहला राज्य जिसमें लोक सेवा गारंटी अधिनियम में 23 विभाग की 163 सेवायें समय में मिलने की गारंटी. इसमें 102 सेवाएँ ऑनलाइन हो गयी हैं.
- डिजिटल मध्यप्रदेश ई-टेण्डरिंग, ई-पेमेंट, ई-पंजीयन, ई-स्टांपिंग, ई-साइन जैसे नवाचार, छात्रवृत्तियों, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की राशि हितग्राहियों के बैंक खातों में ट्रांसफर, पारदर्शी प्रशासन.
- सीएम हेल्पलाइन- सरकार और नागरिकों के बीच की दूरी सिर्फ एक फोन काल पर, जन शिकायतों का त्वरित और समाधानकारक निराकरण, 60 लाख काल के दिये गये जवाब.
- जन धन योजना अंतर्गत लक्ष्य प्राप्त करने वाला प्रथम राज्य (बड़े राज्यों की श्रेणी में), 1.54 करोड़ परिवारों के पास कम से कम एक बैंक खाता.

एक दशक विश्वास का - प्रदेश के विकास का

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : मध्यप्रदेश माध्यम/2015

D77752

आंकड़ों की नजर में सिंहस्थ

30 दिन में 5 करोड़ आगंतुकों के अनुमान से जुटा रहे व्यवस्थाएं, फिर भी चूक की आशंका

इस सिंहस्थ की सारी व्यवस्थाएं 30 दिन में 5 करोड़ लोगों के आने के अनुमान से हो रही हैं। सड़क की सफाई से लेकर आस्था की डुबकी तक के आंकड़े का आकलन किया है और इन्हीं आंकड़ों पर टिकी है सिंहस्थ में व्यवस्थाओं की तैयारी। सब कुछ 'प्रीमार्टम' है। इन सबके बावजूद आंकड़ों का खेल कितना सटीक बैठेगा, इसे लेकर संशय है, क्योंकि शासन-प्रशासन ही आंकड़ों के जाल में उलझा हुआ है।

पिछले सिंहस्थ में ढाई करोड़ लोगों के आने का आकलन था, इस बार दोगुनी संख्या के मान से तैयारी हो रही है। 2004 के सिंहस्थ का बजट 262 करोड़ रु. था, अब लगभग दस गुना यानी 2500 करोड़ रुपए है। कागजों पर तैयारियां प्रति व्यक्ति और उपलब्ध भूमि के प्रति इंच के मान से हो रही है। मसलन एक व्यक्ति नहाने में कितना समय लेगा, एक सफाईकर्मी कितना क्षेत्र साफ कर सकेगा, एक वाहन पार्किंग में कितनी जगह लेगा और एक कैंप में कितनी लकड़ी-गैस सिलेंडर लगेंगे आदि का आकलन कर व्यवस्थाएं जुटाई जा रही हैं। कुछ में आकलन पर ही तैयारी फिट नहीं हो रही हैं। अभी कुछ ऐसी तैयारियां भी हैं जिनका अंतिम निर्धारण नहीं हो पाया है।

2 लाख साधु-संत अखाड़ों व पंडालों में आएंगे।

30 हजार विदेशी पर्यटक एक माह में शहर पहुंचेंगे।

25 हजार पुलिस बल सुरक्षा के लिए तैयार रहेगा।

76000 लीटर पेट्रोल और 90 हजार लीटर डीजल की प्रतिदिन अतिरिक्त खपत होगी।

2016 विशेष

81 काउंटर रेलवे मेले के दौरान उपलब्ध कराएगा।

100 ट्रेन सिंहस्थ मेले के लिए विशेष रूप से चलेंगी।

36 बुकिंग काउंटर रेलवे द्वारा अतिरिक्त बनाए जाएंगे।

04 हजार प्लॉट साधु-संत, अखाड़ों व अन्य संस्थाओं के लिए दिए जाएंगे।

एक सफाईकर्मी के जिम्मे 1200 वर्ग मीटर

- दो शहरी जोन छोड़ मेला क्षेत्र के चार जोन के लिए 5 हजार हाउसकीपर (सफाईकर्मी) रहेंगे।
- हाउस कीपिंग में अस्थायी सड़क, नदी के किनारे, मेला क्षेत्र सार्वजनिक शौचालय आदि की सफाई होगी।
- सड़क पर औसत प्रति 1200 से 1800 वर्गमीटर पर एक सफाईकर्मी रहेगा।

एक व्यक्ति को नहाने में 15 मिनट

- स्नान के लिए 84627 वर्ग मीटर घाट उपलब्ध हैं।
- घाट पर आने के बाद एक व्यक्ति द्वारा स्नान करने और तैयार होने में करीब 15 मिनट खर्च होंगे।
- इस मान से घाटों पर एक घंटे में करीब 2 लाख 80 हजार लोग स्नान का पूरा क्रियाकलाप कर सकेंगे।
- 24 घंटे स्नान कराने पर 81 लाख 24 हजार 192 लोग स्नान कर सकते हैं।

रोज 1 लाख 18 हजार वाहनों की पार्किंग

- सिंहस्थ के लिए 20 से अधिक पार्किंग स्थलों के अलावा 7 सैटेलाइट टाउन बनाए जाएंगे।
- सिंहस्थ के दौरान देवास रोड से आने वाले वाहनों के लिए दो सैटेलाइट टाउन रहेंगे।
- इंदौर रोड, बड़नगर रोड, मक्सी रोड, आगर रोड और उन्हेल रोड के लिए एक-एक है।

रोज एक लाख लोगों के लिए खाद्यान्न

- खाद्य विभाग द्वारा सभी कैंप के लिए राशनकार्ड बनाए जाएंगे।
- लोगों की सुविधाएं के लिए मेला क्षेत्र में उचित मूल्य की 40 दुकानें और 16 गैस सिलेंडर सेंटर रहेंगे।
- प्रतिदिन एक लाख लोगों के मान से 60 दिन के लिए 2100 टन गेहूं, 900 टन चावल, 900 टन शक्कर, 800 किलोलीटर मिट्टी के तेल की व्यवस्था की जा रही है। जिससे पूरे सिंहस्थ के दौरान खाद्यान की कोई कमी नहीं रहेगी।

हर जोन में मिलेंगी 24 घंटे स्वास्थ्य सुविधा

- 24 घंटे स्वास्थ्य सुविधा। अस्पतालों में 1743 बेड उपलब्ध किए जाएंगे।
- 840 बेड वर्तमान में संचालित शासकीय अस्पतालों के अलावा 533 अतिरिक्त व 369 निजी अस्पतालों के बेड शामिल।

दो वीडियो और स्क्रीन से होगी मॉनिटरिंग

सिंहस्थ के दौरान सिटी कंट्रोल रूम में दो बड़ी वीडियो वॉल स्थापित की जाएगी। इन वॉल से सभी कैमरे जुडे होंगे। वॉल के आगे कई छोटी स्क्रीन रहेंगी। प्रत्येक स्क्रीन पर 10-12 कैमरों के दृश्य नजर आएंगे। स्क्रीन पर कुछ संदिग्ध दिखने पर इन्हें वॉल पर झूमकर देखा जा सकेगा।

इन कैमरों की नजर में 5 करोड़ लोग

एफआरसी

विभिन्न 14 स्थानों पर फेस रिकॉग्नेशन कैमरे (एफआरसी) लगाए जाएंगे। इनमें भीड़ वाले क्षेत्र प्रमुख रहेंगे। यह कैमरे चेहरे के हाव-भाव व अन्य गतिविधियां रीड कर प्रतिक्रिया करता है। किसी व्यक्ति की गतिविधि संदिग्ध नजर आने पर यह उसे इंगित करेगा। पुलिस अपराधियों का डाटा भी सर्वर पर अपलोड करेगी। जिसके आधार पर यह अपराधी हाइलाइट कर देगा।

फिक्स कैमरे

मेला क्षेत्र, शहर सहित आसपास 524 फिक्स कैमरे लगेंगे। इससे कई स्थानों पर नजर रखी जा सकेगी। घाट या प्रमुख क्षेत्रों में इनकी संख्या अधिक होगी, भीड़ प्रबंधन में सहयोग मिलेगा।

पीटीजेड कैमरे

136 स्थानों पर पेन टिल्ट जूम कैमरे लगेंगे। यह कैमरे 360 डिग्री तक घूमकर कवरेज कर सकते हैं। इन्हें जहां लगाया जाएगा वहां के आसपास का पूरा नजारा देखा जा सकेगा।

हैड काउंट कैमरा

सिंहस्थ के दौरान 14 प्रमुख स्थानों पर हैड काउंट कैमरे लगाए जाएंगे। यह मुल्लापुरा, पीपलीनाका जैसे मेले के कोर एरिया में लगेंगे। ये कैमरे भीड़ में लोगों के सिर गिनकर संख्या का आकलन करते हैं। इसे रीयल टाइम पीपुल काउंटिंग सिस्टम भी कहते हैं।

सिंहस्थ
विक्रम संवत् 2073

प्रिय श्रद्धालुगण,

यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे मध्यप्रदेश के साढ़े सात करोड़ नागरिकों की ओर से आपको सिंहस्थ 2016 के पावन अवसर पर आमंत्रित करने का अवसर मिला है। श्रद्धा एवं विश्वास का यह महापर्व पावन नगरी उज्जैन में 22 अप्रैल से 21 मई 2016 तक आयोजित होगा। सिंहस्थ जीवन का वह एकमात्र अवसर है जहाँ स्वयंभू महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन, मोक्षदायी पुण्य सलिला क्षिप्रा में स्नान तथा आनंददायी आध्यात्मिक संगम सब कुछ एक साथ संभव हो पाता है।

सिंहस्थ में अनेक देशों तथा पूरे भारत से श्रद्धालु आते हैं। क्षिप्रा के अमृत से साक्षात्कार आपके लिए एक अविस्मरणीय अनुभव होगा।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

आस्था एवं अध्यात्म का अद्भुत उत्सव

सिंहस्थ

कुंभ महापर्व उज्जैन

22 अप्रैल - 21 मई, 2016

स्नान पर्व

1.	सिंहस्थ प्रथम पर्व स्नान	- 22 अप्रैल, 2016
2.	पंचशनि यात्रा	- 1 से 6 मई, 2016
3.	वरुथिनी एकादशी	- 3 मई, 2016
4.	पर्व स्नान	- 6 मई, 2016
5.	अक्षय तृतीया	- 9 मई, 2016
6.	शंकराचार्य जयंती	- 11 मई, 2016
7.	वृषभ संक्रांति	- 15 मई, 2016
8.	मोहिनी एकादशी	- 17 मई, 2016
9.	प्रदोष पर्व	- 19 मई, 2016
10.	नृसिंह जयंती पर्व	- 20 मई, 2016
11.	शाही स्नान	- 21 मई, 2016

पवित्र पंचक्रोशी यात्रा एक से 6 मई 2016 तक होगी।

म.प्र. माध्यम/77822/2015

क्षिप्रा के तट पर अमृत का मेला

विस्तृत जानकारी के लिए वेबसाइट देखें : www.simhasthujjain.in www.mp-tourism.com/simhastha-kumbh

D77752

सर्दियों में टैन से पाएं राहत

सर्दियों के मौसम में अधिकतर लोगों को धूप में बैठना पसंद होता है। कई बार ज्यादा समय तक धूप में बैठने से टैनिंग की समस्या भी हो जाती है। सर्दी का मौसम दस्तक दे चुका है, ऐसे में हम आपको बता रहे हैं टैन से राहत पाने के कुछ कारगर तरीके।

सर्दियों के दौरान धूप में बैठना हर किसी की पसंद होता है। सर्दियों की धूप आपको कितना सुकून देती है। गर्मियों की कड़ी धूप से अलग यह हमें राहत देती है। लेकिन, शायद ही लोग इस बात से वाकिफ होंगे कि उनकी यह कयावद उन्हें टैनिंग की परेशानी दे सकती है। स्किन टैन या सनबर्न की समस्या सर्दियों में भी हो सकती हैं। इसलिए स्किन एक्सपर्ट सर्दियों में भी हमेशा बाहर जाने से पहले सनस्क्रीन का उपयोग करने की सलाह देते हैं। सूर्य की पराबैंगनी किरणें इस मौसम में भी आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कुछ साधारण घरेलू उपचार सर्दियों के मौसम में स्किन टैन से राहत देने मददगार साबित हो सकते हैं। इस लेख के जरिए हम आपको बताएंगे, कुछ ऐसे ही घरेलू उपाय जिनसे आप टैनिंग से राहत पा सकते हैं।

स्नान करें

जब टैन आपकी त्वचा की बाहरी परत पर हो जाए, तो रोज स्नान करने से पुरानी त्वचा कोशिकाओं को निकालने में मदद करती है। टैन दूर करने के लिए आप नहाते समय सोप का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। गर्म पानी से स्नान करने से टैन जल्दी ठीक होता है। यह ध्यान रखें कि नहाने का पानी ज्यादा गर्म न हो। ज्यादा गर्म पानी

आपकी त्वचा को खुश्क बना सकता है।

शहद-नींबू

त्वचा से टैनिंग हटाने के लिए शहद बहुत फायदेमंद है। नींबू के रस में शहद मिलाकर इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं, टैनिंग से राहत मिलेगी।

दूध-हल्दी

कच्चे दूध में हल्दी व नींबू का रस मिलाकर, उसे त्वचा पर लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। इसके बाद पानी इसे गुनगुने पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

बेसन पैक

बेसन में नींबू का रस और दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं। सूखने के बाद इसे पानी से धो लें। कुछ दिन लगातार इस पैक को लगाने से टैनिंग जल्दी दूर होगी।

शेव

जब आप अपने शरीर से बाल शेव करते हैं तब त्वचा की एक परत भी हटती है। वे लोग जो रोज शेविंग करते हैं, इससे उनको टैन हटाने में काफी मदद मिलती है। इसके अलावा वैक्सिंग करने से भी जल्दी से अपके शरीर से टैंड त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद मिलती है।

चंदन और गुलाब जल

टैंड त्वचा को ठीक करने के लिए चंदन में गुलाब जल और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे टैन त्वचा पर लगाएं और 20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

ऐलोवेरा जेल

ऐलोवेरा जेल, आधा चम्मच शहद, दही और खीरे का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपने चेहरे तथा गर्दन पर 15 से 20 मिनट तक लगाएं। इसे धूप से आने के बाद लगा लें, इससे टैनिंग में आराम मिलता है।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी या ऑटिज्म जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनवास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)
एफ- 25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड़, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

Dr. Bhavinder Singh
Occupational Therapist
H.O.D. SAIMS
BOT, PGDPC,
M.A.(Psychology),
MOT(Neuro Sciences)

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाईज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

एसिडिटी दूर भगाए ये टिप्स

पेट में बनने वाली एसिडिटी को भले ही आप हल्के में लें, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह एसिड इतना तेज होता है कि एक रेजर ब्लेड को गला देता है। तभी तो कुछ वैद्य इसे बेहद खतरनाक मानते हैं। उनका कहना है कि यदि यह एसिड इतना तेज होता है, तो सोचिए कि शरीर के भीतर यह कितना नुकसान पहुंचाता होगा।

आजकल की भागदौड भरी और अनियमित जीवनशैली के कारण पेट की समस्या आम हो चली है। आमतौर पर तली-भुनी और मसालेदार खाने का सेवन करने के कारण एसिडिटी की समस्या होती है। खाने का एक समय निर्धारित भी नहीं होता है, जो एसिडिटी का कारण बनता है। पेट में जब सामान्य से अधिक मात्रा में एसिड निकलता है तो उसे एसिडिटी कहते हैं। आइए हम आपको कुछ ऐसे घरेलू उपाय बताते हैं जिनको अपनाकर आप एसिडिटी से छुटकारा पा सकते हैं।

एसिडिटी को दूर करने के घरेलू नुस्खे

- एसिडिटी होने पर मुलेठी का चूर्ण या काढ़ा बनाकर उसका सेवन करना चाहिए। इससे एसिडिटी में फायदा होता है।
- नीम की छाल का चूर्ण या रात में भिगोकर रखी छाल का पानी छानकर पीना चाहिए। ऐसा करने से अम्लापित्त या एसिडिटी ठीक हो जाता है।
- एसिडिटी होने पर त्रिफला चूर्ण का प्रयोग करने से फायदा होता है। त्रिफला को दूध के साथ पीने से एसिडिटी समाप्त होती है।
- दूध में मुनक्का डालकर उबालना चाहिए। उसके बाद दूध को ठंडा करके पीने से फायदा होता है और एसिडिटी ठीक होती है।
- गिलास गुनगुने पानी में थोड़ी सी पिसी काली मिर्च तथा आधा नींबू निचोड़कर नियमित रूप से सुबह पीने से लाभ होता है।
- सौंफ, आंवला व गुलाब के फूलों का चूर्ण बनाकर उसे सुबह-शाम आधा-आधा चम्मच लेने से एसिडिटी में लाभ होता है।
- एसिडिटी होने पर सलाद के रूप में मूली खाना चाहिए। मूली काटकर उस पर काला नमक तथा काली मिर्च छिडककर खाने से फायदा होता है।
- जायफल तथा सोंठ को मिलाकर चूर्ण बना लीजिए। इस चूर्ण को एक-एक चुटकी लेने से एसिडिटी समाप्त होती है।
- एसिडिटी होने पर कच्ची सौंफ चबानी चाहिए। सौंफ चबाने से एसिडिटी समाप्त हो जाती है।
- अदरक और परवल को मिलाकर काढा बना लीजिए। इस काढे को सुबह-शाम पीने से एसिडिटी की समस्या समाप्त होती है।
- सुबह-सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीने से एसिडिटी में फायदा होता है।
- नारियल का पानी पीने से एसिडिटी की समस्या से छुटकारा मिलता है।
- लौंग एसिडिटी के लिए बहुत फायदेमंद है। एसिडिटी होने पर लौंग चूसना चाहिए।
- गुड़, केला, बादाम और नींबू खाने से एसिडिटी जल्दी ठीक हो जाती है।

डॉ. प्रसाद आर. पाटगॉवकर

M.B.B.S, M.S. (Ortho) DNB (Ortho)
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)

Fellowships : Neuro - Spinal Surgery, Lilavati Hospital, Mumbai.
Spinal Deformity Reconstruction.
SRH Klinikum, Germany.
Interventional Pain Management, Kolkata.
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मेनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्केक्टोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी (दूरबीन पद्धति द्वारा ऑपरेशन), स्क्रु एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाईनल सर्जरी

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

इन्दौर स्पाइन सेंटर

ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर
16/1,साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191

Mob. 8889844448
Email : spineprasad@gmail.com,
www.indorespinecentre.com

मोटापा घटाने के लिए कम करे चर्बी का सेवन

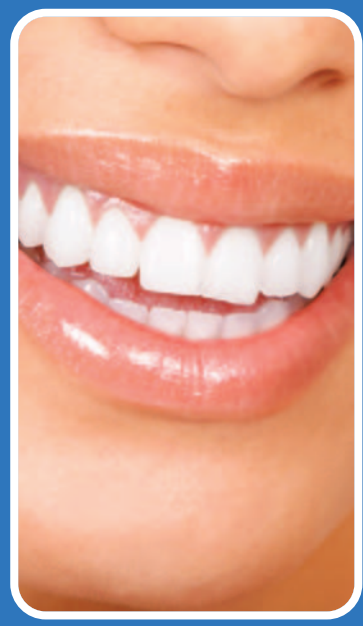
अगर आप अपने शरीर की चर्बी कम करना चाहते हैं, तो भोजन में चर्बी की कटौती कीजिए. एक शोध में पता चला है कि अगर आप कार्बोहाइड्रेट्स कम करते हैं, तो उससे चर्बी कम तो होती है लेकिन खाने में फैट की मात्रा कम करने के मुक़ाबले कम होती है। अमरीका में किए गए इस शोध में वैज्ञानिकों ने नियंत्रित भोजन करने वाले लोगों पर निगरानी रखी।

इस शोध में 19 मोटे लोगों पर अध्ययन किया गया और उन्हें रोज़ाना 2,700 कैलोरी का भोजन दिया गया. इसके दो हफ़्ते बाद उन्हें ऐसा भोजन दिया गया, जिससे उनकी कैलोरी में एक तिहाई की कटौती हो सके। इसके लिए उनके भोजन से कार्बोहाइड्रेट्स या चर्बी की मात्रा कम की गई। इस आकलन में वैज्ञानिकों ने पाया कि कैलोरी में कटौती करने से चर्बी में कमी तो आई, लेकिन जब लोगों ने चर्बी का सेवन कम किया तो उनके वजन से ज़्यादा कमी चर्बी की मात्रा में देखी गई।

विशेषज्ञों का कहना है ये वजन घटाने का एक प्रभावशाली तरीका हो सकता है। हालांकि इस बात को लेकर बहस होती रहती है कि अगर आप अपने भोजन से कार्बोहाइड्रेट्स घटाते है तो उससे आप अपने शरीर में जमी अतिरिक्त चर्बी को घटा सकते है क्योंकि यह शरीर के मेटाबॉलिज़्म या उपापचय में बदलाव करता है। इसके पीछे का सिद्धांत यह है कि कार्बोहाइड्रेट्स के कम होने से इन्सुलिन का स्तर कम होता है और उससे शरीर से अतिरिक्त चर्बी कम होती है।

दिसंबर

मुख रोग विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery

विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रूकावट, हर्निया, प्रोस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक

ऊँ से स्वास्थ्य लाभ

हिन्दू या सनातन धर्म की धार्मिक विधियों में प्रारम्भ में ऊँ शब्द का उच्चारण होता है, जिसकी ध्वनि गहन होती हैं और जो प्रणव मंत्र भी कहलाता हैं प्राचीन भारतीय धर्म के अनुसार ब्राम्हाण्ड के सृजन के पहले प्रणव मंत्र का उच्चारण हुआ था । योगियों में यह विश्वास है कि इसके अन्दर मनुष्य की सामान्य चेतना को परिवर्तन करने की शक्ति है। यह मंत्र मनुष्य की देह और बुद्धि की पद्धति में परिवर्तन लाता है। ऊँ शब्द केवल एक पवित्र ध्वनि नहीं नहीं अपितु अनंत शक्ति का प्रतीक है। अतः इसे धार्मिक विधियों के केन्द्र बिंदु में रखा जाता है।

ऊँ शब्द तीन ध्वनियों से बना है। यह ध्वनियां इस प्रकार है। ओ, ऊ, म, इन तीन ध्वनियों का गहन अर्थ व प्रतीक का तात्पर्य मुण्डोपनिषद में आता है जो यह बताता है कि ज्ञानी अथवा योगी इसका उच्चारण या ध्यान करने से किस प्रकार से भीतरी यात्रा का प्रारंभ होता है। यह यात्रा ओ से प्रारंभ होती है जो चेतना के पहले स्तर को दर्शाती है। जो वैश्वानर भी कहलाती है। चेतना के इस स्तर में इन्द्रियां बर्हिमुखी होती है, उनका ध्यान बाहरी विश्व की ओर जाता है। चेतना के इस स्तर में प्रवीणता आती है, जिसे यह मनोवांछित फल देने की शक्ति देता है। आगे में उ की ध्वनी आती है - जहां पर ध्यानी चेतना के दूसरे स्तर पर जाता है जो तेजस्वी भी कहलाती है। इस स्तर में आकर ध्यानी स्वानदृष्टा हो जाता है। उसकी इन्द्रियां अन्तरमुखी हो जाती है और व्यक्ति पूर्व कर्मों, पूर्व विचार, वर्तमान आशा व आकांक्षा के बारे में सोचता है। इस स्तर में प्रवीणता आने पर उनके जीवन की गुथ्थियां सुलझती है, व स्वयं आत्मज्ञान का प्रकाश देखता है जीवन की माया से स्वयं को अलग समझने लगता है। इस स्तर में व्यक्ति स्वप्नों से बहुत आगे निकल जाता है व चेतना शक्ति को चारों ओर देखता है। योगी स्वयं को सृष्टि का एक भाग समझता है व सृष्टि को अपने से अलग नहीं समझता है। चेतना के इस स्तर में पूर्ण प्रवीणता के पश्चात व अनंत शक्ति स्त्रोत से शक्ति ले सकता है जिसे पूर्ण साक्षात्कार के मार्ग में ले जाती है एवं अन्य को भी इस आध्यात्मिक मार्ग की ओर प्रेरित करता है।

जब तीनों ध्वनियों के साथ कहा जाए तो जिसे यह उपनिषद् सर्वकालीन ऋषि, कवियों ने तुरिय अवस्था अथवा चेतना का चतुर स्तर जो कि जागृत, स्वप्न व सुषुप्ति अवस्था से काफी आगे निकल जाता है।

यह विश्वास है कि इस अवस्था में मनुष्य के शरीर व मनोमस्तिष्क के अन्दर अभूतपूर्व परिवर्तन आता है। इस स्तर को प्राप्त करने के लिए साधक को कठोर साधना करनी पड़ती है। पर इस स्तर पर पहुंचने के पश्चात इन्द्रियां, ज्ञान से काफी आगे निकल जाती है।

दूसरे शब्दों में कहा जाए तो साधक पर उस अनुभव व ज्ञान को प्राप्त करता है जो मानव ज्ञान व शब्दों से काफी आगे है। साधक काल व मन मृत्यु के परे चला जाता है।

इस तृतीय अथवा परमानन्द की अवस्था को प्राप्त करना एक साधारण मानव के लिए अति कठिन या असंभव कह सकते है। पर प्रणव मंत्र का आम आदमी की दिनचर्या में व्यवहारिक अभिप्राय है। जैसे सभी पौराणिक परम्पराओं में होता है उपनिषद् कालीन परम्पराओं में वाणी को एक पवित्र कर्म, स्वयं के साथ वचन बद्धता समझा गया है। इस मानव वाणी को शक्ति रूप में देखा गया है, जिसकों हम वाक् शक्ति भी कहते है। इस शक्ति का उद्गम इस स्त्रोत से होता है, जो नाम और आकार से परे है। अगर व्यक्ति श्वेत केतु के पद चिन्हों पर चले तो इस स्त्रोत को ब्रम्ह, की संज्ञा दी गई है।

आधुनिक पीढ़ी को समझना हो तो स्टार वार्स नामक जार्ज हॉलीवुड के चित्रपट में उस फोर्स की बात कर रहे है जो लुक स्कॉय वाकर से कहीं है।

जन वाणी को पवित्र कहा गया है इसलिए झूठ एवं गंदी अथवा गालियों वाली भाषा को वर्ज्य भी कहा गया है। वाक् शक्ति के दुरूपयोग को हम यह भी कह सकते है कि उसकी नहर को दूषित कर रहे है। उसे अपवित्र कर रहे है, जिसका उद्गम स्त्रोत ब्रम्ह है। इसके विपरीत वाकशक्ति का उपयोग सकारात्मक क्रिया, प्रेम व आनंद के लिए किया जाये तो हम शक्ति के उद्गम स्त्रोत का

ए.के. रावल
योग विशेषज्ञ
25, पत्रकारा कॉलोनी
साकेत चौराहा, इन्दौर-18

TOTALL

डॉ.अपूर्व श्रीवास्तव
M.S., DNB, FIAGES
बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ- टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर
दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी
समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर
निम्न रोगों का समाधान
• मोटापे से हुई डायबिटीज • बाँझपन • हृदय रोग
• गठिया रोग • उच्च रक्तचाप • पी.सी.ओ.डी. • लिवर में सूजन
• मानसिक तनाव • थायराइड समस्या • स्लीप एपनिया

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)
Mob. : 98260-56237
drapoorv@rediffmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

चेहरा बनाएं चमकदार

सुन्दर और चमकदार चेहरा पाने की चाहत में महिलाएं तमाम तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। घंटो पॉर्लर में जाकर अलग-अलग तरह के ट्रीटमेंट और थैरेपी का सहारा लेती हैं लेकिन बहुत ही कम महिलाएं इस बात से वाकिफ होंगी कि घर के किचन में मौजूद चीजों से मिनटों में चेहरा का ग्लो बढ़ाया जा सकता है। बिना किसी साइड इफेक्ट्स के ये सारी चीजों चेहरे की रंगत तो निखारती ही हैं साथ ही उसे अंदर से नरिश करने का काम भी करती हैं।

खीरे और नींबू से बना फेस मास्क

खीरे और नींबू दोनों का ही इस्तेमाल इन्स्टैंट ग्लो पाने के लिए किया जाता है। यह रूखी और बेजान त्वचा को अंदर से नरिश करने का काम करते हैं। ऑयली स्किन से लेकर सेंसिटिव हर तरह की स्किन के लिए यह बहुत ही अच्छा फेस मास्क होता है।

ऐसे करें इस्तेमाल : खीरे और नींबू के रस को एक साथ मिलाकर उसमें चुटकीभर हल्दी और थोड़े सी ग्लिसरीन की मात्रा मिलाएं। कॉटन से इस फेस मास्क को आंख, नाक और लिप्स छोड़कर चेहरे के बाकी हिस्सों पर लगाएं। 15 मिनट तक लगा रहने दें। हल्का सूखने के बाद इसे पानी से धो लें और फर्क देखें।

संतरे और दही का फेस मास्क

संतरे का जूस स्किन की डैमेजिंग से लेकर टैनिंग तक की समस्या को दूर करता है और दही चेहरे की अंदरूनी सफाई करता है। जिससे चेहरे का ग्लो बना रहता है।

ऐसे करें इस्तेमाल : संतरे के सूखे छिलकों को दही में मिलाकर अच्छे से ब्लैंड करें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर अच्छे से लगा लें। तकरीबन 15 मिनट रखने के बाद इसे गुलाब जल से धो लें। इससे चेहरे की रंगत निखरती है ।

शहद और चाय के पानी का फेस मास्क

शहद का एंटी-एजिंग फॉर्मूला असमय नजर आने वाले बुढ़ापे की समस्या को दूर करता है। दोगुने असर के लिए शहद को चाय के पानी के साथ मिलाकर लगाएं। जो स्किन डैमेजिंग को रोककर उन्हें हेल्दी और शाइनी बनाता है। चेहरे की रंगत को और ज्यादा निखारने के लिए इसमें चावल के आटे को भी मिलाया जा सकता है।

ऐसे करें इस्तेमाल : चाय के पानी में शहद और चावल का आटा मिलाकर पेस्ट तैयार करें और इसे चेहरे पर अच्छे से लगाएं। 10-15 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।

पपीते का फेस मास्क

पपीता चेहरे की रंगत को निखारने में सबसे ज्यादा और जल्द असर करता है। इसमें कई तरह के न्यूट्रिशन मौजूद होते हैं जो चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करते हैं जिससे चेहरा पहले की अपेक्षा ज्यादा क्लीन एंड क्लीयर नजर आता है।

ऐसे करें इस्तेमाल : पपीते के गूदे को निकालकर उसे अच्छे से मैश कर लें। मास्क को लगभग 20 मिनट चेहरे पर लगा रहने दें। सूखने के बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इसमें शहद की भी थोड़ी सी मात्रा मिलाई जा सकती है।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.

(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति
संतान विहिनता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था

GENESIS

विशेषताएं

• लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता • आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
• बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन • आईयूआई • जटिल गर्भावस्था • हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

चेहरे को नम बनाए दूध

दूध को शरीर या चेहरे पर मॉइस्चराइजर के तौर पर भी प्रयोग किया जा सकता है। दूध में नमी और खूब सारा पोषण होने की वजह से चेहरा और बॉडी चमकदार बन जाते हैं और उनमें नमी आ जाती है। बाजार में बिकने वाली कॉस्मेटिक ना प्रयोग कर के आप कुछ प्राकृतिक सामग्रियों जैसे दूध और मलाई का प्रयोग करें।

सर्दियों में त्वचा को निखारने के लिए शहद और दूध के लेप से आपको लाभ जल्द ही देखने को मिलेगा। दूध को मॉइस्चराइज के तौर पर इस्तेमाल करने से किसी भी प्रकार की समस्या नहीं आती। दूध के अलावा आप दही या मलाई का भी प्रयोग कर अपने चेहरे को खूबसूरत बना सकती हैं। आइये जानते हैं कि चेहरे को चमकदार और नमी से भरने के लिये दूध का प्रयोग कैसे किया जा सकता है।

चेहरे को धोने के लिये एक चम्मच दूध से अपने चेहरे की मसाज करें। उसके बाद साफ पानी से चेहरा धो लें। इससे चेहरा मॉइस्चराइज हो जाता है। ऐसा तब करें जब आप नहाने जा रही हों। यदि चाहें तो दूध में अन्य सामग्रियां मिक्स कर सकती हैं। इसके अलावा आप फेस पैक में भी दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं।

कच्चे दूध का प्रयोग : अगर कच्चा दूध थोड़ा क्रीमी होगा तो यह आपके लिये अच्छा है। इसे उबाले नहीं। एक साफ कपड़ा लें और उसे कच्चे दूध के कटोरे में डुबोएं। फिर इससे चेहरे को हल्के हाथ से पोछें। 15 मिनट तक इसे ऐसे ही रहने दें। इसके बाद चेहरे को उसी कपड़े से स्क्रब करें। फिर चेहरा धो लें। इससे आपकी त्वचा मुलायम हो जाएगी और चेहरा साफ दिखने लगेगा।

शरीर पर दूध का स्पर्श : आप दूध को अपने शरीर पर मॉइस्चराइजर के तौर पर भी प्रयोग कर सकती हैं। इसे हफ्ते में एक बार जरुर उपयोग करें। आपको दूध से नहाने की जरुरत नहीं है। केवल एक कपड़े को दूध से भरे कटोरे में भिगोएं और उससे अपने पूरे शरीर को स्क्रब करें। ऐसा लगातार कुछ दिनों तक करने से आपकी बॉडी में चमक आ जाएगी।

नोट: अगर आपको दूध से एलर्जी या परेशानी होने लगे तो अच्छा होगा कि आप बताए गए प्रयोगों को ना करें।

Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),
Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,
Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &
Obese person with Reference to Special Consultation

107, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: (0731-2462696) Mob. 98272-67696
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in

अंजीर के फायदे अनेक

अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुपयोगी फल है। इसके पके फल को लोग खाते हैं। सुखाया फल मेवे के रुप में बिकता है। सूखे फल को टुकड़े-टुकड़े करके या पीसकर दूध और चीनी के साथ खाया जाता है। इसका स्वादिष्ट जैम (फल के टुकड़ों का मुरब्बा) भी बनाया जाता है। सूखे फल में चीनी की मात्रा लगभग 62 प्रतिशत तथा ताजे पके फल में 22 प्रतिशत होती है। इसमें कैल्सियम तथा विटामिन 'ए' और 'बी' काफी मात्रा में पाए जाते हैं।

अंजीर के सेवन से कब्ज दूर होती है। मन प्रसन्न रहता है और कमजोरी दूर होती है। साथ ही खांसी का भी नाश होता है। स्टार ऐनिस (चक्र फूल) के स्वास्थ्य लाभ अंजीर में कार्बोहाइड्रेट 63 प्रतिशत, प्रोटीन 5.5 प्रतिशत, सेल्यूलोज 7.3 प्रतिशत, चिकनाई एक प्रतिशत, मिनरल सोल्ट 3 प्रतिशत, एसिड 1.2 प्रतिशत, राख 2.3 प्रतिशत और पानी 20.8 प्रतिशत होता है। इसके अलावा प्रति 100 ग्राम अंजीर में लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग आयरन, विटामिन, थोड़ी मात्रा में चूना, पोटैशियम, सोडियम, गंधक, फास्फोरिक एसिड और गोंद भी पाया जाता है। आइए हम आप को बताते है कि अंजीर के सेवन से क्या-क्या फायदे हो सकते है।

कब्ज

3 से 4 पके अंजीर दूध में उबालकर रात को सोने से पहले खाएं। और उसके बाद वही दूध पी लें। इससे कब्ज में लाभ होता है या 4 अंजीर को रात को सोते समय पानी में डालकर रख दें। सुबह थोड़ा सा मसलकर पानी पीने से कब्ज दूर हो जाती है।

अस्थमा

अस्थमा की बीमारी में अंजीर के पत्तों से राहत मिलती है। जो लोग इंसुलिन लेते हैं उनके लिये यह बहुत लाभकारी होता है। इसमें पोटैशियम की मात्रा अच्छी होती है जिससे ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है।

जुकाम

पानी में 5 अंजीर को डालकर उबाल लें और इस पानी को छानकर गर्म-गर्म सुबह और शाम को पीने से जुकाम में लाभ होता है।

ताकत को बढ़ाने वाला

सूखे अंजीर के टुकड़े और छिले हुए बादाम को गर्म पानी में उबालें। इसे सुखाकर इसमें दानेदार शक्कर, पिसी इलायची, केसर, चिरौंजी, पिस्ता और बादाम बराबर मात्रा में मिलाकर 7 दिन तक गाय के घी में पड़ा रहने दें। रोजाना सुबह 20 ग्राम तक सेवन करें। इससे आपकी ताकत बढती है।

सिरदर्द

सिरके या पानी में अंजीर के पेड़ की छाल की भस्म बनाकर सिर पर लेप करने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

बवासीर

3-4 सूखे अंजीर को शाम के समय पानी में डालकर रख दें। सुबह अंजीरों को मसलकर प्रतिदिन सुबह खाली पेट खाने से बवासीर दूर होती है।

कमर दर्द

अंजीर की छाल, सोंठ, धनियां सब बराबर लें और कूटकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह इसके बचे रस को छानकर पिला दें। इससे कमर दर्द में लाभ होता है।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर
डॉ. संजय कुचेरिया
एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
Surgeon - Greater Kailash Hospital Time : 1-2 pm
उज्जैन : हर बुधवार स्थान : सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक
क्लिनिक : स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोरेन्ट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646, 9425082046
विशेषताएं : • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना • पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरूष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com

Subscription Details

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

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

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-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

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 प्राप्त 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 हूं, 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 हूं।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. .....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
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 संपर्क करें - एम.के. तिवारी **9993772500, 9827030081,** Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - **9329799954**, Email: accren2@yahoo.com

मूत्रमार्ग की बीमारियों की होम्योपैथिक चिकित्सा

दवाखाने पर नियमित रूप से पुरुष तथा महिला दोनों प्रकार के रोगी उनके मूत्रमार्ग में विभिन्न प्रकार की परेशानी- रूकावट, दर्द, जलन तथा रक्त आना इत्यादि की समस्या लेकर आते हैं। अधिकांशतः लोगों की यह समस्या जानकारी की अभाव तथा बिमारी के प्राथमिक अवस्था में छुपाने के कारण बढ़ती जाती है। यदि आपको मूत्रमार्ग में किसी भी प्रकार की समस्या हो तो होम्योपैथी की दवाइयां सेवन कर सकते हैं जो कि बिना किसी नुकसान के लाभ दिलाती हैं।

मूत्रमार्ग की परेशानी कभी न कभी सभी को हो सकती है, यदि आपको यह परेशानी बार-बार हो रही है तो चिकित्सक की सलाह आवश्यक है। यह इस रोग के कुछ कारण पुरुष तथा महिलाओं में एक से होते हैं तथा कुछ समस्या दोनों में अलग-अलग होती हैं।

मसाने की सूजन

इस रोग के कारण पथरी, प्रोस्टैट ग्रंथी का बढ़ जाना, मूत्र नली का तंग हो जाना, पेशाब का रूक जाना, गर्भवती स्त्री की बच्चादानी के मसाने पर भार पड़ना, कब्ज, ठण्ड लगना, बार-बार पेशाब की हाजत होने पर भी पेशाब न आना, शराब का ज्यादा प्रयोग, गठिया, लाल बुखार, वात रोग, डिफ्थीरिया आदि बीमारियां होने के बाद रोग का होना।

रोग की नई हालत में रोगी का एकदम कांपना, मसाने के स्थान पर सख्त दर्द, पेशाब का तीन चार मिनटों के बाद आना, बहुत दर्द से आना। बलगम, मवाद, खून और कई प्रकार के अंशों का होना, बुखार भी हो जाता है।

रोग की पुरानी हालत में मसाने में थोड़े बहुत दर्द का होते रहना, पेशाब हर समय आने की हाजत, पेशाब गंदगी युक्त जिस में खून ऐल्ब्यूमिन और मवाद होता है।

पेशाब में खून का आना

पेशाब में खून आने के कारण, गुर्दे, पेशाब नली, मसाना, पेशाब नली की सूजन, चोट, माहवारी के खून का पेशाब के साथ आना, गुर्दे का बड़ा हो जाना, छोटी रसोली है। गुर्दे में पथरी, तपेदिक, प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ जाना, खून में विशेष खराबी होना आदि है। अगर खून पेशाब में मिलकर आये तो इसका मतलब है कि खून गुर्दों से आ रहा है। अगर खून पेशाब के शुरू में आये तो पेशाब नली से आने की संभावना होती है। अगर खून पेशाब के आखिर में आये तो खून मसाने से आता है। रोगी को इलाज करवाते समय पानी बहुत ज्यादा पीना चाहिए और आराम करना चाहिए।

गुर्दे का दर्द

पथरी के गुर्दे से निकलने के समय पेशाब नलीं में जाते समय विशेष करके पथरी के पेशाब नली में रूकने से गुर्दों पर दबाव या जोर पड़ने से सख्त दर्द होता है। यह दर्द पथरी वाले गुर्दों से आरंभ होकर पेशाब नली में होते हुए कमर, जांघ, पुरुषों के अण्डकोष और पेशाब नली तक और स्त्रियों में पेशाब नली से होते हुए शूल का दर्द, स्त्री के जनन अंगों तक तेजी से जाता है। पेशाब के लिए जोर लगाना पड़े, लगातार पेशाब की इच्छा। दर्द से अण्डकोषों का ऊपर चढ़ जाना, बहुत ज्यादा दर्द से रोगी का फर्श पर इधर-उधर लेटना। चेहरे का रंग पीला या लाल सुर्ख, नब्ज कमजोर, ठण्डा पसीना, जी मितलाना, उल्टियां। कई अवस्था में दर्द से बेहोश हो जाना, थोड़े समय से कई घण्टों तक दर्द रहना। पथरी का पेशाब प्रणाली द्वारा मसाने में आने से दर्द को आराम। किसी हालत में दर्द वाली तरफ से उलट दूसरी तरफ होना आदि पहचान

हैं। पथरी के पेशाब प्रणाली में रूकने से गंभीर हालत भी हो सकती है।

मसाने में पथरी होने से दर्द पेशाब करने के बाद पेशाब नली के मुंह पर होता है। गुर्दे में पथरी की वजह से गुर्दों के कई प्रकार के छोटे बड़े गंभीर रोग भी हो सकते हैं।

अगर एक्स-रे करवाने से पथरी का पता न लगे तो आई.वी.पी. करके एक्स-रे करवाना चाहिए। एलोपैथी में गुर्दों की पथरी का इलाज ऑपरेशन है। देखा गया है कि एक दो बार ऑपरेशन करने के बाद भी पथरी फिर हो जाती है। इसका कारण ऑपरेशन के द्वारा हमने पथरी तो निकाल ली हैं लेकिन हमारे शरीर में पथरी बनने की संभावना खत्म नहीं हुई।

होम्योपैथी में पथरी के रोगियों को ठीक करने का महारथ प्राप्त है। किसी भी अवस्था में इसके रोगी निराश नहीं हुए। होम्योपैथिक इलाज के द्वारा खून में ऐसे तत्व पेदा हो जाते हैं जिनसे पथरियां टूट कर बाहर आ जाती हैं और आगे के लिए पथरी बनने की संभावना हमेशा के लिए खत्म होकर रोगी स्वस्थ हो जाता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

सभी पाठकों को सेहत एवं सूरत के सफलतम
4 वर्ष पूर्ण होने पर हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S, M.S., FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग एवं जनरल सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल

ओपीडी समय :

सुबह : 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक

स्कीम न. 74-सी, सेक्टर बी
विजय नगर, इन्दौर

फोन : 0731-2550400

विशेषज्ञता :-

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिक सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायराईड, पैराथायराईड सर्जरी

क्लीनिक : यूजी-1, कृष्णा टॉवर,
मीरा केमिस्ट, 2/1, न्यू पलासिया,
क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने
जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54,
विजय नगर, इन्दौर

फोन : 0731-2574404

9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

पेड़ पलाश का

पलाश, टेसू या ढाक का वृक्ष भारत के सुंदर फूलों वाले प्रमुख वृक्षों में से एक है, उत्तर प्रदेश सरकार का राज्य पुष्प है और इसको भारतीय डाकतार विभाग द्वारा डाकटिकट पर प्रकाशित कर सम्मानित किया जा चुका है। भारतीय साहित्य और संस्कृति से घना संबंध रखने वाले इस वृक्ष का चिकित्सा और स्वास्थ्य से भी गहरा संबंध है। वसंत में खिलना शुरू करने वाला यह वृक्ष गरमी की प्रचंड तपन में भी अपनी छटा बिखेरता रहता है।

पलाश का पेड़ मध्यम आकार का, करीब 12 से 15 मीटर लंबा, होता है। इसका तना सीधा, अनियमित शाखाओं और खुरदुरे तने वाला होता है। इसके पल्लव धूसर या भूरे रंग के रेशमी और रोयेंदार होते हैं। छाल का रंग राख की तरह होता है। इसकी विकास दर बहुत धीमी होती है। छोटा पलाश का पेड़ प्रति वर्ष लगभग एक फुट तक बढ़ जाता है। पूरी तरह खिलने के बाद जब यह अपने सारे पत्ते गिरा देता है तब ये चटक फूल प्रकृति की अनूठी रचना बनकर इस प्रकार खिल उठते हैं मानो बेरंग मौसम में रंग भर रहे हों। पलाश का वृक्ष भारत और दक्षिणपूर्वी एशिया- बांग्लादेश, नेपाल, पाकिस्तान, थाईलैंड, कम्बोडिया, मलेशिया श्रीलंका और पश्चिम इंडोनेशिया में बहुतायत में देखा जा सकता है। इतिहास और साहित्य में गंगा यमुना के दोआब से लेकर मध्यप्रदेश तक इनके जंगल होने की पुष्टि होती है। लेकिन 19वीं शती के प्रारंभ में इनकी तेजी से कटाई होने के कारण अब वे कहीं कहीं ही दिखाई देते हैं।

औषधीय उपयोग

आयुर्वेद में पलाश के अनेक गुण बताए गए हैं और इसके पाँचों अंगों - तना-जड़-फल-फूल और बीज से दवाएँ बनाने की विधियाँ दी गयी हैं। इस पेड़ से गोंद भी मिलता है जिसे कमरकस कहा जाता है। ब्यूटिया गोंद या कमरकस में गैलिक और टैनिन अम्ल प्रचुर मात्रा में होता है। कमरकस का उपयोग दवाओं में भी होता है और विभिन्न व्यंजन बनाने में भी । इसकी गोंद को बंगाल में किनो नाम से भी जाना जाता है और डायरिया व पेचिश जैसे रोगों की चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है। बीजों के कुछ प्रकार त्वचा संबंधी बीमारी में लाभप्रद पाए गए हैं। इसके बीजों को नींबू के रस के साथ पीस कर खुजली तथा एक्ज़िमा तथा दाद जैसी परेशानियाँ दूर करने में काम में लिया जाता है। शहद के साथ पेस्ट बना कर अथवा पीस कर पाउडर की तरह सेवन करने से पेट में मौजूद कीड़ों से मुक्ति के लिये इसे उपयोगी पाया गया हैं। इसके अतिरिक्त त्वचा के छालों तथा सूजन पर इसके पत्तों को लगाने से बहुत आराम मिलता है। इसकी पत्तियाँ रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को कम करती है तथा ग्लाइकोसुरिया को नियंत्रित करती है इसलिये मधुमेह की बीमारी में यह खासा आराम देती हैं। पत्तियों के काढ़े के रूप में ल्युकोरिया की बीमारी में भी काम में लिया जाता है। गले की ख़राश, जकड़न में पत्तियों को पानी के साथ उबाल कर माउथवाश की तरह काम में लेने से बहुत आराम मिलता है। लेकिन ये सभी प्रयोग किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में ही करने चाहिये।

Skin & Hair

Healthy Skin Day, Every Day

Solution Center चर्म रोग निदान केन्द्र

चर्म रोग विशेषज्ञ, कॉस्मेटिक व लेजर सर्जन

Dr. Ankit Khandelwal

MBBS, MD (Skin & VD)
FAM. Germany
Consultant: Geeta Bhawan Hospital Indore
Suyash Hospital Indore
Ex. Asst Proff Medical College Indore
Time: 4.30 pm to 8.30 pm

चिकित्सकीय सेवाएं

• कील-मुहांसे (Pimples), काली झांईयां (dark Circles, Melasma) • बालों का झड़ना बाल सफेद होना (Hair fall Greying) • सफेद दाग, एलर्जी, सोरायसिस (Vitiligo, Allergy, Proriasis) • शरीर पर खुजली होना (Eczema), हाथों व पैरों की त्वचा का फटना (Cracked Heals) • नाखुनों के रोग (Nail Disease), मुंह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग • कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

उपलब्ध सेवाएं

• एलर्जी टेस्ट (Allergy Testing) मस्से की सर्जरी (Moles & Wart Removal) • अनचाहे बालों का ईलाज (Laser Hair Removal) • लेजर फेशियल • Hair Treatment • टेटु रिमुवल (Tatto Removal) • चेहरे पर गड्ढों का उपचार (Scar Treatment) • PRP & Meso Treatment • सफेद दाग की सर्जरी (Vitiligo Surgery) • Anti Aging Treatment • Chemical Peeling

Email : dr.ankitkhandelwal13@gmail.com Vist us : www.skinandhairsolution.com

105, सिल्वर आर्क कॉम्पलेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल क पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर मोबाईल : 99810-63330

मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत के सफलतापूर्वक 5वें वर्ष में प्रवेश पर

आयोजित कार्यक्रम की झलकियां

मकर संक्रांति का महत्व और सूर्योपासना

मकर संक्रांति के दिन पूर्वजों को तर्पण और तीर्थ स्नान का अपना विशेष महत्व है। इससे देव और पितृ सभी संतुष्ट रहते हैं। सूर्य पूजा से और दान से सूर्य देव की रश्मियों का शुभ प्रभाव मिलता है और अशुभ प्रभाव नष्ट होता है। इस दिन स्नान करते समय स्नान के जल में तिल, आंवला, गंगा जल डालकर स्नान करने से शुभ फल प्राप्त होता है। सूर्य को जगत की आत्मा माना गया है। इसी कारण सूर्य का एक राशि से दूसरी राशि में प्रवेश महत्वपूर्ण माना जाता है। इस एक राशि से दूसरी राशि में किसी ग्रह का प्रवेश संक्रांति कहा जाता है। सूर्य का धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश का नाम ही मकर संक्रांति है। धनु राशि बृहस्पति की राशि है। इसमें सूर्य के रहने पर मलमास होता है। इस राशि से मकर राशि में प्रवेश करते ही मलमास समाप्त होता है और शुभ मांगलिक कार्य हम प्रारंभ करते हैं। मकर संक्रांति का दूसरा नाम उत्तरायण भी है क्योंकि इसी दिन से सूर्य उत्तर की तरफ चलना प्रारंभ करते हैं। उत्तरायण के इन छः महीनों में सूर्य के मकर से मिथुन राशि में भ्रमण करने पर दिन बड़े होने लगते हैं और रातें छोटी होने लगती हैं। इस दिन विशेषतः तिल और गुड़ का दान किया जाता है। इसके अलावा खिचड़ी, तेल से बने भोज्य पदार्थ भी किसी गरीब ब्राह्मण को खिलाना चाहिए।

सूर्य को प्रभावी बनाकर पाएं सुख-समृद्धि

आदित्य, भास्कर या भगवान सूर्य की महिमा का बखान शब्दों में करना बहुत मुश्किल है। मनुष्य के संपूर्ण विकास में सूर्य की रोशनी का कितना महत्व है, इसे साइंस भी मानता है। सूर्य सौरमंडल का मुख्य प्रतिनिधि तारा है इसलिए एस्ट्रोलॉजी में इसका माहात्म्य भी सबसे अधिक है। मनुष्य सहित सभी जीवों पर सूर्य की रश्मियां अपना गहरा असर छोड़ती हैं। इन किरण रश्मियों से मनुष्य का भाग्य बहुत ज्यादा प्रभावित होता है।

यदि किसी इंसान के जन्म समय पर सूर्य की स्थिति कमजोर होती है तो जीवनभर उसका भाग्य डांवाडोल ही रहता है। सूर्य की अशुभ भावों में मौजूदगी जातक से पद-प्रतिष्ठा, वैभव, संपत्ति आदि छीन लेती है। ऐसे में उचित ज्योतिषीय उपायों का प्रयोग करना चाहिए ताकि सूर्य के सकारात्मक प्रभाव को बढ़ाकर जिंदगी में सफलता पाई जा सके।

इसके लिए ये जानना आवश्यक है कि सूर्य किन बातों का प्रतिनिधित्व करता है, किन-किन वस्तुओं का कारक है। ये तो सभी जानते हैं कि सूर्य एक तारा है जिसका स्वयं का प्रकाश है। अत्यधिक तप्त होने के कारण सूर्य का प्रभाव पृथ्वी पर सर्वाधिक पड़ता है। इसलिए मनुष्य के लिए इसकी उपयोगिता भी सबसे अधिक होती है।

सूर्य का कारकत्व उन सभी बातों पर प्रभाव डालता है जिसका प्राण और सूक्ष्म तत्व से संबध होता है। सूर्य यश-प्रतिष्ठा-वैभव का सर्वोत्तम प्रतीक है। सूर्य पिता का भी कारक है। यानि ऐसी बातें जो पोषण के लिए जिम्मेदार हैं, उनका भी कारक सूर्य है।

सूर्य की नकारात्मक ऊर्जा मनुष्य को हर क्षेत्र में पीछे धकेल देती है। इसलिए सूर्य के प्रभाव को बढ़ाने के लिए अग्रलिखित उपाय आवश्यक हैं-

- गुरुजनों, बुजुर्ग एवं माता-पिता की जितनी ही सेवा की जाएगी सूर्य का बल भी उतना ही अधिक बढ़ेगा।
- किसी योग्य रत्नविद द्वारा सुझाए भार का माणिक्य सोने की अंगूठी में बनवाकर अनामिका अंगुली में रविवार को धारण करें। इसके विकल्प के रूप में गार्नेट उपरत्न भी धारण कर सकते हैं।
- सूर्य को जल देते हुए प्रतिदिन 108 बार निम्नलिखित मंत्र का जप करें- ॐ आदित्याय विदमहे दिवाकराय धीमहि तन्नः सूर्य प्रचोदयात (रविवार से शुरू करें)।
- गाय को गेहूं और गुड़ मिलाकर खिलाएं या हर रविवार ब्राह्मण को गेहूं का दान करें।

संपूर्ण™
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE
Fully Automated
NABL Accredited
Pathology

सुविधाएँ
• एम.आर.आई. • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
• मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बी.एम.डी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एग्ज़ामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
• ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • कम्प्यूटराईज्ड ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • सामान्य हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC
L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

सोरियासिस से छुटकारा

फटी एड़ियां एवं हाथ का होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार

ईलाज से पहले

ईलाज के बाद

ईलाज से पहले

ईलाज के बाद

सोरियासिस पर भारी सोरायसिस की बीमारी

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

खूबसूरती का दुश्मन एक्जिमा

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा बिना कोई लगाने की दवा दिए एक्जिमा ठीक हो रहा है।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,
visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2015-2017

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

सम्पादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

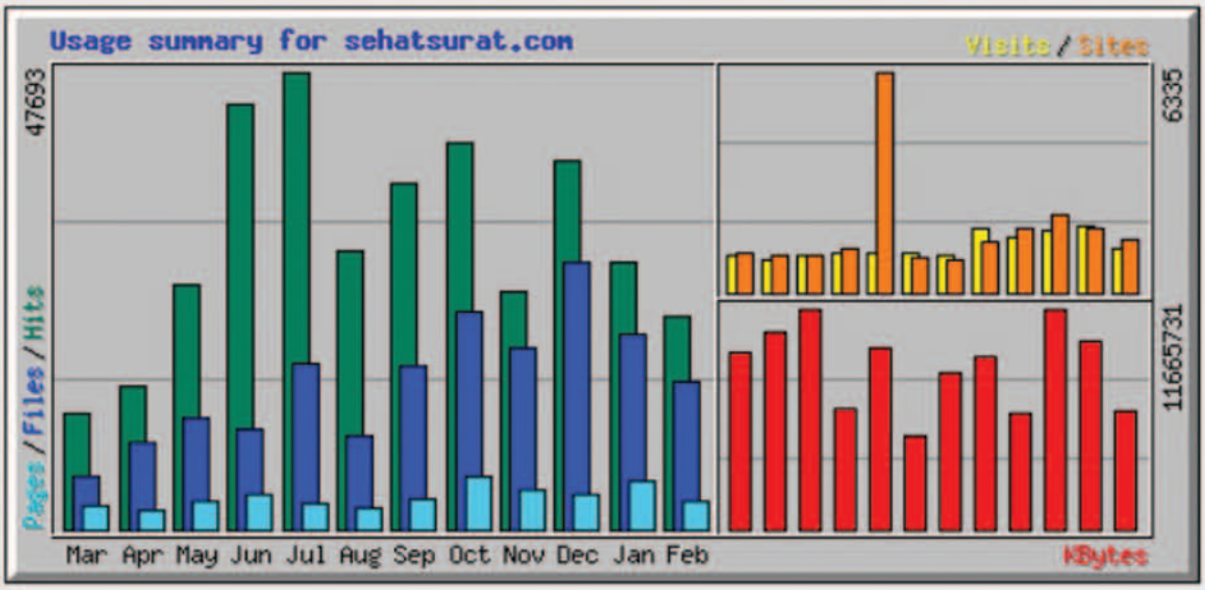
सफलता के 4 वर्ष पूर्ण

www.sehatsurat.com

7,04,367

लोगों ने सेहत एवं सूरत की वेबसाईट को विजिट किया

धन्यवाद...



Months	Visits	Pages	File	Hits
March 2013 to March 2015				5,13,465
April 2015	1242	2122	13887	20607
May 2015	1617	2937	14654	20597
June 2015	1282	3308	12072	19354
July 2015	1293	2582	14556	25382
August 2015	1368	2495	14227	20294
September 2015	1096	2014	16524	25916
October 2015	1313	2400	13908	22559
November 2015	1180	2093	11073	15636
December 2015	1577	2469	15708	20557
Total	**11968**	**22420**	**126609**	**7,04,367**

वेबसाईट एवं नेट मार्केटिंग
विज्ञापन प्रभारी (सेहत एवं सूरत)
प्रो.प्रा. एकरिन टेक्नॉलाजी सर्विसेस
पियुष पुरोहित मोबा. : 9329799954
ईमेल : accren2@yahoo.com

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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ। अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो।: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्प्लेक्स, ए।बी। रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।