

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

संघत एवं सूरत

फरवरी 2024 | वर्ष-13 | अंक-03

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

मूल्य
₹ 60

भारत के उत्कर्ष और उदय का साक्षी
बनेगा भव्य श्रीराम मंदिर: पीएम मोदी



प्रबिसि नगर कीजे सब काजा।
हृदयं राखि कौसलपुर राजा ॥
गरल सुधा रिपु करहिं मिताई।
गोपद सिंधु अनल सितलाई ॥

अयोध्यापुरी के राजा श्री रघुनाथजी को हृदय में रखे हुए नगर में प्रवेश करके सब काम कीजिए। उसके लिए विष अमृत हो जाता है, शत्रु मित्रता करने लगते हैं, समुद्र गाय के खुर के बराबर हो जाता है, अग्नि में शीतलता आ जाती है।

भगवान श्री राम आपके जीवन को
सुंदर बनाएं. अज्ञानता का अंधकार
दूर कर, भगवान श्री राम आपके
जीवन में ज्ञान का प्रकाश लाएं.
श्री राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा पर
समस्त देशवासियों को

हार्दिक बधाई!

डॉ. ए.के. द्विवेदी

संपादक

सेहत एवं सूरत

फरवरी 2024 | वर्ष-13 | अंक-03

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम

डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



11

मंदिर वही बना है,
जहां बनाने की खाई
थी सौगंध -सीएम योगी



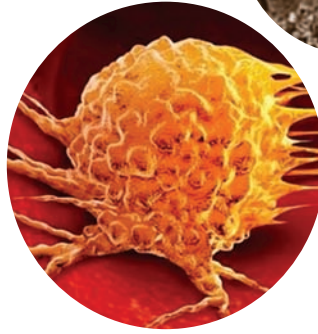
14

सीएम मोहन
यादव ने श्रीराम
मंदिर अयोध्या के
लिए बनवाए लड्डू



16

...जब राम मंदिर के
कारसेवकों पर हुई
दनादन फायरिंग



29

कैंसर के इलाज
एवं रोकथाम में
कारगर होम्योपैथी



35

भूख न लगना गंभीर समस्याओं
का हो सकता है संकेत



37

नाक के
ब्लैकहेड्स को
करें दूर



38

अस्थमा के लक्षण
और इलाज

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'



राम सबके हृदय में हैं: मन की बात में पीएम मोदी

मेरे प्यारे देशवासियों, नमस्कार। अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा के अवसर ने देश के करोड़ों लोगों को मानो एक सूत्र में बांध दिया है। सबकी भावना एक, सबकी भक्ति एक, सबकी बातों में राम, सबके हृदय में राम। देश के अनेकों लोगों ने इस दौरान राम भजन गाकर उन्हें श्रीराम के चरणों में समर्पित किया। 22 जनवरी की शाम को पूरे देश ने रामज्योति जलाई, दिवाली मनाई। इस दौरान देश ने सामूहिकता की शक्ति देखी, जो विकसित भारत के हमारे संकल्पों का भी बहुत बड़ा आधार है। मैंने देश के लोगों से आग्रह किया था कि मकर संक्रांति से 22 जनवरी तक स्वच्छता का अभियान चलाया जाए। मुझे अच्छा लगा कि लाखों लोगों ने श्रद्धाभाव से जुड़कर अपने क्षेत्र के धार्मिक स्थलों की साफ-सफाई की। मुझे कितने ही लोगों ने इससे जुड़ी तस्वीरें भेजी हैं, ये भावना रुकनी नहीं चाहिए, ये अभियान रुकना नहीं चाहिए। सामूहिकता की यही शक्ति, हमारे देश को सफलता की नई ऊंचाई पर पहुंचाएगी।

मेरे प्यारे देशवासियों, इस बार 26 जनवरी की परेड बहुत ही अद्भुत रही, लेकिन सबसे ज्यादा चर्चा परेड में Women Power को देखकर हुई, जब कर्तव्य पथ पर, केंद्रीय सुरक्षा बलों और दिल्ली पुलिस की महिला टुकड़ियों ने कदमताल शुरू किया तो सभी गर्व से भर उठे। महिला बैंड का मार्च देखकर, उनका जबरदस्त तालमेल देखकर, देश-विदेश में लोग झूम उठे। इस बार परेड में मार्च करने वाले 20 दस्तों में से 11 दस्ते महिलाओं के ही थे। हमने देखा कि जो झांकी निकली, उसमें भी सभी महिला कलाकार ही थीं। जो सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए, उसमें भी करीब डेढ़ हजार बेटियों ने हिस्सा लिया था। कई महिला कलाकार शंख, नादस्वरम और नागाड़ा जैसे भारतीय संगीत वाद्ययंत्र बजा रही थीं। DRDO ने जो झांकी निकाली, उसमें दिखाया गया कि कैसे नारीशक्ति जल-थल-नभ, हर क्षेत्र में देश की सुरक्षा कर रही है। 21वीं सदी का भारत, ऐसे ही Women Led Development के मंत्र के साथ आगे बढ़ रहा है।



परीक्षा पर चर्चा : निर्णायक बनने की डालें आदत - पीएम मोदी



पीएम मोदी ने कहा कि हमें आदत डालनी चाहिए कि हम निर्णायक बनें। कंप्यूजन में नहीं रहना चाहिए, अगर कोई कंप्यूजन है तो हमें उस पर बात करनी चाहिए और उसका समाधान करके आगे बढ़ना चाहिए. उन्होंने कहा कि कंप्यूजन किसी भी स्तर का हो, वो बुरा ही होता है. अनिर्णय तो और भी बुरा है.

एग्जाम हॉल में जाने के दौरान होने वाले तनाव से बचने का सुझाव देते हुए पीएम मोदी ने कहा कि पैरेंट्स को उत्साह के साथ बच्चे को एग्जाम हॉल में जाने देना चाहिए. एग्जाम हॉल में हमेशा आप जल्दी जाने की कोशिश करें. एग्जाम हॉल में गहरा सांस लीजिए और खुद में खोने की कोशिश की जाए. अब आपके हाथ में पेपर आएगा तो आपको तनाव महसूस नहीं होगा. उन्होंने कहा कि हमेशा क्वेश्चन पेपर को पढ़ लीजिए और उन्हें हल करने का समय तय कर लीजिए. छात्रों को हमेशा सवाल को लिखकर प्रैक्टिस करनी चाहिए.

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

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

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



दैहिक दैविक भौतिक तापा ।
राम राज नहिं काहुहि ब्यापा ॥

श्रीरामचरितमानस के मानस में वर्णित रामराज्य में किसी को भी दैहिक, दैविक, भौतिक कष्ट नहीं होता था. सब लोगों में आपसी प्रेम का सम्बन्ध था. अपने स्वधर्म यानी कर्तव्य का पालन करते थे. किसी की अकाल मृत्यु नहीं होती थी, कोई दरिद्र नहीं था, दुखी और गरीब लोग कहीं नहीं थे, अहंकारी लोग नहीं थे, सभी ज्ञानी थे और किसी के प्रति कपट भाव रखने का कोई न अवसर था और न ही कोई कारण था. तुलसी बाबा ने बताया है कि रामराज्य में 'नर अरु नारि चतुर सब गुनी' यानी स्त्री और पुरुष सभी चतुर और गुनी थे यानि शिक्षा का प्रसार था. यह शिक्षा केवल पुरुषों के लिए नहीं थी. इसमें स्त्रियां भी बराबरी के साथ शामिल थीं

हिन्दू संस्कृति में श्री राम द्वारा किया गया आदर्श रामराज्य के नाम से प्रसिद्ध है। वर्तमान समय में रामराज्य का प्रयोग सर्वोत्कृष्ट शासन या आदर्श शासन के रूपक (प्रतीक) के तौर पर किया जाता है। रामराज्य, लोकतंत्र का परिमार्जित रूप माना जा सकता है मोदी शासन काल में मंदिर की स्थापना से पुनः वही राम राज्य परिलक्षित होता जा रहा है जब कोरोना रुपी दैविक आपदा से सम्पूर्ण विश्व की जनता परेशान थी तब मोदी जी ने भारत सहित विश्व के अनेकों देशों को वैवसीन भेज कर वसुधैव कुटुम्बकम् को चरित्रार्थ किया था।

हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

भारत के उत्कर्ष और उदय का साक्षी बनेगा भव्य श्रीराम मंदिर: पीएम मोदी

रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के मौके पर पीएम मोदी का पूरा भाषण

पांच सदी की प्रतीक्षा के बाद रामलला के अपने भव्य मंदिर में विराजमान होने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि राम आग नहीं है राम ऊर्जा हैं। राम विवाद नहीं राम समाधान हैं। राम सिर्फ हमारे नहीं हैं राम तो सबके हैं। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों को संबोधित किया। यहां पढ़ें प्रधानमंत्री मोदी का पूरा भाषण।

सियावर रामचंद्र की जय। सियावर रामचंद्र की जय।

श्रद्धेय मंच, सभी संत एवं ऋषिगण, यहां उपस्थित और विश्व के कोने-कोने में हम सबके साथ जुड़े हुए सभी रामभक्त, आप सबको प्रणाम, सबको राम-राम।

आज हमारे राम आ गए हैं! सदियों की प्रतीक्षा के बाद हमारे राम आ गए हैं। सदियों का अभूतपूर्व धैर्य, अनगिनत बलिदान, त्याग और तपस्या के बाद हमारे प्रभु राम आ गये हैं। इस शुभ घड़ी की आप सभी को, समस्त देशवासियों को, बहुत-बहुत बधाई।

मैं अभी गर्भगृह में ईश्वरीय चेतना का साक्षी बनकर आपके सामने उपस्थित हुआ हूँ। कितना कुछ कहने को है... लेकिन कंठ अवरुद्ध है। मेरा शरीर अभी भी स्पर्शित है, चित्त अभी भी उस पल में लीन है। हमारे रामलला अब टेंट में नहीं रहेंगे। हमारे रामलला अब इस दिव्य मंदिर में रहेंगे। मेरा पक्का विश्वास है, अपार श्रद्धा है कि जो घटित हुआ है इसकी अनुभूति, देश के, विश्व के, कोने-कोने में रामभक्तों को हो रही होगी। ये क्षण अलौकिक है। ये पल पवित्रतम है। ये माहौल, ये वातावरण, ये ऊर्जा, ये घड़ी... प्रभु श्रीराम का हम सब पर आशीर्वाद है। 22 जनवरी, 2024 का ये सूरज एक अद्भुत आभा लेकर आया है। 22 जनवरी, 2024, ये कैलेंडर पर लिखी एक

तारीख नहीं। ये एक नए कालचक्र का उद्गम है। राम मंदिर के भूमिपूजन के बाद से प्रतिदिन पूरे देश में उमंग और उत्साह बढ़ता ही जा रहा था। निर्माण कार्य देख, देशवासियों में हर दिन एक नया विश्वास पैदा हो रहा था। आज हमें सदियों के उस धैर्य की धरोहर मिली है, आज हमें श्रीराम का मंदिर मिला है। गुलामी की मानसिकता को तोड़कर उठ खड़ा हो रहा राष्ट्र, अतीत के हर दंश से हौसला लेता हुआ राष्ट्र, ऐसे ही नव इतिहास का सृजन करता है। आज



से हजार साल बाद भी लोग आज की इस तारीख की, आज के इस पल की चर्चा करेंगे। और ये कितनी बड़ी रामकृपा है कि हम इस पल को जी रहे हैं, इसे साक्षात् घटित होते देख रहे हैं। आज दिन-दिशाएँ... दिग-दिगंत... सब दिव्यता से परिपूर्ण हैं। ये समय, सामान्य समय नहीं है। ये काल के चक्र पर सर्वकालिक स्याही से अंकित हो रही अमिट स्मृति रेखाएँ हैं।

साथियों,

हम सब जानते हैं कि जहां राम का काम होता है, वहाँ पवनपुत्र हनुमान अवश्य विराजमान होते हैं। इसलिए, मैं रामभक्त हनुमान और हनुमानगढ़ी को भी प्रणाम करता हूँ। मैं माता जानकी, लक्ष्मण जी, भरत-शत्रुघ्न, सबको नमन करता हूँ। मैं पावन अयोध्या पुरी और पावन सरयू को भी प्रणाम करता हूँ। मैं इस पल दैवीय अनुभव कर रहा हूँ कि जिनके आशीर्वाद से ये महान कार्य पूरा हुआ है... वे दिव्य आत्माएँ, वे दैवीय विभूतियाँ भी इस समय हमारे आस-पास उपस्थित हैं। मैं इन सभी दिव्य चेतनाओं को भी कृतज्ञता पूर्वक नमन करता हूँ। मैं आज प्रभु श्रीराम से क्षमा याचना भी करता हूँ। हमारे पुरुषार्थ, हमारे त्याग, तपस्या में कुछ तो कमी रह गयी होगी कि हम इतनी सदियों तक ये कार्य कर नहीं पाए। आज वो कमी पूरी हुई है। मुझे विश्वास है, प्रभु राम आज हमें अवश्य क्षमा करेंगे।

मेरे प्यारे देशवासियों,

त्रेता में राम आगमन पर तुलसीदास जी ने लिखा है- प्रभु बिलोकि हर्षे पुरबासी। जनित वियोग बिपति सब नासी। अर्थात्, प्रभु का आगमन देखकर ही सब अयोध्यावासी, समग्र देशवासी हर्ष से भर गए। लंबे वियोग से जो आपत्ति आई थी, उसका अंत हो गया। उस कालखंड में तो वो वियोग केवल 14 वर्षों का था, तब भी इतना असह्य था। इस युग में तो अयोध्या और देशवासियों ने सैकड़ों वर्षों का वियोग सहा है। हमारी कई-कई पीढ़ियों ने वियोग सहा है। भारत के तो संविधान में, उसकी पहली प्रति में, भगवान राम विराजमान हैं। संविधान के अस्तित्व में आने के बाद भी दशकों तक प्रभु श्रीराम के अस्तित्व को लेकर कानूनी लड़ाई चली। मैं आभार व्यक्त करूंगा भारत की न्यायपालिका का, जिसने न्याय की लाज रख ली। न्याय के पर्याय प्रभु राम का मंदिर भी न्याय बद्ध तरीके से ही बना।

मेरे देशवासियों,
प्रभु श्रीराम की हमारी पूजा,
विशेष होनी चाहिए। ये पूजा, स्व
से ऊपर उठकर समष्टि के लिए
होनी चाहिए। ये पूजा, अहम से
उठकर वयम के लिए होनी
चाहिए। प्रभु को जो भोग चढ़ेगा,
वो विकसित भारत के लिए
हमारे परिश्रम की पराकाष्ठा का
प्रसाद भी होगा। हमें नित्य
पराक्रम, पुरुषार्थ, समर्पण का
प्रसाद प्रभु राम को चढ़ाना
होगा। इनसे नित्य प्रभु राम की
पूजा करनी होगी, तब हम
भारत को वैभवशाली और
विकसित बना पाएंगे।



साथियों,

आज गाँव-गाँव में एक साथ कीर्तन, संकीर्तन हो रहे हैं। आज मंदिरों में उत्सव हो रहे हैं, स्वच्छता अभियान चलाए जा रहे हैं। पूरा देश आज दीवाली मना रहा है। आज शाम घर-घर राम ज्योति प्रज्वलित करने की तैयारी है। कल मैं श्रीराम के आशीर्वाद से धनुषकोडि में रामसेतु के आरंभ बिंदु अरिचल मुनाई पर था। जिस घड़ी प्रभु राम समुद्र पार करने निकले थे वो एक पल था जिसने कालचक्र को बदला था। उस भावमय पल को महसूस करने का मेरा ये विनम्र प्रयास था। वहाँ पर मैंने पुष्प वंदना की। वहाँ मेरे भीतर एक विश्वास जगा कि जैसे उस समय कालचक्र बदला था उसी तरह अब कालचक्र फिर बदलेगा और शुभ दिशा में बढ़ेगा। अपने 11 दिन के व्रत-अनुष्ठान के दौरान मैंने उन स्थानों का चरण स्पर्श करने का प्रयास किया, जहाँ प्रभु राम के चरण पड़े थे। चाहे वो नासिक का पंचवटी धाम हो, केरला का पवित्र त्रिप्रायर मंदिर हो, आंध्र प्रदेश में लेपाक्षी हो, श्रीरंगम में रंगनाथ स्वामी मंदिर हो, रामेश्वरम में श्री रामनाथस्वामी मंदिर हो, या फिर धनुषकोडि... मेरा सौभाग्य है कि इसी पुनीत पवित्र भाव के साथ मुझे सागर से सरयू तक की यात्रा का अवसर मिला। सागर से सरयू तक, हर जगह राम नाम का वही उत्सव भाव छाया हुआ है। प्रभु राम तो भारत की आत्मा के कण-कण से जुड़े हुए हैं। राम, भारतवासियों के अंतर्मन में विराजे हुए हैं। हम भारत में कहीं भी, किसी की अंतरात्मा को छुएंगे तो इस एकत्व की अनुभूति होगी, और यही भाव सब जगह मिलेगा। इससे उत्कृष्ट, इससे अधिक, देश को समायोजित करने वाला सूत्र और क्या हो सकता है?

मेरे प्यारे देशवासियों!

मुझे देश के कोने-कोने में अलग-अलग भाषाओं में रामायण सुनने का अवसर मिला है, लेकिन विशेषकर पिछले 11 दिनों में रामायण अलग-अलग भाषा में, अलग-अलग राज्यों से मुझे विशेष रूप से सुनने का सौभाग्य मिला। राम को परिभाषित करते हुये ऋषियों ने कहा है- रमन्ते यस्मिन् इति रामः॥ अर्थात्, जिसमें रम जाया जाए, वही राम है। राम लोक की स्मृतियों में, पर्व से लेकर परम्पराओं में, सर्वत्र समाये हुए हैं। हर युग में लोगों ने राम को जिया है। हर युग में लोगों ने अपने-अपने शब्दों में, अपनी-अपनी तरह से राम को अभिव्यक्त किया है। और ये रामरस, जीवन प्रवाह की तरह निरंतर बहता रहता है। प्राचीन काल से भारत के हर कोने के लोग रामरस का आचमन करते रहे हैं। रामकथा असीम है, रामायण भी अनंत है। राम के आदर्श, राम के मूल्य, राम की शिक्षाएं, सब



जगह एक समान हैं।

प्रिय देशवासियों,

आज इस ऐतिहासिक समय में देश उन व्यक्तित्वों को भी याद कर रहा है, जिनके कार्यों और समर्पण की वजह से आज हम ये शुभ दिन देख रहे हैं। राम के इस काम में कितने ही लोगों ने त्याग और तपस्या की पराकाष्ठा करके दिखाई है। उन अनगिनत रामभक्तों के, उन अनगिनत कारसेवकों के और उन अनगिनत संत महात्माओं के हम सब ऋणी हैं।

साथियों,

आज का ये अवसर उत्सव का क्षण तो है ही, लेकिन इसके साथ ही ये क्षण भारतीय समाज की परिपक्वता के बोध का क्षण भी है। हमारे लिए ये अवसर सिर्फ विजय का नहीं, विनय का भी है। दुनिया का इतिहास साक्षी है कि कई राष्ट्र अपने ही इतिहास में उलझ जाते हैं। ऐसे देशों ने जब भी अपने इतिहास की उलझी हुई गाँठों को खोलने का प्रयास किया, उन्हें सफलता पाने में बहुत कठिनाई आई। बल्कि कई बार तो पहले से ज्यादा मुश्किल परिस्थितियाँ बन गईं। लेकिन हमारे देश ने इतिहास की इस गाँठ को जिस गंभीरता और भावुकता के साथ खोला है, वो ये बताती है कि हमारा भविष्य हमारे अतीत से बहुत सुंदर होने जा रहा है। वो भी एक समय था, जब कुछ लोग कहते थे कि राम मंदिर बना तो आग लग जाएगी। ऐसे लोग भारत के सामाजिक भाव की पवित्रता को नहीं जान पाए। रामलला के इस मंदिर का निर्माण, भारतीय समाज के शांति, धैर्य, आपसी सद्भाव और समन्वय का भी प्रतीक है। हम

साथियों,

आज जिस तरह राममंदिर प्राण प्रतिष्ठा के इस आयोजन से पूरा विश्व जुड़ा हुआ है, उसमें राम की सर्वव्यापकता के दर्शन हो रहे हैं। जैसा उत्सव भारत में है, वैसा ही अनेकों देशों में है। आज अयोध्या का ये उत्सव रामायण की उन वैश्विक परम्पराओं का भी उत्सव बना है। रामलला की ये प्रतिष्ठा 'वसुधैव कुटुंबकम्' के विचार की भी प्रतिष्ठा है।

देख रहे हैं, ये निर्माण किसी आग को नहीं, बल्कि ऊर्जा को जन्म दे रहा है। राम मंदिर समाज के हर वर्ग को एक उज्ज्वल भविष्य के पथ पर बढ़ने की प्रेरणा लेकर आया है। मैं आज उन लोगों से आह्वान करूंगा... आईये, आप महसूस कीजिए, अपनी सोच पर पुनर्विचार कीजिए। राम आग नहीं है, राम ऊर्जा है। राम विवाद नहीं, राम समाधान है। राम सिर्फ हमारे नहीं हैं, राम तो सबके हैं। राम वर्तमान ही नहीं, राम अनंतकाल है।

साथियों,

आज अयोध्या में, केवल श्रीराम के विग्रह रूप की प्राण प्रतिष्ठा नहीं हुई है। ये श्रीराम के रूप में साक्षात् भारतीय संस्कृति के प्रति अटूट विश्वास की भी प्राण प्रतिष्ठा है। ये साक्षात् मानवीय मूल्यों और सर्वोच्च आदर्शों की भी प्राण प्रतिष्ठा है। इन मूल्यों की, इन आदर्शों की आवश्यकता आज सम्पूर्ण विश्व को है। सर्वे भवन्तु सुखिनः ये संकल्प हम सदियों से दोहराते आए हैं। आज उसी संकल्प को राममंदिर के रूप में साक्षात् आकार मिला है। ये मंदिर, मात्र एक देव मंदिर नहीं है। ये भारत की दृष्टि का, भारत के दर्शन का, भारत के दिग्दर्शन का मंदिर है। ये राम के रूप में राष्ट्र चेतना का मंदिर है। राम भारत की आस्था हैं, राम भारत का आधार हैं। राम भारत का विचार हैं, राम भारत का विधान हैं। राम भारत की चेतना हैं, राम भारत का चिंतन हैं। राम भारत की प्रतिष्ठा हैं, राम भारत का प्रताप हैं। राम प्रवाह हैं, राम प्रभाव हैं। राम नेति भी हैं। राम नीति भी हैं। राम नित्यता भी हैं। राम निरंतरता भी हैं। राम विभु हैं, विशद हैं। राम व्यापक हैं, विश्व हैं, विश्वात्मा हैं। और इसलिए, जब राम की प्रतिष्ठा होती है, तो उसका प्रभाव वर्षों या शताब्दियों तक ही नहीं होता। उसका प्रभाव हजारों वर्षों के लिए होता है। महर्षि वाल्मीकि ने कहा है- राज्यम् दश सहस्राणि प्राप्य वर्षाणि राघवः। अर्थात्, राम दस हजार वर्षों के लिए राज्य पर प्रतिष्ठित हुए। यानी हजारों वर्षों के लिए रामराज्य स्थापित हुआ। जब त्रेता में राम आए थे, तब हजारों वर्षों के लिए रामराज्य की स्थापना हुई थी। हजारों वर्षों तक राम विश्व पथप्रदर्शन करते रहे थे।

और इसलिए मेरे प्यारे देशवासियों,

आज अयोध्या भूमि हम सभी से, प्रत्येक रामभक्त से, प्रत्येक भारतीय से कुछ सवाल कर रही है। श्रीराम का भव्य मंदिर तो बन गया...अब आगे क्या? सदियों का इंतजार तो खत्म हो गया...अब आगे क्या? आज के इस अवसर पर जो दैव, जो दैवीय आत्माएं हमें आशीर्वाद देने के लिए उपस्थित हुई हैं, हमें देख रही हैं, उन्हें क्या हम ऐसे ही विदा करेंगे? नहीं, कदापि नहीं। आज मैं पूरे पवित्र मन से महसूस कर रहा हूँ कि कालचक्र बदल रहा है। ये सुखद संयोग है कि हमारी पीढ़ी को एक कालजयी पथ के शिल्पकार के रूप में चुना गया है। हजार वर्ष बाद की पीढ़ी, राष्ट्र निर्माण के हमारे आज के कार्यों को याद करेगी। इसलिए मैं कहता हूँ- यही समय है, सही समय है। हमें आज से, इस पवित्र समय से, अगले एक हजार साल के भारत की नींव रखनी है। मंदिर निर्माण से आगे बढ़कर अब हम सभी देशवासी, यहीं इस पल से समर्थ-सक्षम, भव्य-दिव्य भारत के निर्माण की सौगंध लेते हैं। राम के विचार, 'मानस के साथ ही जनमानस' में भी हों, यही राष्ट्र निर्माण की सीढ़ी है।

साथियों,

आज के युग की मांग है कि हमें अपने अंतःकरण को विस्तार देना होगा। हमारी चेतना का विस्तार... देव से देश तक, राम से राष्ट्र तक होना चाहिए। हनुमान जी की भक्ति, हनुमान जी की सेवा, हनुमान जी का समर्पण, ये ऐसे गुण हैं जिन्हें हमें बाहर नहीं खोजना पड़ता। प्रत्येक भारतीय में भक्ति, सेवा और समर्पण के ये भाव, समर्थ-सक्षम, भव्य-दिव्य भारत का आधार बनेंगे। और यही तो है देव से देश और राम से राष्ट्र की चेतना का विस्तार ! दूर-सुदूर जंगल में

कुटिया में जीवन गुजारने वाली मेरी आदिवासी मां शबरी का ध्यान आते ही, अप्रतिम विश्वास जागृत होता है। मां शबरी तो कबसे कहती थीं- राम आएंगे। प्रत्येक भारतीय में जन्मा यही विश्वास, समर्थ-सक्षम, भव्य-दिव्य भारत का आधार बनेगा। और यही तो है देव से देश और राम से राष्ट्र की चेतना का विस्तार ! हम सब जानते हैं कि निषादराज की मित्रता, सभी बंधनों से परे है। निषादराज का राम के प्रति सम्मोहन, प्रभु राम का निषादराज के लिए अपनापन कितना मौलिक है। सब अपने हैं, सभी समान हैं। प्रत्येक भारतीय में अपनापन की, बंधुत्व की ये भावना, समर्थ-सक्षम, भव्य-दिव्य भारत का आधार बनेगी। और यही तो है देव से देश और राम से राष्ट्र की चेतना का विस्तार !

साथियों,

लंकापति रावण, प्रकांड ज्ञानी थे, अपार शक्ति के धनी थे। लेकिन जटायु जी की मूल्य निष्ठा देखिए, वे महाबली रावण से

साथियों,

आज देश में निराशा के लिए रतीभर भी स्थान नहीं है। मैं तो बहुत सामान्य हूँ, मैं तो बहुत छोटा हूँ, अगर कोई ये सोचता है, तो उसे गिलहरी के योगदान को याद करना चाहिए। गिलहरी का स्मरण ही हमें हमारी इस हिचक को दूर करेगा, हमें सिखाएगा कि छोटे-बड़े हर प्रयास की अपनी ताकत होती है, अपना योगदान होता है। और सबके प्रयास की यही भावना, समर्थ-सक्षम, भव्य-दिव्य भारत का आधार बनेगी। और यही तो है देव से देश और राम से राष्ट्र की चेतना का विस्तार !

भिड़ गए। उन्हें भी पता था कि वो रावण को परास्त नहीं कर पाएंगे। लेकिन फिर भी उन्होंने रावण को चुनौती दी। कर्तव्य की यही पराकाष्ठा समर्थ-सक्षम, भव्य-दिव्य भारत का आधार है। और यही तो है, देव से देश और राम से राष्ट्र की चेतना का विस्तार। आइए, हम संकल्प लें कि राष्ट्र निर्माण के लिए हम अपने जीवन का पल-पल लगा देंगे। रामकाज से राष्ट्रकाज, समय का पल-पल, शरीर का कण-कण, राम समर्पण को राष्ट्र समर्पण के ध्येय से जोड़ देंगे।

मेरे प्यारे देशवासियों,

ये भारत के विकास का अमृतकाल है। आज भारत युवा शक्ति की पूंजी से भरा हुआ है, ऊर्जा से भरा हुआ है। ऐसी सकारात्मक परिस्थितियां, फिर ना जाने कितने समय बाद बनेंगी। हमें अब चूकना नहीं है, हमें अब बैठना नहीं है। मैं अपने देश के युवाओं से कहूंगा। आपके सामने हजारों वर्षों की परंपरा की प्रेरणा है। आप भारत की उस पीढ़ी का प्रतिनिधित्व करते हैं...जो चांद पर तिरंगा लहरा रही है, जो 15 लाख किलोमीटर की यात्रा करके, सूर्य के पास जाकर मिशन आदित्य को सफल बना रही है, जो आसमान में तेजस... सागर में विक्रान्त...का परचम लहरा रही है। अपनी विरासत पर गर्व करते हुए आपको भारत का नव प्रभात लिखना है। परंपरा की पवित्रता और आधुनिकता की अनंतता, दोनों ही पथ पर चलते हुए भारत, समृद्धि के लक्ष्य तक पहुंचेगा।

मेरे साथियों,

आने वाला समय अब सफलता का है। आने वाला समय अब सिद्धि का है। ये भव्य राम मंदिर साक्षी बनेगा- भारत के उत्कर्ष का, भारत के उदय का, ये भव्य राम मंदिर साक्षी बनेगा- भव्य भारत के अभ्युदय का, विकसित भारत का ! ये मंदिर सिखाता है कि अगर लक्ष्य, सत्य प्रमाणित हो, अगर लक्ष्य, सामूहिकता और संगठित शक्ति से जन्मा हो, तब उस लक्ष्य को प्राप्त करना असंभव नहीं है। ये भारत का समय है और भारत अब आगे बढ़ने वाला है। शताब्दियों की प्रतीक्षा के बाद हम यहां पहुंचे हैं। हम सब ने इस युग का, इस कालखंड का इंतजार किया है। अब हम रुकेंगे नहीं। हम विकास की ऊंचाई पर जाकर ही रहेंगे। इसी भाव के साथ रामलला के चरणों में प्रणाम करते हुए आप सभी को बहुत बहुत शुभकामनाएं। सभी संतों के चरणों में मेरे प्रणाम।

सियावर रामचंद्र की जय। सियावर रामचंद्र की जय। सियावर रामचंद्र की जय।
(प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की वेबसाइट
<https://www.narendramodi.in>
से आभार)



सब हमारे हैं, कलह को देनी होगी विदाई - मोहन भागवत

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि हमें भी कलह को विदाई देनी होगी। छोटे-छोटे मनमुटाव रहते हैं। छोटे-छोटे विवाद चलते हैं। उन्हें लेकर लड़ाई करने की आदत छोड़नी होगी। हमें समन्वय से चलना होगा। हम सबके लिए चलते हैं और सब हमारे हैं।

रा

ष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि श्रीराम के अयोध्या से बाहर जाने के पीछे का कारण कलह था, वह वनवास में गए और पूरी दुनिया का कलह मिटाकर लौटे। रामलला के इस युग में फिर लौट आने का जो भी दर्शन, श्रवण कर रहा है, उसका कल्याण निश्चित है। उन्होंने कहा, हमें भी कलह को विदाई देनी होगी। छोटे-छोटे मनमुटाव रहते हैं। छोटे-छोटे विवाद चलते हैं। उन्हें लेकर लड़ाई करने की आदत छोड़नी होगी। हमें समन्वय से चलना होगा। हम सबके लिए चलते हैं और सब हमारे हैं।

संघ प्रमुख ने कहा, दैहिक दैविक भौतिक तापा, राम राज काहु नहीं व्यापा...सब नर करहिं परस्पर प्रीति, चलहिं स्वधर्म निरत श्रुति नीती... रामराज्य के सामान्य नागरिकों का यह वर्णन है। यह हमारे व्यवहार से साकार हो सकता है। संयमित व्यवहार की तपस्या हम सबको करनी होगी। हमें क्लेश-कलह नहीं, बल्कि उच्च आचरण से देश की तरक्की में योगदान देना होगा। हमें अपने को संयम में रखना होगा। भागवत ने कहा कि श्रीराम मंदिर का निर्माण राष्ट्रीय गौरव के पुनर्जागरण का प्रतीक है। यह आधुनिक भारतीय समाज की ओर से भारत के आचरण की मर्यादा की जीवनदृष्टि की स्वीकृति है।

500 वर्षों तक अनेक पीढ़ियों ने लगकर, परिश्रम कर, बलिदान देकर यह आनंद और गौरव का दिन उपलब्ध कराया है। उन सबके प्रति कृतज्ञता का दिन है। उन्होंने कहा कि आज का आनंद शब्दों में वर्णन करना मुश्किल है। आज अयोध्या में रामलला के साथ भारत का स्व लौट आया है। संपूर्ण



विश्व को त्रासदी से राहत देने वाला एक नया भारत उठ खड़ा होगा, इसका यह प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम साक्षी बन रहा है। सब में आनंद है, सब में उमंग है।

भागवत ने कहा कि रामराज्य के नागरिक निरदंभ, प्रामाणिकता से व्यवहार करने वाले थे। धर्मरत थे। श्रीमद्भागवत में धर्म के चार मूल बताए गए हैं। सत्य, करुणा, शुचिता व तपस। इसका युग के अनुकूल आचरण किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि व्यक्ति प्रयास तो करेंगे ही, सामूहिक प्रयास करने होंगे।

संघ प्रमुख मोहन भागवत ने प्रधानमंत्री मोदी की प्रशंसा करते हुए कहा कि इस प्राण प्रतिष्ठा में पधारने से पहले आपने कठोर तप किया। जितना कठोर व्रत रखने के लिए कहा था, उससे कई गुना अधिक कठोर व्रत किया। भागवत ने कहा, मेरा उनसे पुराना परिचय है, मैं जानता हूँ कि वह बड़े तपस्वी हैं ही। पर वह अकेले तप कर रहे हैं। अब हमारी जिम्मेदारी है कि हम भी देश के लिए तपस्या करें।

वहीं, स्वामी गोविंद देव गिरि ने पीएम मोदी को राजर्षि तथा समय, युग व सनातन के अंतःकरण की आवश्यकता बताया। गिरि ने कहा, अनेक कारण मिलते-मिलते विशिष्ट स्तर पर पहुंच पाते हैं। इस स्तर पर कोई एक महापुरुष उपलब्ध होता है। उस विभूति के कारण युग परिवर्तित हो जाता है। ऐसा परिवर्तन लाने के लिए जीवन को साधना पड़ता है। हमारे देश की परंपरा में आज के समय, युग व सनातन के अंतःकरण की आवश्यकता के अनुरूप ऐसा जीवन साधने वाला प्रधानमंत्री प्राप्त हुआ है। यह केवल देश का नहीं, संपूर्ण विश्व का सौभाग्य है कि आज ऐसा राजर्षि हमें मिला है। उन्होंने कहा, मेरी नजर में ऐसा एक ही तपस्वी शासक हुआ है-छत्रपति शिवाजी। वैसा ही तप आपने किया।

पीएम मोदी यजमान होने की वजह से 11 दिनों से कठोर व्रत कर रहे थे। इस पर गिरि ने खुलासा किया, प्रधानमंत्री ने मन, वचन व कर्म से अपने को शुद्ध व सिद्ध बनाने का संकल्प लिया। पीएम को बीस दिन पहले महापुरुषों से परामर्श कर सिर्फ तीन दिन के उपवास के लिए कहा गया, पर उन्होंने पूरे 11 दिन का संपूर्ण उपवास किया। अन्न का त्याग किया।

गिरि ने कहा, कड़कड़ाती ठंड में भूमि पर सोए। ऐसा तपस्वी राष्ट्रीय नेता मिलना सामान्य बात नहीं है। हम लोगों ने विदेश प्रवास से मना किया। वजह, सांस्कृतिक दोष भी आते हैं। उन्होंने विदेश प्रवास टाल दिया, लेकिन नासिक से रामेश्वरम तक की देशभर में यात्रा कर वहां के दिव्य आत्माओं को राष्ट्र को महान बनाने का आशीर्वाद देने के लिए आमंत्रित किया।

देश की अस्मिता व स्वाभिमान की प्रतिष्ठा

श्रीराम जन्मभूमि मंदिर ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष स्वामी गोविंद देव गिरि ने प्राण प्रतिष्ठा के बाद कहा कि यहां सिर्फ रामलला की प्राण प्रतिष्ठा नहीं हुई है। बल्कि, भारत के आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और प्रतिष्ठा की पुर्नस्थापना भी हुई है। उन्होंने कहा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का इस परियोजना के साथ गहरा आध्यात्मिक संबंध रहा है। 500 वर्षों की प्रतीक्षा के बाद यह दिन आया है।

मंदिर वहीं बना है, जहां बनाने की खाई थी सौगंध -सीएम योगी

रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि हर मन में राम नाम हैं। हर आंख हर्ष और संतोष के आंसू से भीगा है। हर जिह्वा राम-राम जप रही है। रोम रोम में राम रमे हैं। पूरा राष्ट्र राममय है। ऐसा लगता है हम त्रेतायुग में आ गए हैं।

अ योध्या में आखिर रामलला विराजमान हो गए। पूरे विधि-विधान के साथ भगवान के बाल रूप की प्राण प्रतिष्ठा हुई। इसी बीच रामलला की मूर्ति की बेहद खास तस्वीरें सामने आई हैं। श्रृंगार युक्त मूर्ति में भगवान के पूरे स्वरूप को देखा जा सकता है। तस्वीर में रामलला माथे पर तिलक लगाए बेहद सौम्य मुद्रा में दिख रहे हैं।

भावों को व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं हैं- योगी

योगी ने रामलला भगवान की जय बोलने के साथ भारत माता की जय और जैजै सीताराम से भाषण की शुरुआत की। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा, "प्रभु राम लला के भव्य, दिव्य और नव्य धाम में विराजने की आप सभी को कोटि-कोटि बधाई। मन भावुक है।

सीएम योगी ने आगे कहा कि निश्चित रूप से आप सब भी ऐसा महसूस कर रहे होंगे, आज इस ऐतिहासिक अवसर पर भारत का हर नगर, हर ग्राम अयोध्या धाम है। हर मन में राम नाम है। हर आंख हर्ष और संतोष के आंसू से भीगी है। हर जुबान राम नाम जप रही है। रोम-रोम में राम रमे हैं...ऐसा लगता है कि हम त्रेतायुग में आ गए हैं।

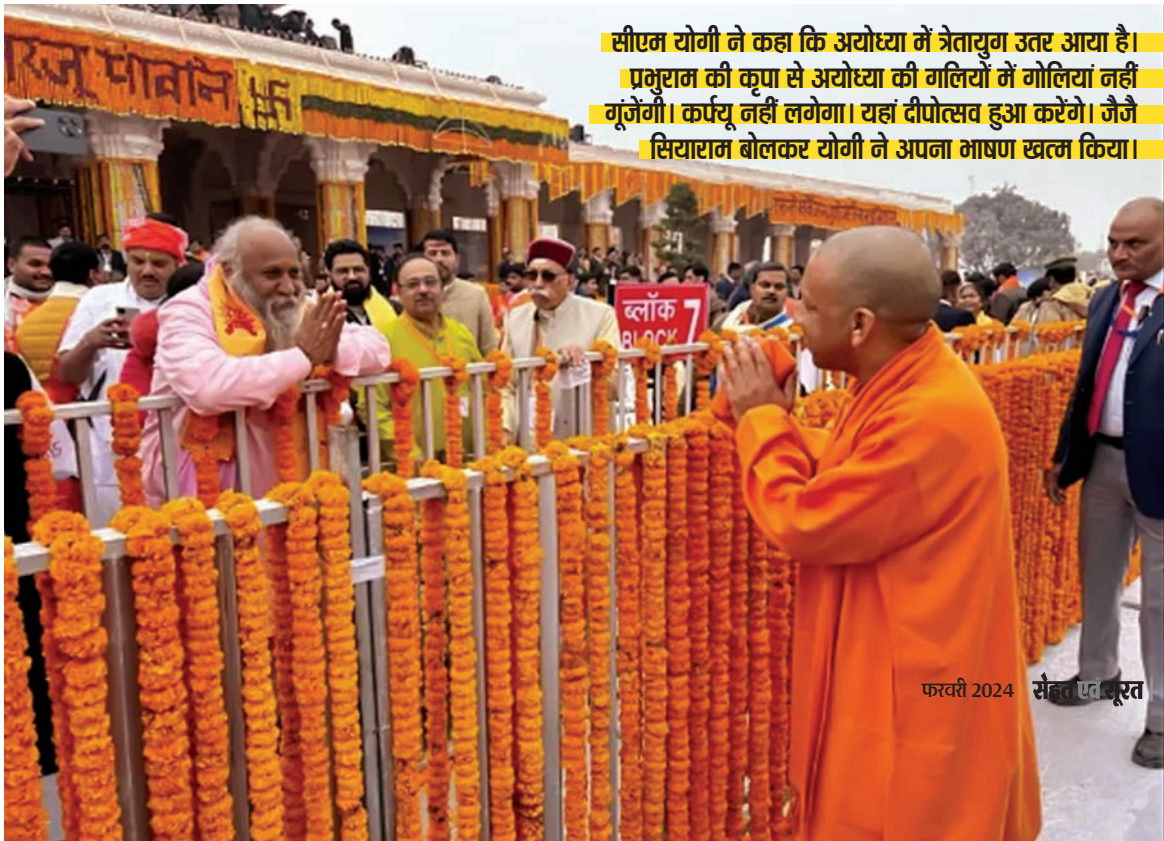
भारत का हर मार्ग रामजन्म भूमि की ओर आ रहा है- योगी

सीएम योगी ने कहा कि भारत का हर मार्ग रामजन्मभूमि की ओर आ रहा है। सीएम योगी ने कहा कि मंदिर वहीं बना है, जहां बनाने का संकल्प लिया था। बहुसंख्यक समाज ने लंबी लड़ाई लड़ी। मुख्यमंत्री सीएम योगी ने कहा कि 500 वर्षों के सुदीर्घ अंतराल के बाद आए प्रभु श्री रामलला के विग्रह की प्राण-प्रतिष्ठा के ऐतिहासिक और

अत्यंत पावन अवसर पर आज पूरा भारत भाव-विभोर और भाव विह्वल है। श्री अवधपुरी में श्री रामलला का विराजना भारत में 'रामराज्य' की स्थापना की उद्घोषणा है। 'सब नर करहिं परस्पर प्रीति। चलहिं स्वधर्म निरत श्रुति नीति' की परिकल्पना साकार हो उठी है।

अब अयोध्या धाम में कर्फ्यू का कहर नहीं होगा- योगी

सीएम योगी ने कहा कि रामकृपा से अब कभी कोई भी श्री अयोध्या धाम की पारंपरिक परिक्रमा को बाधित नहीं कर सकेगा। यहां की गलियों में गोलियां नहीं चलेंगी, सरयू जी रक्त रंजित नहीं होंगी। अयोध्या धाम में कर्फ्यू का कहर नहीं होगा। यहां उत्सव होगा। रामनाम संकीर्तन गुंजायमान होगा।



सीएम योगी ने कहा कि अयोध्या में त्रेतायुग उतर आया है। प्रभुराम की कृपा से अयोध्या की गलियों में गोलियां नहीं गुंजेंगी। कर्फ्यू नहीं लगेगा। यहां दीपोत्सव हुआ करेंगे। जैजै सियाराम बोलकर योगी ने अपना भाषण खत्म किया।

1528 से लेकर 2020 तक यानि 492 साल के इतिहास

सुप्रीम कोर्ट के पांच जजों की बेंच ने 9 नवंबर 2019 को राम मंदिर के पक्ष में फैसला सुनाया था। हिंदू पक्ष के मुताबिक 1528 में मुगल बादशाह बाबर के सिपहसालार मीर बाकी ने मंदिर गिराकर बाबरी मस्जिद बनवाई थी।

राम मंदिर के इतिहास में 5 अगस्त 2020 का दिन सुनहरे अक्षरों में दर्ज हो गया। 1528 से लेकर 2020 तक यानि 492 साल के इतिहास में कई मोड़ आए। कुछ मील के पत्थर भी पार किए गए। खास तौर से 9 नवंबर 2019 का दिन जब 5 जजों की संवैधानिक बेंच ने ऐतिहासिक फैसले को सुनाया। अयोध्या जमीन विवाद मामला देश के सबसे लंबे चलने वाले केस में से एक रहा। आइए आपको बताते हैं कि इस विवाद की नींव कब पड़ी और अब तक के इतिहास के अहम पड़ाव...

साल 1528: मुगल बादशाह बाबर के सिपहसालार मीर बाकी ने (विवादित जगह पर) एक मस्जिद का निर्माण कराया। इसे लेकर हिंदू समुदाय ने दावा किया कि यह जगह भगवान राम की जन्मभूमि है और यहां एक प्राचीन मंदिर था। हिंदू पक्ष के मुताबिक मुख्य गुंबद के नीचे ही भगवान राम का जन्मस्थान था। बाबरी मस्जिद में तीन गुंबदें थीं।

साल 1853-1949 तक: 1853 में इस जगह के आसपास पहली बार दंगे हुए। 1859 में अंग्रेजी प्रशासन ने विवादित जगह के आसपास बाड़ लगा दी। मुसलमानों को ढांचे के अंदर और हिंदुओं को बाहर चबूतरे पर पूजा करने की इजाजत दी गई।

साल 1949: असली विवाद शुरू हुआ 23 दिसंबर 1949 को, जब भगवान राम की मूर्तियां मस्जिद में पाई गईं। हिंदुओं का कहना था कि भगवान राम प्रकट हुए हैं, जबकि मुसलमानों ने आरोप लगाया कि किसी ने रात में चुपचाप मूर्तियां वहां रख दीं। यूपी सरकार ने मूर्तियां हटाने का आदेश दिया, लेकिन जिला मैजिस्ट्रेट (डीएम) केके नायर ने दंगों और हिंदुओं की भावनाओं के भड़काने के डर से इस आदेश को पूरा करने में असमर्थता जताई। सरकार ने इस विवादित ढांचा मानकर ताला लगवा दिया।

साल 1950: फैजाबाद सिविल कोर्ट में दो अर्जी दाखिल की गई। इसमें एक में रामलला

की पूजा की इजाजत और दूसरे में विवादित ढांचे में भगवान राम की मूर्ति रखे रहने की इजाजत मांगी गई। 1959 में निर्मोही अखाड़ा ने तीसरी अर्जी दाखिल की।

साल 1961: यूपी सुन्नी वक्फ बोर्ड ने अर्जी दाखिल कर विवादित जगह के पजेशन और मूर्तियां हटाने की मांग की।

साल 1984: विवादित ढांचे की जगह मंदिर बनाने के लिए 1984 में विश्व हिंदू परिषद ने एक कमिटी गठित की।

साल 1986: यूसी पांडे की याचिका पर फैजाबाद के जिला जज केएम पांडे ने 1 फरवरी 1986 को हिंदुओं को पूजा करने की इजाजत देते हुए ढांचे पर से ताला हटाने का आदेश दिया।

6 दिसंबर 1992: वीएचपी और शिवसेना समेत दूसरे हिंदू संगठनों के लाखों कार्यकर्ताओं ने विवादित ढांचे को गिरा दिया। देश भर में सांप्रदायिक दंगे भड़के गए, जिनमें 2 हजार से ज्यादा लोग मारे गए।

साल 2002: हिंदू कार्यकर्ताओं को लेकर जा रही ट्रेन में गोधरा में आग लगा दी गई, जिसमें 58 लोगों की मौत हो गई। इसकी वजह से गुजरात में हुए दंगों में 2 हजार से ज्यादा लोग मारे गए।

साल 2010: इलाहाबाद हाई कोर्ट ने अपने फैसले में विवादित स्थल को सुन्नी वक्फ बोर्ड, रामलला विराजमान और निर्मोही अखाड़ा के बीच 3 बराबर-बराबर हिस्सों में बांटने का आदेश दिया।

साल 2011: सुप्रीम कोर्ट ने अयोध्या विवाद पर इलाहाबाद हाई कोर्ट के फैसले पर रोक लगाई।

साल 2017: सुप्रीम कोर्ट ने आउट ऑफ कोर्ट सेटलमेंट का आह्वान किया। बीजेपी के शीर्ष नेताओं पर आपराधिक साजिश के आरोप फिर से बहाल किए।

8 मार्च 2019: सुप्रीम कोर्ट ने मामले को मध्यस्थता के लिए भेजा। पैनल को 8 सप्ताह के अंदर कार्यवाही खत्म करने को कहा।

1 अगस्त 2019: मध्यस्थता पैनल ने रिपोर्ट प्रस्तुत की।

2 अगस्त 2019: सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि मध्यस्थता पैनल मामले का समाधान निकालने में विफल रहा।

6 अगस्त 2019: सुप्रीम कोर्ट में अयोध्या मामले की रोजाना सुनवाई शुरू हुई।

16 अक्टूबर 2019: सुप्रीम कोर्ट ने फैसला सुरक्षित रखा।

9 नवंबर 2019: सुप्रीम कोर्ट के पांच जजों की बेंच ने राम मंदिर के पक्ष में फैसला सुनाया। 2.77 एकड़ विवादित जमीन हिंदू पक्ष को मिली। मस्जिद के लिए अलग से 5 एकड़ जमीन मुहैया कराने का आदेश।

25 मार्च 2020: तकरीबन 28 साल बाद रामलला टेंट से निकलर फाइबर के मंदिर में शिफ्ट हुए।

5 अगस्त 2020: राम मंदिर का भूमि पूजन कार्यक्रम। पीएम नरेंद्र मोदी, आरएसएस सरसंघचालक मोहन भागवत, यूपी के सीएम योगी आदित्यनाथ और साधु-संतों समेत 175 लोगों को न्योता। अयोध्या पहुंचकर हनुमानगढ़ी में सबसे पहले पीएम मोदी ने किया दर्शन। राम मंदिर के भूमि पूजन कार्यक्रम में शामिल।





मैं दुनिया का सबसे भाग्यशाली इंसान हूँ- मूर्तिकार अरुण योगीराज

रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद अब चर्चा रामलला के नए विग्रह की है। मोहक मुस्कान वाली भगवान राम की यह बाल मूर्ति सबसे हृदय में बस गई है। इसे बनाने वाले मूर्तिकार अरुण योगीराज बहुत खुश है और खुद को धन्य महसूस कर रहे हैं।

अ योध्या में भगवान राम के विग्रह की प्राण प्रतिष्ठा नए राम मंदिर में हो चुकी है। भगवान राम की यह मूर्ति बहुत चर्चा में रही है। इसे बनाने वाले मूर्तिकार अरुण योगीराज खुद को धन्य समझ रहे हैं। प्राण प्रतिष्ठा से पहले जब उनसे कुछ बोलने को कहा गया तो उन्होंने खुद को दुनिया का सबसे खुशानसीब इंसान बताया।

अरुण योगीराज ने कहा, मैं धरती पर सबसे भाग्यशाली इंसान हूँ। मेरे पूर्वजों और मेरे परिवार का अशीर्वाद है। सबसे अधिक रामलला का मुझ पर आशीष है।' अरुण

योगीराज मैसूर, कर्नाटक के रहने वाले हैं। उनकी पांच पीढ़ियां मूर्तिकारों की ही रही हैं। उनके पिता योगीराज और दादा बसवन्ना भी प्रसिद्ध मूर्तिकार रहे हैं।

अरुण इसके अलावा केदारनाथ में आदि शंकराचार्य की 12 फीट ऊंची प्रतिमा बना चुके हैं। इसके अलावा मैसूर में स्थापित 21 फीट ऊंची हनुमान जी की प्रतिमा ने भी बहुत तारीफ बटोरी है। अरुण को भारत सरकार और राज्य सरकार से कई पुरस्कार मिले हैं लेकिन भगवान राम की इस अद्भुत प्रतिमा ने उन्हें इतिहास के पन्नों में जगह दिला दी।

कौन हैं अरुण योगीराज?

अरुण योगीराज कर्नाटक के मैसूर शहर के रहने वाले हैं। वह एक प्रसिद्ध मूर्तिकारों के परिवार से आते हैं। उनकी पांच पीढ़ियां मूर्ति तराशने का काम करती चली आ रही हैं। अरुण देश के सबसे प्रसिद्ध मूर्तिकारों में से एक हैं। देश के अलग-अलग राज्यों में अरुण की तराशी गई मूर्तियों की बहुत ज्यादा मांग होती है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी खुद अरुण की प्रतिभा को लेकर उनकी तारीफ कर चुके हैं। अरुण ने अपनी कुशलता का इस्तेमाल कर एक से बढ़कर एक मूर्तियां बनाई हैं।



सीएम मोहन यादव ने श्रीराम मंदिर अयोध्या के लिए बनवाए लड्डू

अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा को लेकर सभी ओर से तैयारी जोरों से हुई। उज्जैन से अयोध्या करीब 3 ट्रकों से भगवान महाकाल के लड्डू पहुंचे। इसे लेकर खुद मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव श्री महाकालेश्वर मंदिर प्रबंध समिति की चिंतामन जवासिया स्थित श्री महाकालेश्वर भगवान के भोग लड्डू निर्माण इकाई पहुंचकर उन्होंने लड्डू बनवाए।

अ योध्या के मंदिर में भले ही भगवान रामलला की प्राण प्रतिष्ठा

22 जनवरी 2024 सोमवार को हुई, लेकिन इस उत्सव में बाबा महाकाल के लड्डूओं की मिठास भी बनी रही, इसके लिए मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव उज्जैन से बाबा महाकाल की 5 लाख लड्डू प्रसादी अयोध्या भेजने की घोषणा करते हुए प्रसादी का निर्माण करा भेजा गया यहां यह उल्लेख करना उचित होगा कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने खूद लड्डू इकाई में बैठकर लड्डू बनाए और पैकिंग करने के साथ ही उपस्थित कारीगरों से चर्चा भी की।

प्रति लड्डू का वजन 50 ग्राम

प्रबंध समिति के प्रशासक संदीप सोनी ने जानकारी दी कि लड्डू प्रसाद बेसन, रवा, शुद्ध घी और सूखे मेवों से बनाया गया। लड्डू प्रसाद निर्माण के लिए अतिरिक्त कारीगरों व कर्मचारियों को लगाया गया है। लड्डूओं को पैकेट में पैक कर अयोध्या भेजा गया, एक लड्डू का वजन लगभग 50 ग्राम है।



भगवान राम के लिए गायक बने मंत्री कैलाश विजयवर्गीय

मप्र के मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने भगवान राम के लिए भजन लांच किया है। इसमें उन्होंने राम आ रहे हैं भजन गाया है। इस वीडियो को भाजपा नेता शेयर कर रहे हैं।



मप्र के नगरीय विकास मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने 22 जनवरी से पहले भजन लांच किया है। 22 जनवरी को अयोध्या में राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा है और इससे पहले कैलाश विजयवर्गीय ने शनिवार सुबह अपना भजन लांच किया। इसमें उन्होंने राम आ रहे हैं भजन गाया है। दो घंटे में ही उनके अलग अलग सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर 50 हजार से अधिक लोग उनका यह वीडियो देख चुके हैं। इसके अलावा अन्य भाजपा नेताओं ने भी उनका वीडियो शेयर किया है।

**सोशल मीडिया पर लिखा प्रभु
गुणगान का प्रयास कर रहा
हूँ, आप आनंद लीजिए**

प्रभु श्रीराम नाम भर नहीं, वे जनमानस के जीवन की सार्थकता हैं। राम नाम की मणि को मुख रूपी द्वार की जिह्वा रूपी दहलीज पर दीप स्वरूप में धारण करने से चहुँओर

उजियारा हो जाता है। भगवान श्रीराम हमारी आत्मा हैं। बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रमाण हैं। उनके जीवन में संपूर्ण विचारधाराओं का समावेश है। उनका चरित्र स्वयं ही महाकाव्य है। अयोध्या धाम में प्राण प्रतिष्ठा के सुअवसर पर प्रभु के गुणगान का प्रयास किया है। आप भी आनंद लीजिए...। संपूर्ण विश्व प्रभु श्रीराम के आदर्शों का अनुसरण करता रहे, गति के साथ प्रगति का क्रम जारी रहे, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ जय श्रीराम??

भजन के बोल इस प्रकार हैं...
राम आ रहे हैं, श्री राम आ रहे हैं
आज अयोध्या में दशरथ के प्राण आ रहे हैं

चुन चुन कलियां लाओ
घर आंगन को सजाओ
आओ बहना आओ
अब हर घर दीप जलाओ
हुई सफल बरसों की तपस्या
राम आ रहे हैं

**अपनी गायिकी से सुर्खियां
बटोरते रहे हैं विजयवर्गीय**

कैलाश विजयवर्गीय अपनी गायिकी के लिए मशहूर हैं। वे इंदौर समेत देशभर के कार्यक्रमों में भजन गा चुके हैं। भगवान कृष्ण पर आधारित छोटी छोटी गैया छोटे छोटे ग्वाल उनका पसंदीदा भजन है। एक समय उन्हें इस भजन के लिए कई बड़े आयोजनों में बुलाया जाता था।

राजनीतिक व्यस्तताओं की वजह से पिछले कुछ साल से उनका यह रूप कम नजर आ रहा था। अब मप्र सरकार में मंत्री बनने और इंदौर की विधायकी संभालने के बाद वे फिर से अपने इस शौक को परवान चढ़ा रहे हैं। अयोध्या में भगवान राम के मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा से पहले लांच हुआ उनका यह भजन कुछ ही समय में चर्चा में आ गया है। भाजपा की कोर टीम के लगभग सभी नेता इस वीडियो को शेयर कर रहे हैं।

...जब राम मंदिर के कारसेवकों पर हुई दनादन फायरिंग

राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के साथ-साथ उस दौर को भी याद करना लाजमी हो जाता है, जब राम मंदिर अंदोलन करने वाले निहत्थे कारसेवकों ने सीने पर चली थी गोली।

राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के साथ-साथ हमें उस दौर को भी याद करना लाजमी हो जाता है, जब राम मंदिर अंदोलन करने वाले निहत्थे कारसेवकों ने सीने पर गोली खाई। 28 साल पहले अयोध्या के हनुमान गढ़ी जा रहे कारसेवकों को गोलियां चलाई गई थीं। उत्तर प्रदेश में तब मुलायम सिंह यादव मुख्यमंत्री थे। हिंदू साधु-संतों ने अयोध्या कूच कर रहे थे। उन दिनों श्रद्धालुओं की भारी भीड़ अयोध्या पहुंचने लगी थी। प्रशासन ने अयोध्या में कर्फ्यू लगा रखा था, इसके चलते श्रद्धालुओं के प्रवेश नहीं दिया जा रहा था। पुलिस ने बाबरी मस्जिद के 1.5 किलोमीटर के दायरे में बैरिकेडिंग कर रखी थी।

कारसेवकों की भीड़ बेकाबू हो गई थी। पहली बार 30 अक्टूबर, 1990 को कारसेवकों पर चली गोलियों में 5 लोगों की मौत हुई थी। इस घटना के बाद अयोध्या से लेकर देश का माहौल पूरी तरह से गर्म हो गया था। इस गोलीकांड के दो दिनों बाद ही 2 नवंबर को हजारों कारसेवक हनुमान गढ़ी के करीब पहुंच गए, जो बाबरी मस्जिद के बिल्कुल करीब था। उमा भारती, अशोक सिंघल, स्वामी वामदेवी जैसे बड़े हिन्दूवादी नेता हनुमान गढ़ी में कारसेवकों का नेतृत्व कर रहे थे। ये तीनों नेता अलग-अलग दिशाओं से करीब 5-5 हजार कारसेवकों के

साथ हनुमान गढ़ी की ओर बढ़ रहे थे।

प्रशासन उन्हें रोकने की कोशिश कर रहा था, लेकिन 30 अक्टूबर को मारे गए कारसेवकों के चलते लोग गुस्से से भरे थे। आसपास के घरों की छतों तक पर बंदूकधारी पुलिसकर्मी तैनात थे और किसी को भी बाबरी मस्जिद तक जाने की इजाजत नहीं थी। 2 नवंबर को सुबह का वक़्त था अयोध्या के हनुमान गढ़ी के सामने लाल कोठी के सकरी गली में कारसेवक बढ़े चले आ रहे थे। पुलिस ने सामने से आ रहे कारसेवकों पर फायरिंग कर दी, जिसमें करीब ढेड़ दर्जन लोगों की मौत हो गई। ये सरकारी आंकड़ा है। इस दौरान ही कोलकाता से आए कोठारी बंधुओं की भी मौत हुई थी।

प्रत्यक्षदर्शियों का दावा है कि इस दिन हनुमानगढ़ी के आसपास की गलियां खून से लाल हो गई थी। नालियों में खून बह रहा था। सुरक्षाकर्मी इस भीड़ में 30 अक्टूबर को बाबरी मस्जिद पर भगवा झंडा फहराने वाले कोठारी बंधुओं को ढूंढ रहे थे। सुरक्षाबलों ने एक घर में छिपे कोठारी बंधुओं को खींचकर सड़क पर लाए। बीच सड़क पर उन्हें गोली मारे जाने का दावा प्रत्यक्षदर्शियों की ओर से किया जाता है। कोठारी बंधुओं के अलावा जोधपुर के सेठाराम माली, गंगानगर के रमेश कुमार, फैजाबाद महावीर प्रसाद, अयोध्या के रमेश पांडेय, मुजफ्फरपुर के संजय कुमार,

जोधपुर के प्रो. महेंद्रनाथ अरोड़ा, राजेंद्र धारकर, बाबूलाल तिवारी और एक अनाम साधु के इस घटना में मारे जाने का रिकॉर्ड मिलता है। हिंदू संगठनों का दावा है कि पुलिस ने उस दिन सैकड़ों कारसेवकों की हत्या की। कई शवों का अज्ञात स्थानों पर दाह संस्कार कराया। बड़ी संख्या में लाशों को बोरे में भरकर सरयू नदी में भी प्रवाहित करने का आरोप भी पुलिस पर है।

कारसेवकों ने अयोध्या में मारे गए कारसेवकों के शवों के साथ प्रदर्शन भी किया। आखिरकार 4 नवंबर को कारसेवकों का अंतिम संस्कार किया गया और उनके अंतिम संस्कार के बाद उनकी राख को देश के अलग-अलग हिस्सों में ले जा गया था। अयोध्या में कारसेवकों पर गोली चलवाने वाले मुलायम सिंह यादव ने कई साल बाद उस दौर पर बात करते हुए कहा था कि उस समय मेरे सामने मंदिर-मस्जिद और देश की एकता का सवाल था।

बीजेपी वालों ने अयोध्या में 11 लाख की भीड़ कारसेवा के नाम पर लाकर खड़ी कर दी थी। देश की एकता के लिए मुझे गोली चलवानी पड़ी। हालांकि, मुझे इसका अफसोस है, लेकिन और कोई विकल्प नहीं था। इस घटना के दो साल बाद 6 दिसंबर, 1992 में विवादित ढांचे को गिरा दिया गया था।



अयोध्या राम मंदिर: एक नजर

अयोध्या राम मंदिर का उद्घाटन 22 जनवरी 2024 को प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के हाथों संपन्न हुआ। समारोह के दौरान, राम लला की मूर्ति को मंदिर के गर्भगृह में स्थापित किया गया। अभिषेक समारोह दोपहर 12.20 बजे शुभ नक्षत्र में शुरू हुआ और दोपहर 1 बजे तक पूरा हो गया। श्री राम जन्मभूमि पर होने वाली प्राण प्रतिष्ठा समारोह में प्रातःकाल 10 बजे से 'मंगल ध्वनि' का भव्य वादन किया गया।

वास्तुकला: नागर वास्तुकला शैली

निर्माण की देखरेख करने वाली एजेंसी: श्री राम जन्मभूमि तीर्थ

क्षेत्र ट्रस्ट

डिजाइनर: चंद्रकांत भाई सोमपुरा

पूर्ण होने का वर्ष: 2024

उद्घाटन की तिथि: 22 जनवरी 2024

क्षेत्रफल: 2.7 एकड़

नींव: 14 मीटर मोटी

प्लिंथ: 21 फुट ऊंचा

मंजिल: 3

लंबाई: 380 फुट

चौड़ाई: 235 फुट

ऊंचाई: 161 फुट

मंदिर के गर्भगृह का आकार: अष्टकोणीय

संरचना परिधि का आकार: गोलाकार

मंदिर में प्रयुक्त सामग्री: सफेद राजस्थान मकराना संगमरमर, चार्माडथी बलुआ पत्थर, राजस्थान के बंसी पहाड़पुर से गुलाबी बलुआ पत्थर, उत्तर प्रदेश से पीतल के बर्तन, महाराष्ट्र से पॉलिश की गई सागौन की लकड़ी

मंडपों की संख्या: 5

मंडपों के नाम: नृत्य मंडप, रंग मंडप, सभा मंडप, प्रार्थना मंडप, कीर्तन मंडप

स्तम्भों की संख्या: 392

दरवाजों की संख्या: 44

रामलला की नई मूर्ति का साइज : 51 इंच

रामलला की मूर्ति के लिए प्रयुक्त सामग्री: काला पत्थर

रामलला की मूर्ति के डिजाइनर: अरुण योगीराज

अनुमानित लागत: 1,400 करोड़ से 1,800 करोड़ रुपये के बीच



यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा

नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमिल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

अयोध्या दर्शन

वो सबकुछ जो आपके लिए जानना जरूरी

अयोध्या उत्तर भारत के उत्तर प्रदेश राज्य के शीर्ष सात धार्मिक शहरों में से एक है। यह शहर भगवान राम का जन्मस्थान है और रामायण महाकाव्य की स्थापना भी इसी शहर में हुई थी। आमतौर पर लोग अपनी तीर्थयात्रा पूरी करने और विभिन्न मंदिरों और अन्य धार्मिक स्थानों को देखने के लिए शहर आते हैं। अयोध्या में पर्यटन तेजी से बढ़ रहा है क्योंकि यह भारत में धार्मिक लोगों की जरूरतों को पूरा करता है, लेकिन इसके अलावा भी शहर में करने के लिए बहुत सी चीजें हैं। शहर का दौरा करने का सबसे अच्छा समय सर्दियों के दौरान होता है जब मौसम ठंडा और सुखद होता है और आपको दर्शनीय स्थलों की यात्रा करने और शहर का आनंद लेने का मौका मिलता है। शहर को एक अलग नजरिए से देखने के लिए आप कई संग्रहालयों का दौरा कर सकते हैं, सांस्कृतिक कार्यक्रम देख सकते हैं और अयोध्या के खूबसूरत बगीचों में आराम कर सकते हैं। इस खूबसूरत पवित्र शहर में घूमने लायक जगहों के बारे में जानने के लिए अयोध्या की हमारी यात्रा मार्गदर्शिका पढ़ें।

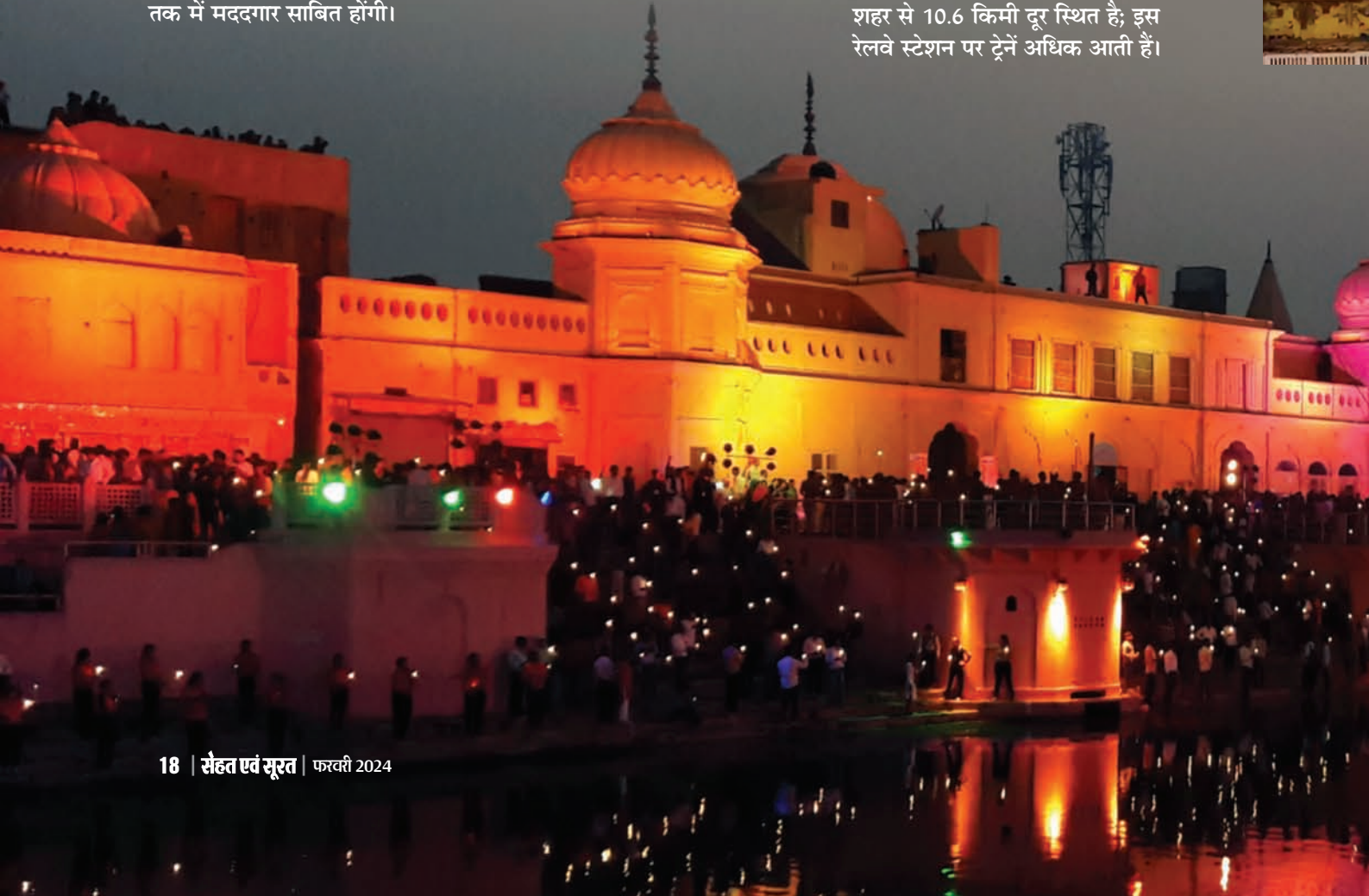
22 जनवरी 2024 को अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा हो चुकी है। यदि आप भी अयोध्या जाने का प्लान कर रहे हैं तो इस लेख में वो सभी जानकारीयां संकलित की गई हैं, जो अयोध्या पहुंचने से लेकर शहर में घूमने तक में मददगार साबित होंगी।

कैसे पहुंचें

हवाईजहाज से: अयोध्या का निकटतम हवाई अड्डा फैजाबाद हवाई अड्डा है जो शहर के केंद्र से 8.2 किमी की दूरी पर है। आप लखनऊ में स्थित चौधरी चरण सिंह अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे के लिए भी उड़ान ले सकते हैं क्योंकि इस हवाई अड्डे पर देश के अन्य शहरों से अधिक उड़ानें हैं।

सड़क द्वारा: अयोध्या राज्य के अन्य शहरों से अच्छी तरह जुड़ा हुआ है। कई राष्ट्रीय और राज्य राजमार्ग उत्तर प्रदेश के विभिन्न शहरों को अयोध्या से जोड़ते हैं। आप यूपीएसआरटीसी द्वारा चलाई जाने वाली बसों से भी यात्रा कर सकते हैं जो न केवल आरामदायक हैं बल्कि लागत प्रभावी भी हैं, खासकर यदि आपका बजट कम है।

रेल द्वारा: अयोध्या जंक्शन रेलवे स्टेशन शहर का निकटतम रेलवे स्टेशन है और मुख्य शहर से 450 मीटर की दूरी पर है। इस पवित्र शहर की यात्रा करने का यह सबसे सुविधाजनक तरीकों में से एक है। आप फैजाबाद जंक्शन रेलवे स्टेशन के लिए ट्रेन भी ले सकते हैं जो अयोध्या शहर से 10.6 किमी दूर स्थित है; इस रेलवे स्टेशन पर ट्रेनें अधिक आती हैं।





चारों ओर से प्राप्त होना

अयोध्या शहर में घूमना आसान है क्योंकि परिवहन के विभिन्न साधन हैं। आप ऑटोरिक्शा, बस या तांगा भी ले सकते हैं। घूमने-फिरने का सबसे अच्छा और सबसे किफायती तरीका राज्य द्वारा संचालित बसों का उपयोग करना है क्योंकि वे हमेशा समय पर चलती हैं और सस्ती भी होती हैं। अधिक आरामदायक यात्रा के लिए टैक्सी या ऑटोरिक्शा लें।

■ भगवान राम की जन्मस्थली के दर्शन करें

यदि आप अयोध्या जा रहे हैं, तो यह कहने की जरूरत नहीं है कि आपको उस स्थान पर अवश्य जाना चाहिए जहाँ भगवान राम का जन्म हुआ था। हिंदुओं के बीच बहुत धार्मिक मानी जाने वाली रामजन्म भूमि शहर में सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में से एक है और यहां साल भर हजारों पर्यटक और तीर्थयात्री आते हैं।

■ खूबसूरत बगीचों में आराम करें

अयोध्या में कुछ सबसे खूबसूरत बगीचे हैं जो भव्य रूप से सजाए गए हैं और कई लोगों के लिए विश्राम के केंद्र के रूप में काम करते हैं। सुबह की सैर के लिए तुलसी उद्यान जाएँ या बस एक पेड़ की छाया में आराम करें और एक किताब पढ़ें। प्रकृति के साथ शांतिपूर्ण दोपहर का आनंद लेने के लिए आप प्रसिद्ध गुलाब बाड़ी उद्यान भी जा सकते हैं।

■ एक सांस्कृतिक शो देखें

यदि आप मनोरंजन के साथ-साथ आराम भी करना चाहते हैं, तो रामकथा पार्क में एक सांस्कृतिक कार्यक्रम देखें। भीड़ भरे थिएटर में जाने के बजाय, प्रार्थना सभाओं, कहानी कहने और सांस्कृतिक प्रदर्शन और रामकथा पार्क में नृत्य का आनंद लेने के लिए इस पार्क में जाएँ। जिन दिनों कोई शो नहीं होता है, आप पार्क में बैठ सकते हैं और प्रकृति का आनंद ले सकते हैं।

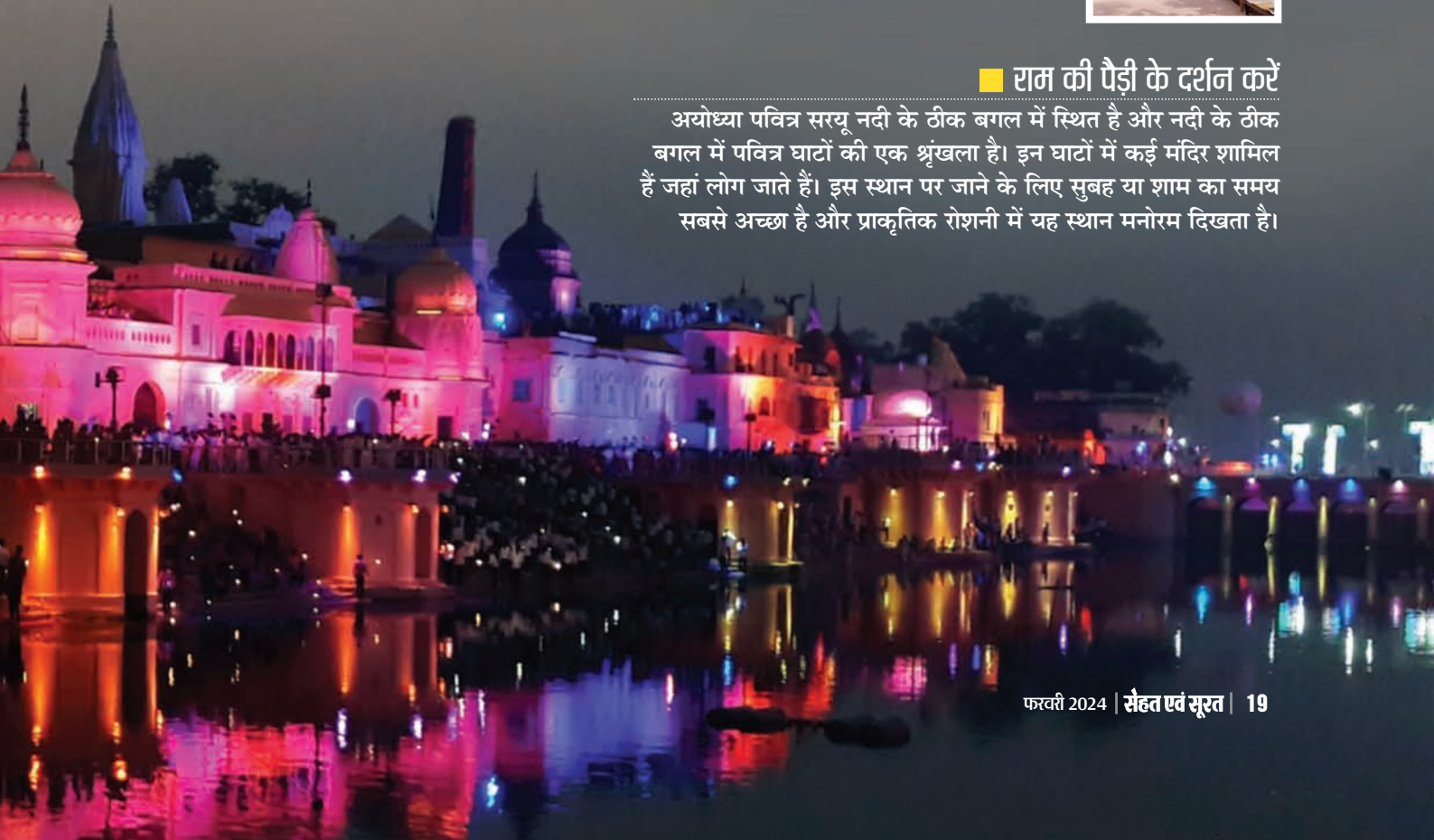
■ मणि पर्वत की यात्रा करें

माना जाता है कि मणि पर्वत उस पर्वत का एक हिस्सा है जिसे भगवान हनुमान संजीवनी बूटी की तलाश में ले गए थे। यह एक प्रसिद्ध स्थान है जहाँ कई तीर्थयात्री आते हैं और इसे हिंदू पौराणिक कथाओं में बहुत पवित्र स्थान माना जाता है।



■ राम की पैड़ी के दर्शन करें

अयोध्या पवित्र सरयू नदी के ठीक बगल में स्थित है और नदी के ठीक बगल में पवित्र घाटों की एक श्रृंखला है। इन घाटों में कई मंदिर शामिल हैं जहाँ लोग जाते हैं। इस स्थान पर जाने के लिए सुबह या शाम का समय सबसे अच्छा है और प्राकृतिक रोशनी में यह स्थान मनोरम दिखता है।



राम मंदिर प्राण
प्रतिष्ठा के अवसर पर
बख्तावरराम नगर-
तिलक नगर में
निकली श्रीराम जी की
शोभा यात्रा





2024 सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

एडवा
8/

January	February	MARCH	APRIL	MAY	JUNE	JULY	AUGUST
MON 01	THU 01	FRI 01	MON 01	WED 01	SAT 01	MON 01	THU 01
TUE 02	FRI 02	SAT 02	TUE 02	THU 02	SUN 02	TUE 02	FRI 02
WED 03	SAT 03	SUN 03	WED 03	FRI 03	MON 03	WED 03	SAT 03
THU 04	SUN 04	MON 04	THU 04	SAT 04	TUE 04	THU 04	SUN 04
FRI 05	MON 05	TUE 05	FRI 05	SUN 05	WED 05	FRI 05	MON 05
SAT 06	TUE 06	WED 06	SAT 06	MON 06	THU 06	SAT 06	TUE 06
SUN 07	WED 07	THU 07	SUN 07	TUE 07	FRI 07	SUN 07	WED 07
MON 08	THU 08	FRI 08	MON 08	WED 08	SAT 08	MON 08	THU 08
TUE 09	FRI 09	SAT 09	TUE 09	THU 09	SUN 09	TUE 09	FRI 09
WED 10	SAT 10	SUN 10	WED 10	FRI 10	MON 10	WED 10	SAT 10
THU 11	SUN 11	MON 11	THU 11	SAT 11	TUE 11	THU 11	SUN 11
FRI 12	MON 12	TUE 12	FRI 12	SUN 12	WED 12	FRI 12	MON 12
SAT 13	TUE 13	WED 13	SAT 13	MON 13	THU 13	SAT 13	TUE 13
SUN 14	WED 14	THU 14	SUN 14	TUE 14	FRI 14	SUN 14	WED 14
MON 15	THU 15	FRI 15	MON 15	WED 15	SAT 15	MON 15	THU 15
TUE 16	FRI 16	SAT 16	TUE 16	THU 16	SUN 16	TUE 16	FRI 16
WED 17	SAT 17	SUN 17	WED 17	FRI 17	MON 17	WED 17	SAT 17
THU 18	SUN 18	MON 18	THU 18	SAT 18	TUE 18	THU 18	SUN 18
FRI 19	MON 19	TUE 19	FRI 19	SUN 19	WED 19	FRI 19	MON 19
SAT 20	TUE 20	WED 20	SAT 20	MON 20	THU 20	SAT 20	TUE 20
SUN 21	WED 21	THU 21	SUN 21	TUE 21	FRI 21	SUN 21	WED 21
MON 22	THU 22	FRI 22	MON 22	WED 22	SAT 22	MON 22	THU 22
TUE 23	FRI 23	SAT 23	TUE 23	THU 23	SUN 23	TUE 23	FRI 23
WED 24	SAT 24	SUN 24	WED 24	FRI 24	MON 24	WED 24	SAT 24
THU 25	SUN 25	MON 25	THU 25	SAT 25	TUE 25	THU 25	SUN 25
FRI 26	MON 26	TUE 26	FRI 26	SUN 26	WED 26	FRI 26	MON 26
SAT 27	TUE 27	WED 27	SAT 27	MON 27	THU 27	SAT 27	TUE 27
SUN 28	WED 28	THU 28	SUN 28	TUE 28	FRI 28	SUN 28	WED 28
MON 29	THU 29	FRI 29	MON 29	WED 29	SAT 29	MON 29	THU 29
TUE 30		SAT 30	TUE 30	THU 30	SUN 30	TUE 30	FRI 30
WED 31		SUN 31		FRI 31		WED 31	SAT 31

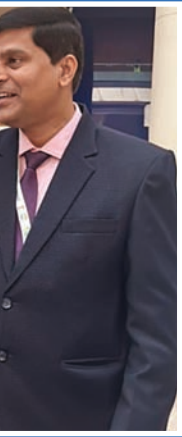
रुड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर
 9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
 मो. 99937 00880, 0731-4064471

SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
SUN 01	TUE 01	FRI 01	SUN 01
MON 02	WED 02	SAT 02	MON 02
TUE 03	THU 03	SUN 03	TUE 03
WED 04	FRI 04	MON 04	WED 04
THU 05	SAT 05	TUE 05	THU 05
FRI 06	SUN 06	WED 06	FRI 06
SAT 07	MON 07	THU 07	SAT 07
SUN 08	TUE 08	FRI 08	SUN 08
MON 09	WED 09	SAT 09	MON 09
TUE 10	THU 10	SUN 10	TUE 10
WED 11	FRI 11	MON 11	WED 11
THU 12	SAT 12	TUE 12	THU 12
FRI 13	SUN 13	WED 13	FRI 13
SAT 14	MON 14	THU 14	SAT 14
SUN 15	TUE 15	FRI 15	SUN 15
MON 16	WED 16	SAT 16	MON 16
TUE 17	THU 17	SUN 17	TUE 17
WED 18	FRI 18	MON 18	WED 18
THU 19	SAT 19	TUE 19	THU 19
FRI 20	SUN 20	WED 20	FRI 20
SAT 21	MON 21	THU 21	SAT 21
SUN 22	TUE 22	FRI 22	SUN 22
MON 23	WED 23	SAT 23	MON 23
TUE 24	THU 24	SUN 24	TUE 24
WED 25	FRI 25	MON 25	WED 25
THU 26	SAT 26	TUE 26	THU 26
FRI 27	SUN 27	WED 27	FRI 27
SAT 28	MON 28	THU 28	SAT 28
SUN 29	TUE 29	FRI 29	SUN 29
MON 30	WED 30	SAT 30	MON 30
	THU 31		TUE 31



सेकेंड अन्तर्राष्ट्रीय आयुष कांफ्रेंस दुबई





सेकेंड अन्तर्राष्ट्रीय आयुष कांफ्रेंस दुबई



इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।

कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakindore@gmail.com

sehaturatindore@gmail.com

Visit us:

www.sehaturat.com

www.facebook.com

/sehatevamsurat

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित



SUBSCRIPTION DETAIL

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा
99937 00880 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

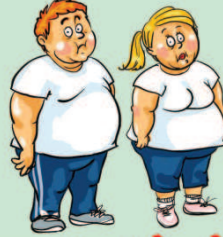
Call: 0731-4989287, 9893519287

होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी

आपके रोग का समुचित इलाज



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसिडिटी कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुस्झाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिर दर्द या माइग्रेन की शिकायत है?

उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ है तो प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 0731-4064471

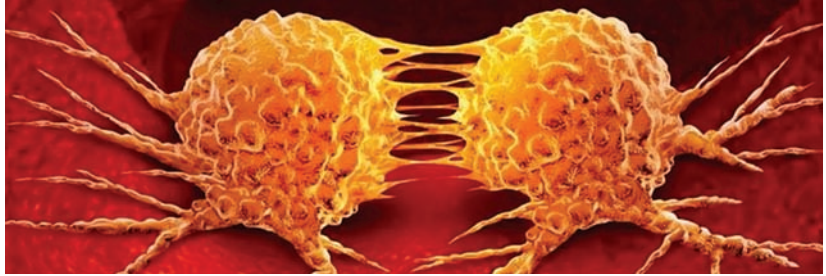
कैंसर एक ऐसी खतरनाक बीमारी है, जिससे शरीर के किसी भी हिस्से की कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से विभाजित होने लगती हैं। कैंसर शरीर के एक हिस्से से दूसरे हिस्सों में फैलता है। डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार कैंसर के शुरुआती लक्षणों को यदि पहचान लिया जाये तो इसे खतरनाक स्थिति तक पहुंचने से रोका जा सकता है। इसके शुरुआती लक्षणों को जानने के बाद इसके उपचार में आसानी होती है।

कैंसर के आम लक्षण हैं अचानक बिना किसी कारण वजन में कमी, लगातार बुखार, भूख में कमी, हड्डियों में दर्द, खांसी या मुंह से खून आना माहवारी बंद होने के बाद रक्तस्राव अगर किसी भी व्यक्ति को ये लक्षण दिखाई देते हैं, तो उसे तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

कैंसर के प्रारंभिक लक्षण

1. कोई भी गांठ जो तेजी से बड़ी हो रही है वह कैंसर हो सकता है, इसके लिए तुरंत ही डॉक्टरी सलाह लेकर उचित जांच एवं इलाज लेना चाहिए। कोई भी जखम जो भर नहीं रहा है इसमें कैंसर होने की संभावना होती है।
2. किसी व्यक्ति को यदि महीनों से खांसी आ रही हो और उसमें खून आ रहा है, इसके साथ ही साथ अगर व्यक्ति का वजन घटता जा रहा है और आवाज में बदलाव है तो उस व्यक्ति को फेफड़ों का कैंसर होने के संभावित लक्षण है।
3. अगर किसी को पेट में गड़बड़ी यानी के अत्यधिक पतली दस्त या कब्ज और जुलाब में खून जा रहा है तो यह भी कैंसर का एक लक्षण है।
4. अगर किसी को पेट में बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है, उसके साथ पीलिया हो गया है और वजन भी कम हो रहा है तो यह भी कैंसर का एक लक्षण है।
5. शरीर पर बहुत सारे मससे होते हैं जिसको वार्ट्स बोला जाता है। इन मससों में जब कुछ बदलाव दिखाई देते हैं जैसे उसके आसपास और भी मससे आ रहे हैं, या उनसे खून निकलने लगता है या उनके आस पास गांठ हो जाती है तो यह भी कैंसर का लक्षण हो सकता है।
6. अगर पेशाब में से खून जा रहा है और दर्द नहीं हो रहा है तो यह कैंसर का लक्षण है।
7. अगर किसी व्यक्ति को तम्बाकू खाने की आदत हो पर अब खाना खाने में दिक्कत आ रही हो या सीने में दर्द हो रहा है तो यह कुछ सामान्य लक्षण है जो कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। ये सब लक्षण दिखने लगे तो जांच कराना बहुत आवश्यक है। अगर अपने आप वजन कम हो रहा है बिना कुछ प्रयास किये। अगर बिना किसी कारण रक्ताल्पता हो रहा है अथवा हीमोग्लोबिन कम रहा है तो डॉक्टरी जांच करवाना जरूरी है शुरुआती दौर में कैंसर का पता चल जाए तो उसके इलाज के सफल

कैंसर के इलाज एवं रोकथाम में कारगर होम्योपैथी



होने की संभावना ज्यादा होती है

वया करें जब परिवार में किसी को भी कैंसर हो जाए ?

जब ऑपरेशन कीमो और रेडियो के बाद भी आराम नहीं मिलता तब लोग अपनाते हैं होम्योपैथी चिकित्सा

शहर के वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेण्टर तथा अत्याधुनिक होम्योपैथिक अनुसन्धान केंद्र मनोरमागंज गीता भवन इंदौर के संचालक एवं सी.सी.आर.एच. आयुष मंत्रालय भारत सरकार तथा देवी अहिल्या विश्व विद्यालय इंदौर कार्यपरिषद के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार - परिवार में किसी को भी जब कैंसर की बीमारी हो जाये तो पूरे परिवार की आर्थिक और मानसिक स्थिति काफी बिगड़ जाती है। कुछ प्रश्न अभी भी अनुत्तरित हैं फिर भी मरीज का ठीक होना उसके कैंसर के प्रकार, बीमारी किस चरण में है, मरीज की उम्र एवं अन्य स्वास्थ्य समस्याएं के ऊपर निर्भर करती है

यदि आपका कैंसर प्रारंभिक चरण में है और आपके शरीर के अन्य अंगों में नहीं फैला है तो जल्दी छुटकारा पाने के लिए कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी एवं ऑपरेशन तथा हार्मोनल थेरेपी, बोनमैरो या स्टेम सेल ट्रांसप्लांट के साथ - साथ या बाद में होम्योपैथी चिकित्सा अपनाकर बीमारी के रोकथाम या इलाज से मरीज को होने वाली तकलीफों से बचाया जा सकता है

कुछ कैंसर ठीक नहीं हो सकते ऐसे में मरीजों के दुःख दर्द को कम करने या पैलिएटिव ट्रीटमेंट में होम्योपैथी चिकित्सा काफी सहायक हो सकती है

होम्योपैथी चिकित्सा पुरुषों में होने वाले प्रोस्टेट कैंसर इसोफेगस (खाने की नली) का कैंसर मुँह का कैंसर तथा महिलाओं में होने वाले ब्रेस्ट कैंसर अथवा बच्चेदानी के कैंसर के रोकथाम में काफी सहायक हो सकती है

उम्र बढ़ने के साथ साथ गाल ब्लेडर के कैंसर में जब मरीजों को ऑपरेशन भी नहीं

किया जा सकता था ऐसे कई मरीजों को होम्योपैथी चिकित्सा से काफी लाभ मिला है

पेट अथवा मलद्वार के कैंसर में जब ऑपरेशन के बाद भी मरीज ठीक नहीं हुए तब उन्हें होम्योपैथी चिकित्सा से रक्तस्राव एवं दर्द में काफी सराहनीय फायदा देखने को मिला है

बोनमैरो अथवा ब्लड का कैंसर जिसमें मरीजों को बार बार ब्लड लगाना पड़ता था ऐसे मरीजों को होम्योपैथी इलाज उपरांत मिलने के बाद, ब्लड चढ़ाने लगाने से मुक्ति मिल सकी

एसके आर पी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज इंदौर के प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष फिजियोलॉजी डॉ एके डॉ द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथी चिकित्सा को एक तरीके से मेटेनैस थेरेपी भी कहा जाता है। इसका मतलब है कि बीमारी को दोबारा लौटने से रोकने के लिए आप कैंसर की दवाओं या हार्मोन की खुराक के साथ साथ होम्योपैथी की 50 मिलेसिमल पोटेंसी की दवा भी ले सकते हैं।

खुद अथवा परिवार के अन्य सदस्यों को कैंसर को दूर रखने के लिए सकारात्मक कदम उठाए-

ताजे फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज सहित स्वस्थ आहार लें। धूम्रपान न करें, या यदि आप करते हैं तो छोड़ दें। वजन नियंत्रित रखें

नॉन वेज का सेवन नहीं कीजिए। भरपूर नींद लीजिए। खुश रहने का प्रयास कीजिये। शराब छोड़ें, या कम मात्रा में ही पियें। नियमित व्यायाम कीजिये। साइकिलिंग अथवा वाकिंग /स्विमिंग कीजिये। तनाव को प्रबंधित करने का प्रयास करें, बीमारी होने पर सकारात्मक लोगों से मिलें जो लोग कैंसर से जीत कर नियमित जीवन यापन कर रहे हैं उनसे सलाह ले एवं विशेषज्ञ चिकित्सक अनुसार ही इलाज लीजिये

इलाज एवं सहायता के लिए संपर्क कीजिए - डॉ एके द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर तथा अत्याधुनिक होम्योपैथिक अनुसन्धान केंद्र मनोरमागंज गीता भवन इंदौर

9993700880, 9893519287
9826042287, 9977759844

मध्यप्रदेश के कैबिनेट मंत्री श्री कैलाश विजयवर्गीय जी से सौजन्य भेंट कर प्रदेश में नगरीय निकायों में आयुष चिकित्सा पद्धति को बढ़ावा देने की चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी



मध्यप्रदेश के कैबिनेट मंत्री श्रीमती निर्मला भूरिया जी को स्वयं द्वारा लिखी पुस्तक सनातनी संस्कृति से सुरमित 'बाली की फुलवारी' तथा मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी



बच्चों में नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम



ने फ्रोटिक सिन्ड्रोम एक ऐसी स्थिति है जिसके कारण गुर्दे से मूत्र में बड़ी मात्रा में प्रोटीन का रिसाव होने लगता है। इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं, जिनमें शरीर के ऊतकों में सूजन और संक्रमण होने की अधिक संभावना शामिल है।

हालाँकि नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकता है, आमतौर पर इसका निदान सबसे पहले 1 से 6 वर्ष की आयु के बच्चों में होता है। यह एशियाई पृष्ठभूमि वाले लोगों में अधिक आम है, हालाँकि यह स्पष्ट नहीं है कि क्यों।

नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम के लक्षणों को आमतौर पर स्टेरॉयड दवा से नियंत्रित किया जा सकता है। नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम वाले अधिकांश बच्चे स्टेरॉयड के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया देते हैं और उन्हें गुर्दे की विफलता का खतरा नहीं होता है। लेकिन बहुत कम संख्या में बच्चों को वंशानुगत (जन्मजात) नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम होता है और वे आमतौर पर कम अच्छा प्रदर्शन करते हैं। अंततः उनकी किडनी फेल हो सकती है और किडनी प्रत्यारोपण की आवश्यकता पड़ सकती है।

इससे क्या समस्याएँ हो सकती हैं?

नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम वाले अधिकांश बच्चों में ऐसे

समय होते हैं जब उनके लक्षण नियंत्रण में होते हैं (छूट), उसके बाद ऐसे समय आते हैं जब लक्षण वापस आते हैं (पुनरावृत्ति)।

ज्यादातर मामलों में, जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, पुनरावृत्ति कम होती जाती है और अक्सर किशोरावस्था तक आते-आते बंद हो जाती है।

नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम से जुड़े कुछ मुख्य लक्षणों में शामिल हैं-

सूजन - रक्त में प्रोटीन का निम्न स्तर शरीर के ऊतकों से रक्त वाहिकाओं में पानी के प्रवाह को कम कर देता है, जिससे सूजन (एडिमा) हो जाती है। सूजन आमतौर पर सबसे पहले आंखों के आसपास, फिर निचले पैरों और शरीर के बाकी हिस्सों में देखी जाती है।

संक्रमण - एंटीबॉडी रक्त में प्रोटीन का एक विशेष समूह है जो संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। जब ये खो जाते हैं, तो बच्चों को संक्रमण होने की अधिक संभावना होती है।

मूत्र में परिवर्तन - कभी-कभी, मूत्र में प्रोटीन का उच्च स्तर पारित होने से यह झागदार हो सकता है। नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम से पीड़ित कुछ बच्चों में भी पुनरावृत्ति के दौरान सामान्य से कम पेशाब आ सकता है।

रक्त के थक्के - महत्वपूर्ण प्रोटीन जो रक्त के थक्के को रोकने में मदद करते हैं, नेफ्रोटिक

सिन्ड्रोम वाले बच्चों के मूत्र में बाहर निकल सकते हैं। इससे संभावित रूप से गंभीर रक्त के थक्कों का खतरा बढ़ सकता है। पुनरावृत्ति के दौरान, रक्त भी अधिक गाढ़ा हो जाता है, जिससे थक्का जम सकता है।

नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम के कारण

नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम वाले अधिकांश बच्चों में "न्यूनतम परिवर्तन रोग" होता है। इसका मतलब यह है कि यदि ऊतक के नमूने का माइक्रोस्कोप के नीचे अध्ययन किया जाए तो उनकी किडनी सामान्य या लगभग सामान्य दिखाई देती है। लेकिन यदि अत्यंत शक्तिशाली इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप के तहत अध्ययन किया जाए तो ऊतक के नमूने में परिवर्तन देखा जा सकता है।

न्यूनतम परिवर्तन रोग का कारण अज्ञात है।

नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम कभी-कभी किडनी की समस्या या किसी अन्य स्थिति के परिणामस्वरूप हो सकता है, जैसे-

ग्लोमेरुलोस्केलेरोसिस - जब किडनी के अंदर घाव हो जाता है

ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस - गुर्दे के अंदर सूजन

कोई संक्रमण - जैसे एचआईवी या हेपेटाइटिस

शरीर में लगातार होता रहता है दर्द, तो जानें क्या हो सकती है वजह?

शरीर में आमतौर पर तभी दर्द होता है जब हम किसी बीमारी से पीड़ित हों या फिर बिज्जी शेड्यूल की वजह से थक गए होते हैं। हालांकि पर्याप्त आराम और पूरी नींद लेने के बावजूद बदन दर्द हो तो इसके पीछे ये 8 कारण हो सकते हैं।

नींद की कमी

रोज़ 6 से 8 घंटे की नींद लेना ज़रूरी है। ऐसा इसलिए क्योंकि इस दौरान हमारा शरीर सोते समय अपने ऊर्जा संसाधनों को दोबारा उत्पन्न करता है और आपको तरोताज़ा करता है। अगर नींद पूरी नहीं होगी तो आप ऊर्जा की कमी महसूस करेंगे, जिससे दर्द भी हो सकता है।

पानी की कमी

आप इस बात का अहसास शायद ही हो, लेकिन शरीर में पानी की कमी दर्द का कारण बन सकते हैं। अगर आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, तो शरीर में पानी का स्तर कम होने लगता है। जिससे आप थका हुआ और बदन दर्द महसूस करते हैं।

आर्थराइटिस

शरीर में सूजन या आर्थराइटिस कई तरह के दर्द का कारण बनता है।

आप तनाव में हैं

आप सोच भी नहीं सकते कि तनाव आपको किस-किस तरह प्रभावित कर सकता है। लाइफस्टाइल में अगर लगातार तनाव रहता है, तो इससे शरीर थक जाता है और जल्दी बूढ़ा



होने लगता है। जिसकी वजह से आपकी इम्यूनिटी का स्तर कम होता है, आप कमजोर महसूस करते हैं और बदन दर्द भी हो सकता है।

आयरन की कमी

आयरन रक्त में एक महत्वपूर्ण तत्व है और इसकी कमी से शरीर के विभिन्न भागों में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की मात्रा कम हो जाती है। यह ज़ाहिर तौर पर आपको हर तरफ थकान और दर्द महसूस कराता है।

विटामिन-डी की कमी

हमारे शरीर के सही तरीके से काम करने के लिए उसे विटामिन-डी की ज़रूरत पड़ती है। अगर

शरीर को विटामिन-डी की सही मात्रा न मिले, तो यह बदन दर्द का कारण बनने लगता है।

फटिग सिंड्रोम

अगर पर्याप्त आराम और नींद के बाद भी थकान दूर नहीं होता, तो आपको फौरन डॉक्टर से सलाह करनी चाहिए। इसके पीछे की वजह क्रॉनिक फटिग सिंड्रोम भी हो सकता है।

सर्दी और खांसी

शरीर में दर्द वायरल इन्फेक्शन का एक आम लक्षण है। सर्दी-खांसी या पत्तू की वजह से भी पूरे बदन में दर्द होता है।

॥ सुश्रुता ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

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

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

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

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



नींद का समय पर आना बेहद जरूरी है, लेकिन आजकल के बदले लाइफस्टाइल और देर रात तक फोन का इस्तेमाल करने की आदत के कारण लोगों की नींद बिगड़ गई है। अस्पतालों के न्यूरो विभाग में ऐसे मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है, जिन्हें रातभर नींद न आने की परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। डॉक्टरों का कहना है कि अनिद्रा एक गंभीर बीमारी है। अगर समय पर इसका इलाज न किया जाए तो इससे ब्रेन स्ट्रोक भी हो जाता है।

न्यूरो सर्जन ने बताया कि उनके पास ब्रेन स्ट्रोक वाले कुछ ऐसे मरीज आते हैं, जिनको नींद न आने की समस्या थी और इस कारण उनको स्ट्रोक हुआ। डॉक्टर ने बताया कि नींद कम आने के साइड इफेक्ट पूरे शरीर पर पड़ते हैं। इसमें पहले आपका स्वास्थ्य खराब होता है। डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और हार्ट से जुड़ी बीमारी होने लगती हैं। यह दिक्कत बढ़ती रहती है और अंत में मरीज को ब्रेन स्ट्रोक आ जाता है। चिंता की बात यह होती है कि लोग नींद कम आने की परेशानी को नजरअंदाज करते रहते हैं। वह इसके समाधान के लिए कोई कदम नहीं उठाते हैं। जब तबीयत काफी खराब होने लगती है तब डॉक्टर से संपर्क करते हैं।

सोशल मीडिया की लत एक मुख्य वजह

पिछले कई महीनों से अस्पताल में ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ रही है, जिन्हें रातभर नींद नहीं आती है। युवाओं में यह परेशानी अधिक देखी जा रही है। इसका कारण यह है कि लोग सोशल मीडिया पर काफी समय गुजारते हैं।

नींद कम आना एक गंभीर बीमारी

नींद कम आने के साइड इफेक्ट पूरे शरीर पर पड़ते हैं। इसमें पहले आपका स्वास्थ्य खराब होता है। डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और हार्ट से जुड़ी बीमारी होने लगती हैं। यह दिक्कत बढ़ती रहती है और अंत में मरीज को ब्रेन स्ट्रोक आ जाता है

बिना किसी काम के भी देर रात तक फोन या लैपटॉप का इस्तेमाल करते हैं। इस कारण वह समय पर नहीं सोते। देरी से सोने के कारण यह लोग सुबह उठते भी देर से ही है। धीरे-धीरे यह आदतें जीवन का हिस्सा बन जाती हैं और बाद में इसके गंभीर परिणाम देखने को मिलते हैं।

फोन का इस्तेमाल कम करें

डॉक्टर ने बताया कि लोगों को रात में 10 बजे तक सो जाना चाहिए। अगर कोई जरूरी काम है तो ही देर रात जागना चाहिए। जल्दी सोने के लिए फोन और लैपटॉप को खुद के दूर रखें। कोशिश करें कि सोने से 2 घंटे पहले तक इन गैजेट्स का इस्तेमाल न करें। रात को सोने से पहले कम से कम आधा घंटा या एक घंटा टहलें। इससे आपके शरीर को रिलैक्स मिलेगा और अच्छी नींद आएगी।

कई बीमारियों के होने की आशंका

डॉक्टर के मुताबिक, नींद कम आने के साइड इफेक्ट लंबे समय तक कई तरह से देखने को मिल सकते हैं। इसके शुरुआती लक्षणों में याददाश्त कमजोर होना काम में कंसन्ट्रेट ना कर पाना और इम्यूनिटी कमजोर होना शामिल है। अगर किसी को यह लक्षण दिख रहे हैं तो तुरंत डॉक्टरों की सलाह लेनी चाहिए।

सुबह जल्दी उठने की आदत डालें

डॉक्टर के मुताबिक, अनिद्रा से बचने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि लोग सुबह जल्दी उठने की आदत डालें। साथ ही रोजाना कम से कम आधे घंटे तक व्यायाम करें। ऐसे करने से रात को नींद समय पर आएगी और इस परेशानी से छुटकारा मिलेगा।

मध्यप्रदेश के राज्यपाल महामहिम माननीय श्री मंगु भाई पटेल जी से सौजन्य भेंट कर देवि अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में स्कूल ऑफ आयुष बनाए जाने की जानकारी देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी



भूख न लगना गंभीर समस्याओं का हो सकता है संकेत

यदि आपने बिना किसी कारण के काफी समय से अपनी भूख खो दी है, तो यह चिंता का विषय है। यदि यह लंबे समय तक रहता है, तो खाने में आपकी रुचि कम होने के पीछे कुछ अंतर्निहित कारण हो सकते हैं।



3

अच्छी भूख को अच्छे स्वास्थ्य का संकेत माना जाता है। इसलिए, जब आपका कई दिनों तक खाने का मन नहीं होता है, तो चिंता होना स्वाभाविक है। भूख में कमी आपकी गतिविधि के स्तर में वृद्धि या कमी या आपके जीवन में किसी महत्वपूर्ण घटना या बीमारी के कारण भी हो सकती है। जैसे, किसी रोमांचक या महत्वपूर्ण घटना से पहले लोगों की भूख या नींद भी खराब हो जाती है। यह अस्थायी है और घटना के बाद आपकी भूख सामान्य हो जाती है।

यदि आपने बिना किसी कारण के काफी समय से अपनी भूख खो दी है, तो यह चिंता का विषय है। यदि यह लंबे समय तक रहता है, तो खाने में आपकी रुचि कम होने के पीछे कुछ अंतर्निहित कारण हो सकते हैं। खाने का डिसऑर्डर, मानसिक स्वास्थ्य समस्या, थायरॉयड की समस्या या दुर्लभ मामलों में कैंसर आपकी कम भूख के लिए जिम्मेदार हो सकता है। हाल के शोध से पता चलता है कि भोजन में लगातार रुचि की कमी गंभीर

अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों का एक संभावित संकेतक हो सकती है। चलिए जानते हैं क्या?

थायरॉयड समस्याएं

थायरॉयड एक ग्रंथि है जो हार्मोन का उत्पादन करती है जो शरीर के कई महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित करती है। जब थायरॉयड ठीक से काम नहीं करता है, तो यह हार्मोन का उत्पादन कम कर सकता है, जिससे भूख न लगना, वजन बढ़ना, थकान और अन्य लक्षण हो सकते हैं।

कैंसर

कैंसर एक गंभीर बीमारी है जो शरीर के किसी भी हिस्से में कोशिकाओं के असामान्य वृद्धि के कारण होती है। कैंसर के कुछ प्रकार, जैसे कि फेफड़ों का कैंसर, पेट का कैंसर, और स्तन कैंसर, भूख न लगना का कारण बन सकते हैं।

खान-पान संबंधी डिसऑर्डर

खान-पान संबंधी डिसऑर्डर, जैसे कि

एनोरेक्सिया नर्वोसा और बुलीमिया नर्वोसा, भूख न लगना का कारण बन सकते हैं। इन विकारों से पीड़ित लोग अक्सर खाने से बचते हैं या बहुत कम खाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे कि एग्जाइटी और डिप्रेशन भूख न लगना का कारण बन सकती हैं। इन समस्याओं से पीड़ित लोग अक्सर खाने में रुचि नहीं लेते हैं या खाने के बारे में चिंतित रहते हैं।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं

भूख में अचानक कमी का कारण गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं हो सकती हैं। सूजन आंत्र रोग (आईबीडी), गैस्ट्रिटिस और पेटिक अल्सर जैसी स्थितियां पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकती हैं, जिससे दर्द और भूख कम हो सकती है। आगे की जटिलताओं को रोकने के लिए इन मामलों पर तेजी से ध्यान देना जरूरी है।

देवी अहिल्या विश्व विद्यालय में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में गणमान्य व्यक्तियों के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी



नाक के ब्लैकहेड्स को करें दूर



ब्लैकहेड्स चेहरे में जमने वाली धूल, मिट्टी और उससे होने वाले संक्रमण से होते हैं। यह तब होते हैं जब त्वचा के रोम छिद्र तेल और गंदगी से भर जाते हैं। ब्लैकहेड्स को घर पर ही हटाने के लिए फेस मास्क बना कर उससे चेहरे को रूब करें, जिससे चेहरे का अतिरिक्त तेल, गंदगी और डेड सेल्स निकल जाए। आइये जानते हैं उन रूब के बारे में जिससे साफ होते हैं चेहरे के ब्लैकहेड्स।

नींबू और नमक

नाक के ब्लैकहेड्स को दूर करने के लिए ये अच्छा एंटीबैक्टीरियल स्क्रब है। नींबू में पाया जाने वाला साइट्रिक एसिड चेहरे को चमकदार बनाता है और त्वचा के रोमछिद्र के अंदर मौजूद कीटाणुओं से लड़ता है। यह चेहरे की सूखी और मृत कोशिकाओं को हटाता है। एक चम्मच नमक, आधा चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच पानी को मिलाकर ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं और हल्के हाथ से 2 से 5 मिनट तक मसाज करें। थोड़ी देर बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें। इसे लगाकर धूप में निकलने से बचें।

ओट्समिल

ब्लैकहेड्स को दूर करने के लिए ओट्स, संतरे के छिलके का पाउडर और दही को आपस में मिला लें और इससे ब्लैकहेड्स वाली जगह पर

हल्के हाथों से मसाज करें। आपको यह मसाज 2 से 4 मिनट हाथों को चेहरे पर गोल घुमाते हुए करना है। ये चेहरे को गहराई तक साफ करता है।

दूध-जायफल

अगर आपकी स्किन आयली है तो यह उपाय नाक के ब्लैक हेड से छुटकारा दिलाने में बहुत ही प्रभावी है। जायफल स्किन के एक्सट्रा आयल को कम करता है। खुरदुरा जायफल पाउडर भी एक अच्छा स्क्रबर है। दो चम्मच जायफल में थोड़ा सा दूध मिलाकर पेस्ट बना लें और 3 से 4 मिनट तक हाथों को गोल घुमाकर स्क्रब करें। इसके बाद चेहरे को ठीक से धो लें, एक भी ब्लैकहेड नहीं रहेगा।

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी में पाया जाना एंटीआक्सीडेंट चेहरे को स्मूद और यूथफुल बनाता है। इसमें पाया जाने

वाला अल्फा हाइड्रॉक्सिल एसिड चेहरे में ब्लैकहेड्स पैदा करने वाले एक्सट्रा आयल को बाहर निकालता है। इसके गूदे में नींबू का जूस और शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं। इसे 2 से 3 मिनट तक रब करें और चेहरा गुनगुने पानी से धो लें।

ग्रीन टी

एक चम्मच सूखी ग्रीन टी की पत्तियां लें और इसमें पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। अब पेस्ट को ब्लैकहेड की वाली जगह पर लगाकर उंगलियों से मालिश करें, जिससे काले धब्बे अच्छे से निकल जाएं। इस स्क्रब से रोमछिद्रों से तेल निकल जाएगा और आपको काले धब्बों से छुटकारा मिलेगा। अपनी नाक के आसपास इसे करीब 2 से 3 मिनट तक रखने के बाद धो लें।

दालचीनी

एक चम्मच दालचीनी का पाउडर लेकर इसमें इसमें एक चुटकी हल्दी और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिला लें। इसे ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं और 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। त्वचा को धोने से पहले काले धब्बे वाले स्थानों पर अच्छे से मल लें ताकि इसे जड़ से निकाला जा सके।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च - 2024

मेनोपॉज विशेषांक



संहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

अस्थमा के लक्षण और इलाज

स दी के मौसम सबसे ज्यादा तकलीफ अस्थमा यानी दमा के मरीजों को होती है। यह सांस संबंधी रोगों में सबसे ज्यादा कष्टकारी होता है। वैसे यह एक यूनानी शब्द है, जिसका अर्थ 'जल्दी-जल्दी सांस लेना' या 'सांस के लिए जोर लगाना' है।

क्या होता है अस्थमा

यह एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें श्वसन मार्ग में किसी प्रकार की रुकावट जैसे सूजन, सिकुड़न या कफ आदि आ जाता है। रुकावट के कारण सांस लेने में और कफ बाहर निकालने में तकलीफ होने लगती है। इसमें सांस फूलने या सांस नहीं आने के दौरे पड़ते हैं, रोगी हवा को तरसता है।

किसको होता है

स्त्री, पुरुष, बच्चे किसी को भी हो सकता है।

प्रकार

अस्थमा दो प्रकार का होता है,

बाहरी : यह छोटे बच्चों को या किशोरावस्था में होता है। इसके मरीज को बचपन में एक्जिमा की शिकायत रहती है, परिवार में किसी को अस्थमा रहता है यानि यह अनुवांशिक होता है। इस प्रकार के अस्थमा में अटैक रुक-रुक कर होता है और पेशेंट जल्दी संभल जाता है।

भीतरी: इस प्रकार का अस्थमा अधिकतर 35 से अधिक उम्र के लोगों को होता है। बचपन में किसी भी प्रकार के चर्मरोग की शिकायत नहीं रहती है, न ही परिवार में किसी को अस्थमा होता है। अटैक एकाएक और बहुत ही तेज होता है। किसी प्रकार के इन्फेक्शन या कसरत के बाद अटैक पड़ता है।

कारण

- ठंडी हवा या कोहरे से
- सांस की नली में वायरल इन्फेक्शन के कारण
- किसी दवा के कारण
- धूल, धुएं, पेंट या किसी प्रकार की गंध (अगबत्ती, परफ्यूम) के कारण
- तनाव के कारण
- किसी चीज की एलर्जी के कारण
- वातावरण के कारण
- गलत खान-पान के कारण

लक्षण

- सांस लेने में रोगी को कठिनाई होती है
- अधिकतर सूखी खांसी आती है



- तेज-तेज सांस चलती है
- कभी-कभी बलगम डोरी जैसा लम्बा खिंचता है
- मुंह से सांस के साथ सीटी जैसी आवाज आती है
- मुंह से सांस लेती पड़ती है
- जब दौरा पड़ता है तो रोगी लेट नहीं पाता
- छाती में जकड़न और दर्द होता है
- मरीज बहुत जल्दी थक जाता है, हांफने लगता है
- गले में बलगम चिपक जाता है, जिसे निकालने के लिए मरीज बार-बार खांसता है
- रात को ज्यादा तकलीफ होती है
- कमजोरी लगती है

कब बढ़ता है अस्थमा

- अधिकतर रात को या सुबह-सुबह
- व्यायाम के बाद
- बारिश या ठंड के मौसम में
- ठंडी हवा या कोहरे से

होम्योपैथिक मेडिसिन

अस्थमा के लिए होम्योपैथिक दवायें बहुत सारी हैं, जिनमें से कुछ के बारे में जानकारी दे रहे हैं-
आर्सेनिक-एल्ब: इसके पेशेंट को रात को 12 बजे के बाद रोग बढ़ता है। बहुत ज्यादा बेचैनी और प्यास लगती है, दम घुटता है रोगी लेट नहीं पाता है, सीने में जलन होती है, सांस रुकती सी

लगती है, कफ झागदार और कम मात्रा में निकलता है, हर समय मरने का डर लगता है।

इपिकाक: लगातार खांसी आती है, एकाएक तेज अटैक होता है। रोग के शुरू में बैचेनी और उल्टी जैसा लगता है, फेफड़ों से खून आने लगता है, नाक से खून आने लगता है, सीने में जकड़न लगती है।

ब्लेटा-ओरिएंटा: दम घुटता है, सांस नहीं लेते बनती है, पस जैसा बलगम निकलता है, रोगी लेट नहीं पाता है, यह अस्थमा के अटैक को कम करता है, सांस की नालियों में सूजन रहती है।

सेनेगा: आवाज भारी हो जाती है। वृद्ध लोगों को होने वाला अस्थमा, खांसते समय पीठ में दर्द करता है। सीने में भारीपन लगता है। बलगम बहुत ज्यादा होता है। आवाज कभी-कभी बंद हो जाती है। सूखी खांसी आती है।

एसिड-सल्फ

वाहनों के धुएं, धूल आदि के कारण अस्थमा होता है। कफ के कारण गला चोक हो जाता है। गैस ज्यादा बनती है। सीने में जकड़न होती है। कार्बो-वेज वृद्ध लोगों का अस्थमा, फेफड़ों से खून आता है। बहुत ज्यादा डकारें आती हैं। सांस में सीटी सी बजती है। गले में खुजली होती है। आवाज फटी-फटी सी रहती है।

परहेज

अस्थमा के रोगी को ठंडी और खट्टी चीजों का परहेज रखना चाहिए।

क्रोनिक पीठ दर्द एक आम बार-बार होने वाली समस्या है जो वैश्विक स्तर पर 570 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है यह दुनिया भर में विकलांगता के दूसरे प्रमुख कारणों का प्रतिनिधित्व करता है, अधिकांश मामलों में क्रोनिक पीठ दर्द का कारण अज्ञात है।



कुछ ऐसी बातें हैं जो आपके **स्पाइन को नुकसान** पहुंचा सकती हैं

- गलत पोस्चर में बैठना
- गलत गद्दे पर सोना
- पेट के बल सोना
- लगातार बैठकर काम करना
- व्यायाम नहीं करना

अगर आप **पीठ दर्द या रीढ़ की हड्डी में परेशानी महसूस** करते हैं तो करें ये उपाय

- कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें
- भारी सामान न उठाएं
- सेतुबंध आसन कमर दर्द के लिए है कारगर

होम्योपैथी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं

एडवांस्ड

होम्योपैथिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCED HOMOEOPATHY
HEALTH CENTER & HMR PVT LTD
8/9, MAYANK APARTMENT
GEETA BHAWAN
MANDIR ROAD INDORE
9993700880, 07314064471

एडवांस

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCE YOGA &
NATUROPATHY HOSPITAL
28-A, GREATER BRIJESHWARI PIPLIYAHANA,
NEAR KARNAWAT BHOJNALAYA
OPPO. SCHEME NO 140, INDORE.
9893519287, 07314989287



निक डिसऑर्डर एक ऐसी स्थिति है जो बिना किसी सावधानी या कारण गंभीर हो सकती है। पैनिक डिसऑर्डर के संकेतों में आम तौर पर घबराहट और दिल की तेज़ धड़कन होना जैसे भौतिक साइड इफेक्ट्स के अलावा पैनिक और चिंता का अचानक हो जाना शामिल होता है। पैनिक के एक फिट के दौरान, प्रतिक्रिया परिस्थितियों पर आधारित होती है, जो सामान्य रूप से घातक नहीं होती है, लेकिन पैनिक की भावना को ट्रिगर करती है। कुछ समय बाद, पैनिक डिसऑर्डर वाला व्यक्ति को चिंता का एक और फिट होने का लगातार डर बना रहता है, जो सामान्य रूप से हर दिन के कामकाज और जीवनशैली को प्रभावित कर सकता है। पैनिक डिसऑर्डर आमतौर पर अवसाद, शराब के दुरुपयोग या नशीली दवाओं के दुरुपयोग जैसी अन्य स्थितियों के कारण हो सकता है।

एक पैनिक डिसऑर्डर के सबसे आम लक्षण इस प्रकार हैं-

- आराम से परेशानी और ज्यादातर समय असहज महसूस करते हैं
- घबराहट की भावना के साथ दिल या पेट में दर्द
- गंभीर तर्कहीन और भावनात्मक डर
- ऐसा लगता है जैसे आप सांस से बाहर हैं
- ऐसा लगता है कि आपको दबाया जा रहा है या परेशान किया जा रहा है
- चक्कर आना
- कांपना
- लगातार पसीना
- उल्टी लग रही हो या पेट में दर्द हो रहा है
- उंगलियों और पैर की उंगलियों में कांपना या सुन्न हो जाना
- अचानक ठंड या गर्म चमक

एक डर है कि आप नियंत्रण खो रहे हैं या मरने वाले हैं

जबकि एक भी पैनिक हमला केवल कुछ मिनट तक चल सकता है, अनुभव का असर लंबे समय तक चलने वाली छाप छोड़ सकता है और

पैनिक डिसऑर्डर



पैनिक डिसऑर्डर क्या है?

पैनिक डिसऑर्डर एक तरह का मेटल डिसऑर्डर है। पैनिक डिसऑर्डर होने पर मरीज कई तरह की भावनाएं महसूस करता है, जैसे बहुत ज्यादा डरना या बेचैनी महसूस करना आदि। इसमें कई बार कुछ ही मिनटों के अंदर मरीज की स्थिति बद से बदतर होने लगती है। डर और बेचैनी के कारण मरीज की धड़कनें बढ़ जाती हैं, पसीना आने लगता है, शरीर से कंपकंपी छूटने लगती है, सीने में दर्द होता है और सांस लेने में तकलीफ महसूस होती है। इसी तरह के कई अन्य लक्षण भी दिखाई देते हैं।

आपको ऐसे अधिक अटैक के लिए अतिसंवेदनशील बना सकता है। यदि आपके पास यह समस्या है, तो पैनिक के दोहराव वाले फिट भावनात्मक टोल लेते हैं। इन अटैक के दौरान आपको जो भय महसूस हुआ वह आपकी आत्मविश्वास को प्रभावित कर सकता है और आपके नियमित दिन-प्रतिदिन अस्तित्व में बाधा उत्पन्न कर सकता है। अंत में, यह निम्नलिखित पैनिक डिसऑर्डर प्रभावों को संकेत देता है-

उम्मीदवार बेचैनी: पैनिक अटैक के बीच में खुद की तरह महसूस करने के बजाय, आप परेशान और किनारे महसूस करते हैं। यह बेचैनी चिंता के भविष्य के अटैक के भय से उत्पन्न होती है। यह डर अधिक से अधिक बार देखा जाता है, और कभी-कभी बेहद अक्षम हो सकता है।

फोबिक टालना: आप विशिष्ट परिस्थितियों या परिस्थितियों से दूर रहना शुरू करते हैं। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आप अपने पिछले पैनिक हमले की वजह से रणनीतिक दूरी बनाए रख रहे हैं। दूसरी तरफ, आप उन इलाकों से दूर रह सकते हैं जहां से बचने में परेशानी होगी या यदि आपके पास पैनिक का फिट हो तो सहायता पहुंच योग्य नहीं होगी।

दवाएं: पैनिक डिसऑर्डर के दुष्प्रभावों के बहुमत को नियंत्रित या कम करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। यहां तक कि अगर दवाएं मुख्य उपचार का हिस्सा नहीं बनती हैं, तो अन्य उपचारों के साथ मिलकर, दवाएं बहुत प्रभावी होती हैं। उदाहरण के लिए, चिकित्सा और जीवनशैली में परिवर्तन। यदि आप किसी विशिष्ट समस्या के बारे में चर्चा करना चाहते हैं, तो आप एक मनोचिकित्सक से परामर्श ले सकते हैं।

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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

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

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

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

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

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

वलीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज, उज्जैन (म.प्र.)

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आएं

लकवा एक ऐसी बीमारी है, जिसका नाम सुनते ही डर लगने लगता है। आजकल युवाओं में भी पैरालिसिस अटैक के मामले बढ़ रहे हैं। जानिए लकवा कैसे और किन लोगों को मारता है।

ल कवा मारने के बारे में तो आपने सुना ही होगा। ज्यादातर उम्र बढ़ने और शरीर में बीमारियों होने पर लकवा मारने का खतरा रहता है। हालांकि आजकल युवाओं में भी ये समस्या बढ़ रही है। आपने बड़े-बुजुर्गों में लकवा की स्थिति देखी होगी। इस बीमारी में शरीर का एक हिस्सा काम करना बंद कर देता है। इसे पक्षाघात भी कहते हैं इसमें एक तरफ का हाथ, पैर, मुंह और आंख प्रभावित होते हैं। लकवा के बारे में पहले से कुछ पता नहीं चलता है ये सिर्फ कुछ मिनटों में ही शरीर को प्रभावित कर सकता है। ऐसे में कई बार मन में ये सवाल आता है कि लकवा मारने का खतरा किन लोगों को रहता है और इसके क्या लक्षण होते हैं।

लकवा क्या होता है?

लकवा जिसे ब्रेन स्ट्रोक भी कहते हैं। इस स्थिति में अचानक ब्रेन के किसी हिस्से में डैमेज होने या खून की सप्लाई रुकने पर एक तरफ के अंग काम करना बंद कर देते हैं। इसे लकवा कहते हैं। कई बार हल्का स्ट्रोक आने पर शरीर के एक ओर के हिस्से में काफी कमजोरी आ जाती है।

क्यों मारता है लकवा?

लकवा मारने के आम तौर पर 2 कारण माने जाते हैं, जिसमें एक है ब्रेन हैमरेज है यानि दिमाग में जाने वाली ब्लड का पाइप फट जाना। दूसरा कारण है कि दिमाग में खून की सप्लाई करने वाले पाइप में किसी न किसी तरह की ब्लॉकेज आ जाना। ज्यादातर मामलों में पाइप ब्लॉक होने

किन लोगों को रहता है लकवा मारने का खतरा



की वजह से ये समस्या होती है। रिपोर्ट्स की मानें तो 85 फीसदी लकवा के केस में ब्लड पाइप ब्लॉक होने के कारण सामने आते हैं।

लकवा मारने का खतरा किसे ज्यादा है?

अगर बात करें रिस्क फैक्टर की तो ब्लड प्रेशर के मरीज, डायबिटीज के मरीज, लिपिड प्रोफाइल बढ़ने पर लकवा मारने का खतरा ज्यादा रहता है। जिन लोगों को हार्ट से संबंधी परेशानी रहती है और ब्लड का थक्का जमने की दिक्कत होती है उन्हें लकवा मारने का खतरा ज्यादा रहता है।

लकवे का कोई संकेत होता है?

लकवा मारने के पहले से शरीर में कोई संकेत नजर नहीं आते हैं। डॉक्टर्स का कहना है कि बहुत कम मामलों में इसका पहले से पता चल पाता है। ये बहुत जल्दी होता है जब तक मरीज

कुछ समझ पाए या स्थिति को संभाल पाए इसका मौका भी नहीं मिल पाता।

इन लोगों को रहना चाहिए अलर्ट

लकवा मारने का पहले से पता नहीं चल पाता है लेकिन जिन लोगों को पहले एक छोटा सा लकवा आता है। उन्हें इसे लेकर अलर्ट रहना चाहिए। कई बार बहुत कम समय के लिए बोलने में दिक्कत या शरीर के एक हिस्से में कमजोरी आ जाए तो ये हल्के लकवा के लक्षण हो सकते हैं। हालांकि इस स्थिति में कुछ देर बाद मरीज ठीक हो जाता है। डॉक्टर्स इसे टीआईए कहते हैं। इसे लकवा का संकेत माना जा सकता है।

लकवा के लक्षण

लकवा मारने पर हाथ, पांव और मुंह पर असर आता है। ऐसे में चलने, बोलने, लिखने और एक तरफ के अंगों को ठीक से काम करने में परेशानी होती है। ऐसे लोगों को कमजोरी बहुत आती है।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES

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



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

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

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

जी मचलना या मितली होने पर व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि उल्टी आने वाली है, लेकिन वास्तव में ऐसा होता नहीं है. एसिडिटी, मोशन सिकनेस (बेचैनी), इन्फेक्शन आदि के कारण मितली आना और उल्टी का अनुभव होना बहुत असामान्य नहीं है, लेकिन अगर हर समय जी मिचला रहा हो और दिनभर की गतिविधियों में परेशानी खड़ी कर रहा हो तो इसे गंभीरता से लेना जरूरी है. उल्टी एक अनियंत्रित शारीरिक प्रक्रिया है जो पेट के अंदर मौजूद पदार्थ को मुंह के रास्ते बाहर निकाल देती है. मितली होने पर पेट में परेशानी, चक्कर आना, चिंता महसूस होने लगती है.

मतली और उल्टी दोनों ही मस्तिष्क के उसी भाग से नियंत्रित की जाती है जो किसी काम को करने के प्रति इच्छा नहीं होने का भाव प्रकट करता है. उल्टी वास्तव में एक ऐसा रिफ्लक्स है जो मस्तिष्क के संकेत पर काम करता है. यह बच्चों, वयस्क और बूढ़े सभी उम्र के लोगों में हो सकता है. यहां जानिए केवल खाने-पीने से ही नहीं इन कारणों से भी हो सकती है मितली की समस्या.

ओवरईटिंग: ओवरईटिंग भी मितली पैदा करती है, क्योंकि पाचन प्रणाली भोजन को ठीक से पचा नहीं पाती है. यह उन लोगों में बहुत आम है जिनका पाचन तंत्र कमजोर है या जिनकी सर्जरी हुई है. सर्जरी का कारण भी पाचन तंत्र के कार्य करने की क्षमता प्रभावित होती है. बेहतर होगा कि ओवरईटिंग से बचें. घरेलू उपचार में पुदीना का किसी भी रूप में सेवन करें. अजवाइन, इलाइची या सौंफ भी खा सकते हैं.

फूड पॉइजनिंग: फूड पॉइजनिंग तब होती है जब बैक्टीरिया से संक्रमित भोजन खा लिया हो. फूड पॉइजनिंग के आम लक्षणों में बुखार, पेट दर्द, दस्त, असहजता, जी मिचलना और उल्टी आना है. चूंक, फूड पॉइजनिंग के कारण गंभीर डिहाइड्रेशन होता है तो खुद को फ्लूइड्स और इलेक्ट्रोलाइट्स से हाइड्रेटेड रखें. यानी पानी व अन्य तरल पदार्थ अधिक पिएं. फैटी फूड्स, डेयरी प्रोडक्ट्स, कैफ़ीन और एल्कोहल से दूर

हर समय उल्टी जैसा महसूस होने का कारण



रहें. डॉक्टर फूड पॉइजनिंग को नियंत्रित करने के लिए एंटीबायोटिक्स देंगे.

तनाव, भय और चिंता: किसी भी व्यक्ति को तनाव हो, किसी बात का डर हो या फिर चिंता से लगातार घिरा हुआ हो तो उसका शरीर अलग तरह से काम करता है. नतीजा पेट और आंत से जुड़ी समस्याओं जैसे मतली या उल्टी, ब्लोटिंग, दस्त, कब्ज और यहां तक कि इरिटेबल बाउल सिंड्रोम भी शामिल है. तनाव और डर के कारण शरीर में अतिरिक्त एड्रेनालाईन रिलीज होता है जो पाचन तंत्र में असंतुलन पैदा करता है.

डर: किसी डर के कारण पैदा हुई मितली की स्थिति अस्थायी होती है और इसके लिए कुछ करने की जरूरत नहीं होती है, क्योंकि जब परिस्थिति ठीक होती है तो यह अपने आप ठीक हो जाता है. सहज और आराम से रहने की

कोशिश करें. अगर तनाव या चिंता गंभीर है तो लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए उस पर काम करना होगा. बेहतर होगा कि स्थिति गंभीर हो तो डॉक्टर की मदद लें.

गैस्ट्रोपैरेसिस: यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें पेट की मांसपेशियां किसी कारण से ठीक से कार्य नहीं करती हैं और इसलिए यह पेट को ठीक से खाली करने से रोकता है. अपच, गैस्ट्रो-इसोफेजियल रिफ्लक्स डिजीज, पेटिक अल्सर रोग या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (आईबीएस) जैसे विकार भी मतली और उल्टी का कारण हो सकते हैं, लेकिन ये कभी भी प्राथमिक लक्षण नहीं होते हैं. गैस्ट्रोपैरेसिस के लिए कोई इलाज नहीं है लेकिन कुछ एंटी-इमेटिक दवाएं मतली के लक्षणों को दूर करने में मदद कर सकती हैं.

कीमोथैरेपी और कैंसर: अक्सर कैंसर का इलाज करने के लिए इस्तेमाल होने वाली कीमोथैरेपी का दुष्प्रभाव मितली और कई मामलों में उल्टी होता है. हालांकि यह इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं पर निर्भर करता है. साथ ही इस पर भी कि कौन-सा रेडिएशन उपचार के लिए उपयोग किया गया है.

माइग्रेन: ऐसी कोई भी स्थिति जो स्कल (खोपड़ी) के अंदर दबाव बढ़ाती है, जिससे सेरेब्रल-स्पाइनल फ्लूइड प्रभावित होता है, मितली और उल्टी का कारण बन सकता है. माइग्रेन एक भयंकर सिरदर्द है जो कि आमतौर पर मितली, उल्टी का कारण बनता है. इस असहज स्थिति से बचने के लिए घर से बाहर निकलें या खिड़की खोलकर गहरी सांस लेकर ताजी हवा लें. अपने कपड़े ढीले करें. हाइड्रेटेड रहें, लेकिन एक साथ बहुत अधिक पानी न पिएं।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

961 777 0150
0731 4766222

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

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31 वर्षों का विश्वास

9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैमपल लेने हेतु
संपर्क करें



Allergy...Allergy...Allergy...
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक
बीमारियाँ हो जाती हैं?

होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

मो. 99937 00880

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।

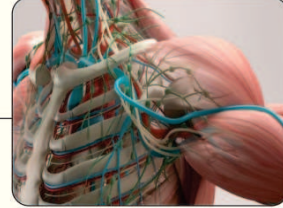
इस पर खुलकर चर्चा करें।



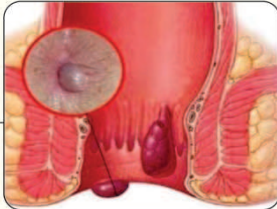
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



नसों का दर्द



फिसर, फिशुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471

हम आपके लिए लाये हैं

समर कैम्प

जिसमें आप पायेंगे प्राकृतिक चिकित्सा थेरेपियों पर आकर्षक छूट

मड थेरेपी / शिरोधारा

₹ 699/-

मात्र

11 फरवरी से 21 जून
2024

मिठ्टी चिकित्सा के लाभ

- ▶ त्वचा नरम, लचीली व कोमल हो जाती है।
- ▶ त्वचा रोग में जैसे सोरियासिस एक्जिमा में लाभकारी
- ▶ पेट के रोग में जैसे कब्ज, एसिडिटी में फायदेमंद
- ▶ मोटापे को कम करने में मदद
- ▶ अनिद्रा, सिर दर्द, माइग्रेन को दूर करने में लाभकारी
- ▶ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक



शिरोधारा के लाभ

- ▶ नींद की समस्या में राहत देता है।
- ▶ मानसिक तनाव को कम करता है।
- ▶ सिर दर्द, माइग्रेन को दूर करने में लाभकारी
- ▶ ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक
- ▶ एंग्जाईटी, डिप्रेशन, को कम करने में सहायक
- ▶ शारीरिक थकान को दूर करता है



बीमारी के आधार पर थेराप्युटिक ट्रीटमेंट

- योग, मेडिटेशन (ध्यान)
- जलनेति
- कुंजल
- मिठ्टी चिकित्सा (मड बाथ)
- बॉडी मसाज
- शिरोधारा
- पोटली सेक
- स्टीम बाथ (भाप स्नान)
- स्पाइनल बाथ
- इमर्शन बाथ
- जकुजी
- कटि स्नान
- हस्त-पाद स्नान
- एनिमा
- फेशियल स्टीम
- फिजियोथेरेपी

निःशुल्क प्राकृतिक चिकित्सा परामर्श एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 8:00 से दोपहर 2:00 बजे तक

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

मो. 98935 19287, 0731 4989287