

■ जानें प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों को ■ मानसून में बाहर के खाने से करें परहेज

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

अगस्त 2017 | वर्ष-6 | अंक-09

मूल्य
₹ 20

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

प्रोस्टेट कैंसर
विशेषांक

प्रोस्टेट कैंसर
का पता करना
अब हुआ आसान

PSA

C T

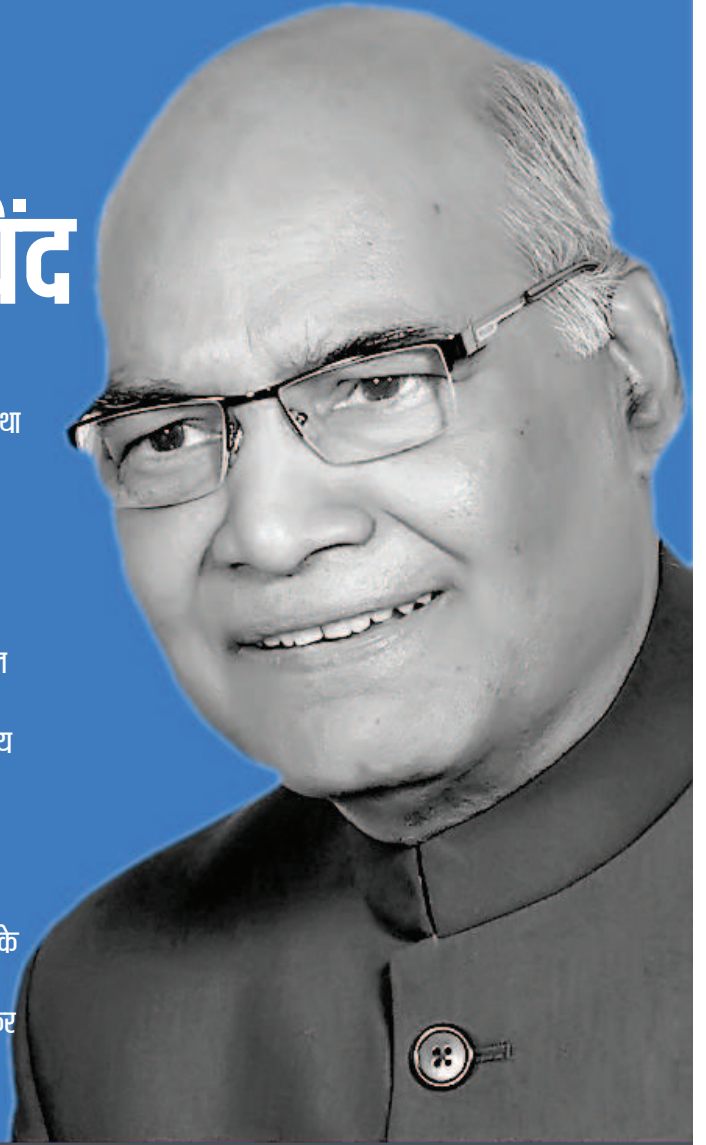
S

भारत के 14वें राष्ट्रपति
माननीय

रामनाथ कोविंद

परिचय

- आपका जन्म 1 अक्टूबर 1945 में कानपुर जिले में हुआ था
- भारतीय जनता पार्टी के राजनेता रहे हैं
- आप बीजेपी से राज्यसभा सदस्य भी रह चुके हैं
- अनुसूचित जाति के हैं राम नाथ कोविन्द
- कोविन्द का सम्बन्ध कोरी या कोली जाति से है
- दिल्ली हाईकोर्ट में वकालत से करियर की शुरुआत
- 1977-1979 तक दिल्ली हाईकोर्ट में केंद्र सरकार के वकील रहे हैं
- 1991 में बीजेपी में शामिल हुए, 1994 में राज्यसभा सदस्य निर्वाचित हुए
- 2000 में यूपी से फिर राज्यसभा सदस्य निर्वाचित हुए
- लगातार 12 साल तक राज्यसभा सदस्य रहे हैं
- बीजेपी के राष्ट्रीय प्रवक्ता रह चुके हैं राम नाथ कोविन्द
- बीजेपी दलित मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष और कोली समाज के अध्यक्ष रहे हैं
- अगस्त 2015 में बिहार के राज्यपाल पद पर नियुक्त होकर वर्तमान में भारत देश के राष्ट्रपति हैं



भारत के 14वें राष्ट्रपति
निर्वाचित होने पर

हार्दिक
शुभकामनाएं

सेहत एवं सूरत परिवार



संघत एवं सुरत

अगस्त 2017 | वर्ष-6 | अंक-09

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
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

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. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. सुधीर खेलावत (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. भविन्दर सिंह

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र 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 मनेज तिवारी

9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

अंदर के पन्नों में...

10

प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में मददगार है विटामिन डी



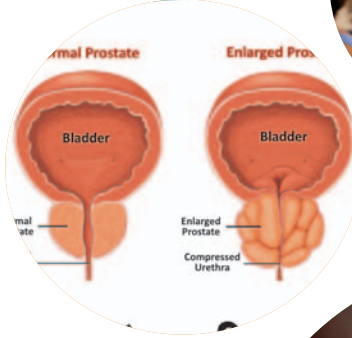
13

प्रोस्टेट कैंसर में कोलेस्ट्रॉल की दवाएं हैं कारगर



16

एक्ससाइज़ से हो सकता है कैंसर का उपचार



18

प्रोस्टेट कैंसर व साईज बढ़ने से बचाए होम्योपैथी



24

सिगरेट से भी ज्यादा खतरनाक है अगरबत्ती का धुआं



28

यूँ सहेज कर रखें अपना घर



31

अब बरसात में भी नहीं खराब होगा मेकअप

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

राज्य स्तरीय एक दिवसीय वर्कशॉप



दिनांक 27 जुलाई 2017 को
शासकीय होम्योपैथिक मेडिकल

कॉलेज भोपाल आयोजित किया गया

भोपाल. शासकीय होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज भोपाल द्वारा प्रदेश में पहली बार आयोजित होने वाले इस प्रकार के वर्कशॉप का विषय है 'अ रिब्यू ऑन सिलेबस क्लेशन पैटर्न एंड वेल्यूएशन ऑफ फिजियोलॉजी एंड बायोकेमिस्ट्री'।

होम्योपैथिक चिकित्सा छात्र-छात्राओं के लिए आयोजित इस एक दिवसीय वर्कशॉप में बतौर रिसोर्स पर्सन इंदौर से डॉ. ए.के. द्विवेदी को आमंत्रित किया गया। उक्त व्याख्यान में मध्यप्रदेश चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय जबलपुर के कुलपति डॉ. आर.एस. शर्मा बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए। मध्यप्रदेश के सभी होम्योपैथिक चिकित्सा महाविद्यालय के प्रचार्य तथा शिक्षकगण भी मौजूद रहे।



डॉ. एस.के. मिश्रा



डॉ. पी.एन. पाल चौधरी



डॉ. कविश्वर



डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. आर.एस. शर्मा, कुलपति, मप्रमेसां विश्वविद्यालय



कार्यक्रम में उपस्थित प्राचार्य, शिक्षकगण एवं छात्र-छात्राएं।

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

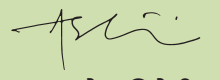


पुरुषों को भी होती है केयर की जरूरत

सम्पूर्ण स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से ठीक होना महत्वपूर्ण होता है, पुरुषों को भी उतनी ही केयर की जरूरत होती है जितनी की महिलाओं को। परन्तु पुरुषों में कामकाज की व्यवस्था के चलते तनाव की स्थिति बनी रहती है। तनाव एक मानसिक अवस्था है जो उम्र बढ़ने के साथ-साथ बढ़ता है।

ऐसा इसलिए होता है कि व्यक्ति उम्र बढ़ने के साथ अपने आप में रिजर्व हो जाता है और अपनी भावनाओं और संवेदनाओं को प्रकट करने से बचने की कोशिश करता है, ऐसा पुरुषों में अधिकतर देखने को आता है, जिससे वो स्वयं को अकेला महसूस करने लगते हैं। जिससे निराशा और तनाव की स्थिति उत्पन्न होती जाती है, जिसके परिणाम स्वरूप शरीर बीमारी ग्रस्त होने लगता है और यही वजह है कि आजकल पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर जैसी गंभीर बीमारी बहुत ही सामान्यतः होने लगी है, जिससे युवावस्था में ही तनावरहित सही खानपान, व्यवस्थित दिनचर्या व नियमित योगाभ्यास करके बचा जा सकता है। रक्षाबंधन, जन्माष्टमी एवं स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत


डॉ. ए.के. द्विवेदी

प्रोस्टेट कैंसर का पता करना अब हुआ आसान

वैज्ञानिकों ने एक नया ब्लड टेस्ट विकसित किया है, जो समय रहते प्रोस्टेट कैंसर के गंभीर रूप को पहचान लेगा।



प्रोस्टेट कैंसर की पहचान करना आसान नहीं होता है, लेकिन हाल ही में वैज्ञानिकों ने एक ऐसे ब्लड टेस्ट का आविष्कार किया है, जो गंभीर प्रोस्टेट कैंसर को तुरंत पहचान लेगा। वैज्ञानिकों के इस प्रयास से कैंसर की अवस्था की पहचान करना आसान हो जाएगा, जिसके बाद इससे बचाव करना भी सरल हो जाएगा।

शोध करने वाले वैज्ञानिकों का कहना है कि यह दस गुना ज्यादा गंभीर प्रोस्टेट कैंसर को पहचान सकता है। यह परीक्षण शरीर में उन्मुक्त घूम रही कैंसर कोशिकाओं की पहचान करता है। अमेरिका में हर साल 40 हजार से ज्यादा लोगों में प्रोस्टेट कैंसर का पता चलता है और 11 हजार लोगों की मौत हो जाती है। समय से इसका इलाज न होने पर कैंसर शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैलने लगता है। वैज्ञानिकों ने कहा कि 92 फीसदी तक फैल चुके प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों के रक्त के नमूने लेने के बाद परीक्षण किया गया तो उसमें 81 फीसदी तक कैंसर की सटीकता का पता चला।

जानें कितने प्रकार का होता है प्रोस्टेट कैंसर

प्रोस्टेट सेल में नए प्रकार की कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से बदलने के कारण प्रोस्टेट कैंसर होता है। कैंसर कोशिकाएं अपने आस-पास सामान्य ऊतकों को नुकसान तो पहुंचाती ही है साथ ही उन्हें अपने भीतर समा भी लेती हैं। जो सेल के प्रकार के आधार पर प्रोस्टेट होता है वह कैंसर होता है।

प्रोस्टेट कैंसर, इसके कई प्रकार हो सकते हैं, और अक्सर प्रोस्टेट के विभिन्न भागों में मौजूद होते हैं। प्रोस्टेट कैंसर के लिए अग्रदूत प्रोस्टेटिक अंतःउपकला रसौली के रूप में जाना जाता है, और प्रोस्टेट के भीतर अलग-अलग स्थानों में पाया जाता है। आइए जानें प्रोस्टेट कैंसर के प्रकारों के बारे में।

क्षेत्र परिधीय क्षेत्र है जहां पर प्रोस्टेट ग्रंथियों के ऊतकों के दो तिहाई ऊतक स्थित होते हैं।

छोटे सेल कार्सिनोमा

इस प्रकार का प्रोस्टेट बहुत कम पाया जाता है, यह आक्रामक प्रोस्टेट कैंसर के शुरू में प्रोस्टेट के भीतर विशेष कोशिकाओं में रूपों में पाया जाता है। कैंसर का यह प्रकार आम तौर पर प्रोस्टेट विशिष्ट प्रतिजन (पीएसए) के स्तर में वृद्धि नहीं करता है और प्रारंभिक अवस्था में पता लगाना भी बहुत कठिन होता है। एडवॉंस स्टेज पर छोटे सेल

पच्चीस प्रतिशत मामले निदान के समय में मेटास्टाटिक रोग के साथ उपस्थित होते हैं। प्रोस्टेटिक सार्कोमा स्थानबद्ध रहता है व्यावहारिक अवधि के लिए इससे पहले कि वह स्थानीय स्तर पर मूत्राशय, मलाशय में फैले। अधिक समय के दौरान ट्यूमर फेफड़े, मस्तिष्क, हड्डियों या जिगर दूर स्थानों में फैल जाता है। मेटास्टेसिस के फैलने की सबसे आम जगह फेफड़े हैं।

सौम्य प्रोस्टेटिक (बी पी एच)

यह एक सौम्य प्रोस्टेट के ट्यूमर का प्रकार है। प्रोस्टेट एक बड़े आकार में बढ़ता है और मूत्रमार्ग को सिकोड़ देता है। यह मूत्र के सामान्य प्रवाह को रोकता है। बी पी एच एक बहुत ही आम समस्या है कुछ पुरुषों में इसके लक्षण काफी गंभीर दिखाई देते हैं और उन को उपचार या सर्जरी की जरूरत हो सकती है।

स्कैमस सेल कार्सिनोमा

स्कैमस सेल कार्सिनोमा कैंसर का एक बहुत ही आक्रामक रूप होता है। प्रोस्टेट कैंसर का यह प्रकार गैर ग्रंथि होता है छोटे सेल कार्सिनोमा की तरह। और प्रोस्टेट विशिष्ट एंटीजन (पीएसए) में वृद्धि करने के लिए नेतृत्व नहीं करता है।

संक्रमणकालीन सेल कार्सिनोमा

कैंसर का यह प्रकार शायद ही कभी प्रोस्टेट में विकसित करता है, पर प्राथमिक ट्यूमर से निकला गया यह मूत्राशय या मूत्रमार्ग में उपस्थित होता है।

कार्सिनोमा का इलाज कर पाना भी मुश्किल हो सकता है।

प्रोस्टेटिक सार्कोमा

प्रोस्टेट कैंसर का यह प्रकार बहुत कम पाया जाता है। प्रोस्टेटिक सार्कोमा अक्सर 35 से 60 की उम्र के बीच के पुरुषों में अपेक्षाकृत अधिक होता है। ट्यूमर प्रोस्टेट कैंसर उन कोशिकाओं के प्रारंभिक प्रकार से विकसित होने में सक्षम होता है जो संयोजी ऊतक, लसीका वाहिकाओं, और रक्त वाहिकाओं प्रोस्टेट की चिकनी मांसपेशियों से बने हो।

प्रोस्टेटिक

ग्रंथिकर्कटता

प्रोस्टेट कैंसर का सबसे आम प्रकार ग्रंथिकर्कटता है। यह कैंसर आम तौर पर धीमी गति से बढ़ता है, लेकिन इसमें क्षमता होती है प्रोस्टेट से अन्य क्षेत्रों में फैलने की जैसे लिम्फ नोड्स, हड्डियों और अन्य अंग। प्रोस्टेट कैंसर की उत्पत्ति का सबसे आम

प्रो स्टेट कैंसर के लक्षणों का पता अगर शुरुआत में ही चल जाए तो इसके इलाज में आसानी होती है। प्रोस्टेट एक ग्रंथि है जो कि पेशाब की नली के ऊपरी भाग के चारों तरफ होती है। यह ग्रंथि अखरोट के आकार जैसी होती है जिसका काम वीर्य में मौजूद एक द्रव पदार्थ का निर्माण करना है।

प्रोस्टेट कैंसर 50 साल की उम्र पार करने के बाद पुरुषों में होती है। इसके लक्षणों का पता लगाने के लिए आदमी को खून की जांच व यूरीनरी सिस्टम का अल्ट्रासाउंड भी करवाना चाहिए। यदि इन जांचों में कोई कमी पायी जाती है, तो यूरोलॉजिस्ट से इलाज करवाएं।

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

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

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

जानें प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों को



प्रोस्टेट कैंसर के कारण

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

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-1 और स्टेज-2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज रैडिकल प्रोस्टेक्टमी नामक ऑपरेशन से होता है। लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज-3 व स्टेज-4 में चलता है तो इसका उपचार हार्मोनल थेरेपी से किया जाता है। गौरतलब है कि प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं की खुराक टेस्टोस्टेरान नामक हार्मोन से होती है। इसलिए पीड़ित पुरुष के टेस्टिकल्स को निकाल देने से इस कैंसर को नियंत्रित किया जा सकता है। खान-पान और दिनचर्या में बदलाव करके प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम किया जा सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए।

प्रोटॉन थेरेपी से प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

अ मेरिका में हुए नए शोधों के मुताबिक एक्सटर्नल बीम रेडिएशन ट्रीटमेंट 'प्रोटोन थेरेपी' प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के लिए सुरक्षित और प्रभावकारी साबित हो चुकी है। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने भावी, कम, मध्यम और सबसे खतरनाक प्रोस्टेट कैंसर के 211 पुरुषों का अध्ययन किया। इनका इलाज विशेष प्रकार की एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी 'प्रोटोन थेरेपी' से किया गया। इसमें एक्स रे की बजाय प्रोटोन का इस्तेमाल किया जाता है।

करीब दो साल बाद शोधकर्ताओं के एक दल ने पाया कि यह इलाज प्रभावकारी है और इसके

साइड-इफेक्ट काफी कम हैं। 'यह अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि यह भविष्य में सामान्य ऊतकों के दिशानिर्देशों को बनाने में मददगार साबित होगा।' दूसरे शोध में रेडिएशन थेरेपी ओकोलॉजी ग्रुप में अध्ययनकर्ताओं ने फोटोन (एक्स रे) इस्तेमाल करके हाइ डोज एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी और ब्रेचथेरेपी (रेडियोएक्टिव सीड इंप्लांट) के साथ प्रोटोन का तुलनात्मक विश्लेषण किया। तीन साल से ज्यादा समय में 196 मरीज एक्सटर्नल बीम इलाज ले चुके हैं।

यह अध्ययन जनवरी में जारी इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ओकोलॉजी बायोलॉजी फिजिक्स

प्रो स्टेट पुरुषों में पाई जाने वाली एक ग्रंथि है, जो कि कई छोटी ग्रंथियों से मिलकर बनी होती है। यह ग्रंथि पेशाब के रास्ते को घेर कर रखती है और उम्र बढ़ने के साथ प्रोस्टेट ग्रंथि के ऊतकों में गैर-नुकसानदेह ग्रंथिकाएं विकसित हो जाती है।

जिसके कारण धीरे-धीरे ग्रंथि के आकार में वृद्धि होने लगती है, और समस्या तब उत्पन्न होती है जब प्रोस्टेट का आकार इतना बढ़ जाता है कि मूत्रमार्ग पर दबाव पड़ने लगता है। दबाव से अक्सर पेशाब करने के बाद भी ऐसा महसूस होता है कि पूरा पेशाब बाहर नहीं आ रहा है और बार-बार पेशाब करने की इच्छा होती है। दबाव पड़ने से पेशाब के साथ रक्त भी निकल सकता है। इसलिए प्रोस्टेट कैंसर में सर्जरी करना जरूरी हो जाता है, आइए जानें कि प्रोस्टेट कैंसर के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सर्जरी के विभिन्न प्रकार। आपका डॉक्टर कौन सी सर्जरी आपके लिए चुनते हैं वह कई बातों पर निर्भर करता है जैसे कैंसर का आकार, फैलाव, स्टेज, लक्षण, स्वास्थ्य और कोशिकाएं माइक्रोस्कोप में कैसी दिखती है आदि।

प्रोस्टेट ग्रंथि हटाना

प्रोस्टेट ग्रंथि को हटाने की प्रक्रिया को प्रोस्टेक्टोमी या रेडिकल प्रोस्टेक्टोमी भी कहा जाता है। इस सर्जनी में आपके सर्जन आपके पेट में कट करके प्रोस्टेट निकालता है, इस सर्जरी को छेद सर्जरी के रूप में किया जाता है। प्रोस्टेट हटाने से कैंसर का इलाज हो जाता है लेकिन अगर यह प्रोस्टेट ग्रंथि से बाहर फैल नहीं गया हो तो।

अंडकोष हटाना

इस आपरेशन में दोनों अंडकोष हटा दिया जाता है जिससे वे टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन नहीं कर सकते। टेस्टोस्टेरोन एक हार्मोन है, जो प्रोस्टेट कैंसर को विकसित करने में मदद करता है। अंडकोष निकालना स्थानीय रूप से उन्नत कैंसर को हटने या बढ़ने से रोकता है। स्थानीय रूप से उन्नत कैंसर प्रोस्टेट ग्रंथि के आसपास के क्षेत्र में फैलने लगता है। अंडकोष हटाना प्रोस्टेट कैंसर का इलाज नहीं करता है, लेकिन इसे नियंत्रित किया जा सकता है कई महीनों या कभी-कभी वर्षों के लिए।

प्रोस्टेट कैंसर का सर्जरी से निदान



ट्रांसयूरैथल रिजेक्शन

ट्रांसयूरैथल रिजेक्शन के दौरान आपके सर्जन मूत्रमार्ग के आसपास से प्रोस्टेट ग्रंथि के भीतरी क्षेत्र के हिस्से को हटा देते हैं। सर्जन इस प्रक्रिया को करने के लिए मूत्रमार्ग के माध्यम से आपके लिंग के ऊपर एक पतली ट्यूब गुजार देता है। इस आपरेशन से मूत्र त्याग करने में असमर्थ होने वाले इस तरह के लक्षण से दूर हो जाते हैं। इसके अलावा अब प्रोस्टेट कैंसर से पीति पुरुषों के लिए खुशखबरी है। इस रोग से ग्रस्त व्यक्ति को

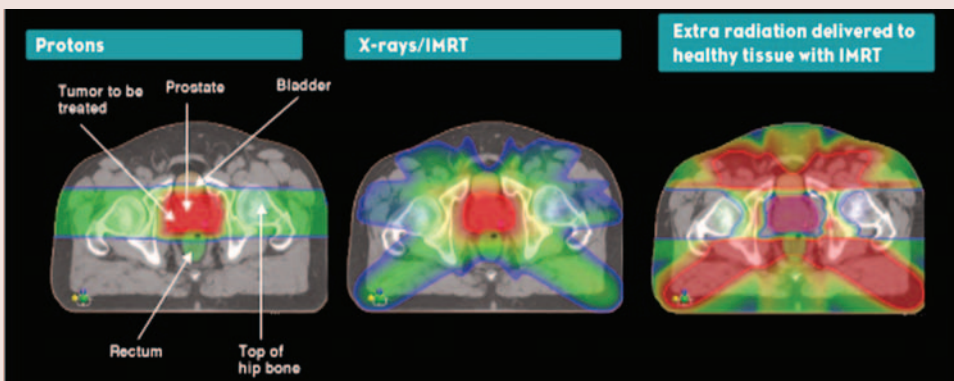
अब पारंपरिक सर्जरी और रेडियोथेरेपी की जरूरत नहीं है, यह सब हाई इंटेंसिटी फोकस्ड अल्ट्रासाउंड (एचआईएफयू) या प्रोस्टेटिक आर्टरी इंबोलाइजेशन (पीआई) के जरिए संभव है। आजकल यह तकनीक प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त रोगियों का इलाज करने में सबसे अधिक कारगर है, क्योंकि इसके साइड इफेक्ट भी नहीं हैं।

हाई इंटेंसिटी फोकस्ड अल्ट्रासाउंड

इस विधि से इलाज के लिए सबसे पहले प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त व्यक्ति का एमआरआई कराया जाता है। फिर अल्ट्रासाउंड तरंगों से बढ़ी हुई कैंसरग्रस्त प्रोस्टेट ग्रंथि को गर्म कर खत्म कर दिया जाता है। इस पूरी प्रक्रिया में सामान्यतः सिर्फ एक दिन का समय लगता है। इस प्रकार मरीज को अस्पताल में रहने की जरूरत नहीं होती, लेकिन अगर ग्रंथि अनुमान से अधिक बढ़ी है तो दो दिन भी लग सकता है।

प्रोस्टेटिक आर्टरी इंबोलाइजेशन

बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि के इलाज के लिए एक नयी सर्जरी विकसित हुई है, जिससे ओपेन सर्जरी की तुलना में बेहतर परिणाम हासिल हो रहे हैं। इस तकनीक को प्रोस्टेटिक आर्टरी इंबोलाइजेशन (पीआई) कहा जाता है। इंबोलाइजेशन का आशय है कि जहां प्रोस्टेट ग्रंथि की आर्टरी विकारग्रस्त होती है, उसे एक खास दवा (पीवीए) के द्वारा बंद कर दिया जाता है। इंबोलाइजेशन को लोकल एनेस्थीसिया देकर किया जाता है। यह प्रक्रिया एंजियोग्राफी की ही तरह है। इसमें फीमोरल आर्टरी के द्वारा एक पतला कैथेटर प्रोस्टेटिक आर्टरी तक ले जाते हैं। इस प्रक्रिया की समाप्ति के 6 से 8 घंटे के बाद रोगी अपने को ठीक महसूस कर सकता है।



(रेड जर्नल), द अमेरिकन सोसाइटी फॉर रेडिएशन ओंकोलॉजीजिस में प्रकाशित हो चुका है।

शोधकर्ताओं ने भावी, कम, मध्यम और सबसे खतरनाक प्रोस्टेट कैंसर के 211 मामलों का अध्ययन किया तीन साल से ज्यादा समय में 196 मरीज एक्टर्नल बीम इलाज ले चुके हैं।

प्रोस्टेट कैंसर को रोकने में मददगार है विटामिन डी

वि टामिन डी एकमात्र ऐसा विटामिन होता है जो सूर्य की रोशनी से प्राप्त किया जाता है। यह शरीर के विकास, हड्डियों के विकास और स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है और धूप के संपर्क में आने पर त्वचा इसका निर्माण करने लगती है। विटामिन डी शरीर में कैल्शियम के स्तर को नियंत्रित करता है, जो तंत्रिका तंत्र की कार्य प्रणाली और हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। शरीर में विटामिन डी की उचित मात्रा उच्च रक्तचाप के खतरे को कम करता है। लेकिन हाल में हुए एक अध्ययन के अनुसार, विटामिन डी प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम करने या कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने में कुछ हद तक मदद करता है।

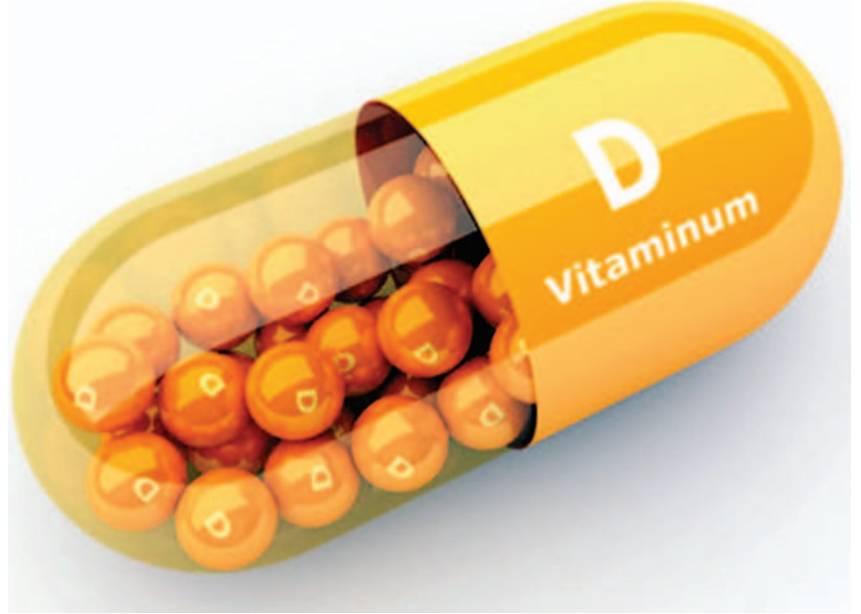
प्रोस्टेट कैंसर

प्रोस्टेट पुरुष के प्रजनन अंग की एक बाहरी ग्लैंड है। प्रोस्टेट ग्लैंड सीमेन और स्पर्म को सुरक्षित रखने वाले फ्लूइड बनाने के अलावा यूरिन को कंट्रोल करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं। धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है।

शोध के अनुसार

सर्जरी या लेजर ट्रीटमेंट के बिना विटामिन डी की खुराक से लो-ग्रेड प्रोस्टेट को कम या खत्म किया जा सकता है। हम अभी पूरे भरोसे के साथ यह तो नहीं कह सकते कि विटामिन डी प्रोस्टेट कैंसर को जड़ से ही मिटा देता है, मगर बचाव जरूर करता है। बढ़ने नहीं देता है। यह लो-ग्रेड प्रॉस्टेट कैंसर को बैलिस्टिक होने से रोकता है।

ये निष्कर्ष डेनवर में हुई अमेरिकन केमिकल



सोसाइटी (एसीएस) की 294वीं बैठक और प्रदर्शनी में प्रस्तुत किए गए। एक व्यक्ति को सर्जरी के जरिए प्रॉस्टेट ग्रंथि के सभी अवयव निकलवाने से पहले, बायोप्सी के बाद 60 दिन तक इंतजार करना चाहिए, ताकि बायोप्सी के कारण हुई सूजन कम हो सके। अगर इन 60 दिनों की अवधि के दौरान इन लोगों को विटामिन डी की खुराकें दी जाएं, तो प्रॉस्टेट कैंसर पर इसका असर पड़ेगा। शोधकर्ताओं ने एक नए यादृच्छिक, नियंत्रित नैदानिक परीक्षण में 37 ऐसे पुरुषों को शामिल किया, जिन्हें लो-ग्रेड प्रॉस्टेट कैंसर था।

निष्कर्ष

इन लोगों को दो समूहों को विभाजित कर दिया

गया, इनमें से एक समूह को हर दिन विटामिन डी की खुराक दी गई और दूसरे समूह को नहीं दी गई। 60 दिन बाद इन दोनों समूहों के पुरुषों की प्रॉस्टेट ग्रंथियां निकाली गईं और इनका परीक्षण किया गया। शोध के शुरुआती परिणाम दर्शाते हैं कि जिन लोगों ने विटामिन डी की खुराक खाई थी, उनके प्रॉस्टेट ट्यूमर में सुधार हुआ, जबकि विटामिन डी की खुराक नहीं पाने वाले पुरुषों की प्रॉस्टेट ग्रंथि या तो वैसी ही थी, या उसकी हालत और खराब हो गई थी।

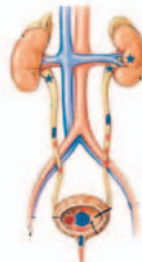
होलिस ने बताया, 'कैंसर, खासतौर से प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर का संबंध सूजन से होता है।' और विटामिन डी ग्रंथि के अंदर की सूजन से लड़ता है।' इस तरह से विटामिन डी प्रोस्टेट कैंसर को बढ़ने नहीं देता।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को खान-पान के प्रति सजग रहना बहुत जरूरी है। आमतौर पर पुरुषों में यह समस्या बहुत अधिक नशा या दोषपूर्ण जीवनशैली जीने के कारण होती है। प्रोस्टेट कैंसर होने के बाद खान-पान में कई प्रकार की बदिशें हो जाती हैं। क्योंकि, प्रोस्टेट कैंसर को बढ़ाने में खान-पान का भी अहम योगदान होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार पिछले दो दशकों में यह कैंसर भारत समेत एशियाई मूल के पुरुषों में तेजी से बढ़ा है।

अ गर प्रोस्टेट कैंसर के मरीज रेड मीट का ज्यादा प्रयोग करेंगे तो कैंसर के बढ़ने की संभावना ज्यादा होती है। इसलिए प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को पोषक तत्वों और कैंसररोधी तत्वों से भरपूर एक संतुलित आहार योजना बनाना चाहिए जिससे ऊर्जा का स्तर बना रहे। आइए जानते हैं कि प्रोस्टेट कैंसर के दौरान आपका भोजन कैसा हो।

कैसा हो प्रोस्टेट कैंसर के दौरान भोजन



कैसे बचें

हेल्दी डाइट के साथ साथ हेल्दी माहौल और वातावरण भी प्रोस्टेट कैंसर से आपको बचा सकता है। इस बात का ध्यान रखें कि आपके इर्द गिर्द कोई खतरनाक रसायन न हो। इतना ही नहीं इस बात से वाकिफ रहें टोक्सिन और रसायनों से दूर रहें क्योंकि प्रोस्टेट कैंसर को ये बढ़ावा देते हैं।

प्रोस्टेट कैंसर के दौरान खाद्य-पदार्थ

मछली

प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को मछली का सेवन करना चाहिए। मछली में ओमेगा-3 पाया जाता है जो प्रोस्टेट कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने में मदद करता है। एक अध्ययन के अनुसार संतुलित वसा का ज्यादा मात्रा में सेवन करने वाले लोगों को ट्यूमर से मरने का खतरा कम होता है। इसलिए प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को मछली का सेवन ज्यादा मात्रा में करना चाहिए।

टमाटर

टमाटर खाने से प्रोस्टेट कैंसर का खतरा कम हो जाता है साथ ही टमाटर ट्यूमर के बढ़ने की गति को कम कर देता है। टमाटर में बीटा कैरोटीन और लाइकोपीन तत्व पाया जाता है जो कि कैंसररोधी है। एक नए शोध के अनुसार अगर आप एक हफ्ते में 10 या उससे ज्यादा टमाटर खाते हैं तो प्रोस्टेट कैंसर का होने का खतरा लगभग 45 प्रतिशत तक कम हो जाता है। लेकिन हरे टमाटर की तुलना में लाल टमाटर ज्यादा फायदेमंद होता है।

सोयाबीन

सोया में आइसोफ्लेवेन होता है जो टेस्टोस्टेरोन के स्तर को कम कर सकता है। इसलिए प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को सोयाबीन का प्रयोग करना चाहिए। सोयाबीन में पाया जाने वाला तत्व कैंसर की बढ़ रही कोशिकाओं को रोकने में मदद करता है।

गाजर

प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को अपने खाद्य-पदार्थ में गाजर को शामिल करना चाहिए। गाजर में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो कोशिकाओं की क्षति होने से रोकता है और शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत कर प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। इसलिए प्रोस्टेट कैंसर के मरीज गाजर का सेवन करें।

चाय

प्रोस्टेट कैंसर में चाय का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। सोया के बाद सबसे ज्यादा मात्रा में आइसोफ्लेवेन चाय में पाया जाता है। चाय में

पॉलीफेनॉल्स

पाया जाता है जो कि कैंसररोधी होता है और टेस्टोस्टेरोन के स्तर को कम करने में मदद करता है।

पानी

पानी भरपूर मात्रा में सेवन करने से कैंसर ही नहीं बल्कि कई रोग समाप्त होते हैं। ज्यादा मात्रा में पानी पीने से टॉक्सिन्स बाहर आते हैं। इसलिए प्रोस्टेट कैंसर के मरीज को एक दिन में कम से आठ से दस गिलास पानी का सेवन करना चाहिए।

अभी तक प्रोस्टेट कैंसर के लिए कोई भी निश्चित आहार योजना नहीं है। फिर भी प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहे मरीज इस प्रकार की आहार योजना बना सकते हैं। लेकिन प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों को अपना डाइट चार्ट बनाने से पहले एक बार किसी विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

व्या न खाएं

जिस तरह प्रोस्टेट कैंसर के लिए हेल्दी वसा खाना आवश्यक है, उसी तरह कुछ आहार विशेष से दूरी बनाई रखनी भी आवश्यक है। ये हैं, लाल मांस, नान आर्गेनिक मांस मसलन बीफ, पोर्क, लैम्ब। दरअसल में इनमें एंटीबायोटिक और एस्ट्रोजन पाए जाते हैं। यह प्रोस्टेट के लिए हानिकारक है। इसके अलावा दुग्ध उत्पाद से भी दूरी बनाई रखनी चाहिए क्योंकि ये भी प्रोस्टेट कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी को बढ़ावा देते हैं। दरअसल इनमें कोलेस्ट्रॉल अत्यधिक होता है जो कि प्रोस्टेट के लिए तो हानिकारक है साथ ही हृदय को भी नुकसान पहुंचाता है।

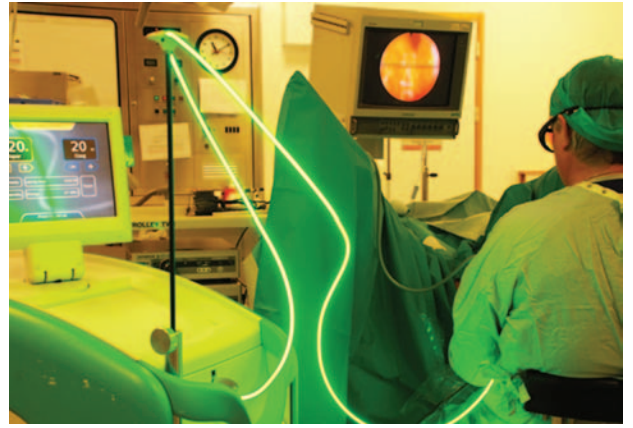
योग से खत्म कर सकते हैं प्रोस्टेट कैंसर की समस्या

अ भी तक आपने योग से अच्छी सेहत पाने, शरीर को स्वस्थ रखने, कैलोरी बर्न करने और मांसपेशियों को बेहतर करने के फायदों के बारे में जाना होगा, लेकिन आपको बता दें कि योग से आप कैंसर जैसी बीमारी को भी ठीक कर सकते हैं। भारतीय शोधकर्ताओं द्वारा किए गए नए अध्ययन से पता चला है कि पुरुष, जो कि प्रोस्टेट कैंसर के लिए रेडियेशन थेरेपी ले रहे हैं, वे योग को भी शामिल कर इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

शोधकर्ताओं ने पाया कि जो पुरुष प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित हैं, उन्हें थकान, यौन स्वास्थ्य और यूरिन पर संयम न रखने जैसी कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन वहीं, अगर वे रेडियेशन थेरेपी लेते हुए अपने जीवन में योग को शामिल करें तो इससे वे प्रोस्टेट कैंसर जैसी बीमारी को ठीक कर सकते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ पेन्सिलवेनिया, यूएस के अबरामसन कैंसर सेंटर की एसोसिएट प्रोफेसर ने बताया कि 'बिना किसी फिटनेस हस्तक्षेप के लोग प्रोस्टेट कैंसर को थेरेपी से तो ठीक कर ही सकते हैं, साथ ही वे योग को अपने जीवन में शामिल कर इस बीमारी से छुटकारा पा सकते हैं।'

इसे साबित करने के लिए मई 2013 और जून 2014 में प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों ने हर हफ्ते दो योग क्लास लीं, जो कि 75 मिनट की थीं। ये क्लास योग शिक्षक द्वारा शिक्षित की गई थीं। इस क्लास को लेने के बाद लोगों में इस बीमारी के ठीक होने के कई फायदे देखे गए।



लेजर टेक्नॉलॉजी से प्रोस्टेट कैंसर का इलाज

अ मेरिका के शोधार्थियों ने एक प्रायोगिक अध्ययन में पाया है कि लेजर के माध्यम से ट्यूमर पर सटीक तरीके से ऊष्मा का प्रभाव प्रोस्टेट कैंसर के रिस्क से गुजर रहे पुरुषों के लिए लाभदायक हो सकता है। इसके साथ ही यह पारंपरिक चिकित्सा से संबंधित दुष्प्रभावों से भी बचाव करता है। काफी पहले से प्रोस्टेट कैंसर का इलाज सर्जरी और रेडिएशन के माध्यम से ही होता रहा है। जिससे इरेक्टाइल डिसफंक्शन और मूत्र असंयम जैसे कई साइड इफेक्ट होने का खतरा होता है।

इस छह महीने की प्रक्रिया के दौरान शोधार्थियों को मूत्र और यौन गतिविधियों में कोई गंभीर प्रतिकूल प्रभाव नहीं मिला।

यह तकनीक मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (एमआरआई) का प्रयोग करती है, जो कैंसर ट्यूमर में एक लेजर फाइबर की प्रवेश का मार्गदर्शन करता है। गरम होने पर लेजर कैंसर ऊतकों को नष्ट कर देता है।

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया से इस अध्ययन के एक वरिष्ठ लेखक ने कहा, 'यह तकनीक प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के लिए एक नई और रोमांचक अवधारणा है।'



प्रोस्टेट कैंसर में कोलेस्ट्रॉल की दवाएं हैं कारगर

आज के समय में दस में से दो आदमी प्रोस्टेट कैंसर से लड़ते दिख जाते हैं। डॉक्टरों का कहना है कि अगर इस बीमारी का पता शुरुआत में ही चल जाए, तो इसके इलाज में आसानी होती है। लेकिन क्या आप जानते हैं, उम्रदराज लोगों में पाई जानेवाली बीमारी प्रोस्टेट कैंसर के इलाज में जब हार्मोन थेरेपी का प्रयोग किया जाता है, तो इससे अवसाद का खतरा बढ़ जाता है। एक शोध से यह खुलासा हुआ है।

शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन मरीजों का एंड्रोजेन हार्मोन देकर प्रोस्टेट कैंसर का इलाज किया जा रहा था, उनमें इसके कारण डिप्रेशन के लक्षण पाए गए। प्रमुख शोधकर्ता का कहना है, 'हम जानते हैं कि जिन मरीजों की हार्मोन थेरेपी की जाती है वे अक्सर यौन कार्यप्रणाली में कमी, वजन में बढ़ोतरी और ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं। ऐसे ही कई कारण मिलकर पीड़ित को डिप्रेशन का शिकार बना देते हैं। हमने गहराई से इसकी जांच की तो हार्मोन थेरेपी से इसका गहरा संबंध नजर आया।'

वहीं, दूसरी ओर प्रोस्टेट कैंसर को लेकर वैज्ञानिकों ने और शोध किया। इस दौरान उन्होंने कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाली दवाओं में एक



यौगिक की पहचान की, जो केवल प्रोस्टेट कैंसर को बढ़ने से तो रोकता ही है, साथ ही मानव शरीर में घातक कैंसर कोशिकाओं को भी नष्ट करता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए इस दवा में आर ओ 48-8071 यौगिक का इस्तेमाल किया जाता है।

निष्कर्षों के अनुसार, कीमोथेरेपी के साथ इस दवा का प्रयोग प्रोस्टेट कैंसर के खिलाफ एक नया दृष्टिकोण पैदा कर सकता है।

अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ मिसूरी के

प्रोफेसर ने बताया, 'अक्सर कैंसर चिकित्सा में रोगियों को जहरीली कीमोथेरेपी के प्रभाव से गुजरना पड़ता है, लेकिन हमारे अध्ययन में कैंसर की कोशिकाओं में कोलेस्ट्रॉल के उत्पादन को कम करने पर जोर दिया गया है, जिससे कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर इस खतरनाक कीमोथेरेपी की आवश्यकता को घटाया जा सकता है।'

हाल ही में हुए यह नए शोध शायद आने वाले समय में कीमोथेरेपी के दर्द से गुजर रहे लोगों के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

मूत्र मार्ग संक्रमण

मूत्र मार्ग संक्रमण जीवाणु जन्य संक्रमण है जिसमें मूत्र मार्ग का कोई भी भाग प्रभावित हो सकता है। हालाँकि मूत्र में तरह-तरह के द्रव एवं वर्ज्य पदार्थ होते हैं किंतु इसमें जीवाणु नहीं होते। यूटीआई से ग्रसित होने पर मूत्र में जीवाणु भी मौजूद होते हैं। जब मूत्राशय या गुर्दे में जीवाणु प्रवेश कर जाते हैं और बढ़ने लगते हैं तो यह स्थिति आती है। मूत्र-मार्ग के प्रमुख अंगों - दो गुर्दे, दो मूत्रवाहिनियों, मूत्राशय और यूरेथ्रा से मिलकर बना होता है। गुर्दे रक्त को साफ करके उसमें मौजूद अनुपयोगी या विषैले तत्वों को हटाकर मूत्र के ज़रिए शरीर से बाहर निकालने का काम करता है। सबसे पहले गुर्दा रक्त की सफाई करता है और सफाई के बाद जो गंदा तरल पदार्थ निकलता है वह मूत्रवाहिनी के रास्ते मूत्राशय में जमा हो जाता है। जब मूत्राशय पूरी तरह भर जाता है तब यूरेथ्रा पर दबाव पड़ता है, इसी वजह से मूत्र त्याग करने की ज़रूरत महसूस होती है। मूत्र के सामान्य प्रवाह में किसी भी प्रकार की रुकावट संक्रमण के लिए जिम्मेदार होती है जैसे गुर्दे की पथरी, बड़ी

हुई प्रोस्टेट या मूत्र मार्ग में किसी भी प्रकार का संरचनात्मक विकार। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में संक्रमण का खतरा ज्यादा होता है क्योंकि उनका मूत्रमार्ग छोटा होता है और योनि के पास होने से जीवाणु आसानी से मूत्रमार्ग में प्रवेश कर जाते हैं। गर्भावस्था में भी मूत्रमार्ग के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है जिसका सीधा असर बच्चे पर पड़ता है। इससे बच्चा समय से पहले और कम वजन का हो सकता है।

प्रमुख लक्षण

- मूत्रमार्ग में जलन। ● गुप्तांग में खुजली। ● बार-बार पेशाब त्यागना। ● पेशाब करते वक्त दर्द होना। ● मूत्र में से दुर्गंध आना। ● कभी-कभी मूत्र के साथ रक्त का आना। ● कंपकपी के साथ बुखार आना। ● भूख न लगना। ● कमजोरी और थकान महसूस होना। ● बच्चे का कद और वजन न बढ़ना।

निदान

इस संक्रमण का पता करने के लिए कई प्रकार के परीक्षण हैं, इनमें सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है

मूत्र का विश्लेषण करना। जाँच के लिए मूत्र का नमूना भेजा जाता है। उसमें अगर बैक्टीरिया और श्वेत रक्त कोशिकाओं की मौजूदगी से मरीज के संक्रमण से ग्रसित होने का पता लगता है। इसके अलावा भी कई जाँचें कराई जा सकती हैं जैसे टोटल ब्लड काउंट, इंट्रावीनस पायलोग्राम (आईवीपी), सीटी स्कैन और ब्लड कल्चर।

उपचार

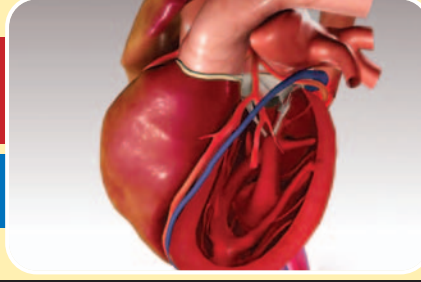
मूत्र मार्ग संक्रमण का उपचार इस बात पर निर्भर करता है कि संक्रमण कौन से रोगजनक कीटानु पैदा कर रहे हैं और वो कौन-सी दवाइयों के लिए संवेदनशील है। इलाज के लिए मुख्य रूप से एंटीबायोटिक दवाएँ दी जाती हैं।

बचाव

शरीर की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। टॉयलेट हमेशा साफ-सुथरा रखें। खानपान की स्वच्छता का ध्यान रखना भी ज़रूरी है। गंदी जगह पर बनाया गया खाना खाने से भी यह परेशानी हो सकती है।

पढ़ें अगले अंक में

सितम्बर - 2017



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

हृदय रोग विशेषांक

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

चिकित्सा सेवाएं

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

पदवीसिद्ध : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौगाहा, इंदौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं
हार्मोन डिसऑर्डर व

गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर
कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानन, इन्फर्टिलिटी, कन्जोअर हर्डिडिया

क्लीनिक : 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उज्जैन: प्रति गुरुवार,
समय : सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय : सुबह 10 से 1 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME D_x
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

मधुमेह, थायरॉइड, पैराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता,
स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी-6, रीकेल टॉवर, हाकिम चौगाहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: टाटा 11.00 से शाम 5.00 तक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954



New Life Women's Care & Fertility Center



डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री रोग विशेषज्ञ

एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति,
निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289
Email : rekhavimalgupta@gmail.com
Website : www.newlifeclinic.co.in

उपलब्ध सुविधाएं :-

- प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीडा रहित)
- प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
- रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
- निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान
- सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा

पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बांम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30

यूरिन कम या बार-बार, मतलब बीमारी के प्रारंभिक लक्षण

ऐ सा पौरुष हार्मोन एंड्रोजन के कारण होता है। जैसे ही प्रोस्टेट ग्रंथि का आकार बढ़ने लगता है तो मूत्र मार्ग पर दबाव बढ़ता है जिससे धीरे-धीरे पेशाब में रुकावट आने लगती है।

प्रोस्टेट एक ग्रंथि का नाम है जो केवल पुरुषों में पाई जाती है। जन्म के समय इसका वजन नहीं के बराबर होता है।

- 20 की उम्र में इसका वजन 20 ग्राम होता है।
- 25 साल तक इसका वजन इतना ही रहता है।
- 45 साल में वजन में फिर से बढ़ोतरी होने लगती है।

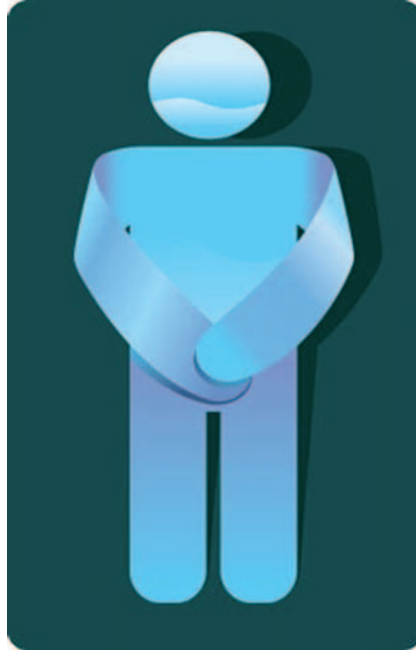
प्रोस्टेट का बढ़ना पेशाब में रुकावट पैदा करता है और यही इसका सर्वाधिक कारण है। 50 साल की उम्र के बाद इसके लक्षण शुरू होने लगते हैं। पश्चिमी देशों की अपेक्षा भारतीय पुरुषों में यह रोग कम उम्र में ही होने लगा है।

क्या है लक्षण

पेशाब का बार-बार आना प्रारंभिक लक्षण है। शुरू में यह लक्षण रात में ही होता है। धीरे-धीरे यह मरीज को रोजमर्रा में भी परेशान करने लगता है। कुछ समय बाद रोगी इस पर नियंत्रण नहीं कर पाता और मरीज को मूत्र त्याग करने में भी परेशानी होती है व अंत में बूंद-बूंद कर पेशाब आता रहता है। कई बार मरीज शिकायत करते हैं कि उन्हें पेशाब नहीं आ रहा, यह मरीज के लिए प्रोस्टेट का प्रथम लक्षण भी हो सकता है। कई बार पेशाब करने में दर्द या मूत्र शीघ्र न आना भी इस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं।

लक्षण दिखने पर

प्रोस्टेट के लक्षण होने पर तुरन्त डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। विशेषज्ञ इस संबंध में मरीज के रक्त व मूत्र का परीक्षण और सोनोग्राफी कराते हैं। सोनोग्राफी में प्रोस्टेट के वजन व कितना मूत्र,



मूत्राशय में विसर्जन के बाद रहता है इसका भी पता चलता है। अधिक मात्रा में मूत्र रहना गंभीरता का संकेत है। प्रोस्टेट कैंसर का पता रक्त में प्रोस्टेट स्पेसीफिक एंटीजन (पीएसए) की जांच से लगाया जाता है।

दवाइयां

कई मामलों में इसका इलाज दवाओं से पूरी तरह हो जाता है। वहीं कुछ मरीजों में मेडिसिन के प्रयोग से सर्जरी को अनिश्चित समय के लिए टाला जा सकता है। 50 वर्ष की उम्र में मरीज को अन्य कई बीमारियां भी होती हैं और एनेस्थीसिया देने में परेशानी आ सकती है। इसलिए विशेषज्ञ सर्जरी की बजाय दवाओं को बेहतर मानते हैं।

सर्जरी

TURP (Trans Urethral Resection of Prostate) ने अन्य सारी सर्जरी को हटा दिया है। इस विधि में प्रोस्टेट के बड़े हुए भाग को हटा दिया जाता है। यह विधि अमूमन हर जिला स्तर के चिकित्सालयों में उपलब्ध है और इसमें मरीज पर ज्यादा खर्च भी नहीं आता है। तीन दिन में मरीज को अस्पताल से छुट्टी भी मिल जाती है।



डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी.मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो) मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ
मोबा. 9425067335

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास 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 बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/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 पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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 एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437



क हते हैं कि सुबह उठकर एक्सरसाइज़ करना सेहत के लिए काफी लाभदायक होता है। फिर चाहे वह व्यायाम केवल 10 मिनट का ही क्यों न हो, लेकिन इसके फायदे काफी होते हैं। वर्जिश करने से शरीर चुस्त-दुरुस्त तो रहता ही है, साथ ही शरीर में लगने वाली बीमारियां भी दूर भागती हैं। बचपन से लेकर अब तक मेरी सुबह एक्सरसाइज़ करने से शुरू हुई है।

सर्दी हो या गर्मी, एक्सरसाइज़ के साथ अगर आप योग भी कर रहे हैं, तो इससे आपके शरीर में लचीलापन तो आता ही है साथ ही स्टैमिना भी बेहतर होता है। नियमित रूप से व्यायाम करने से कैंसर तक ठीक किया जा सकता है।

कैंसर से दूर रहने के टिप्स

प्रोस्टेट कैंसर पीड़ित अगर नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, तो वह कैंसर से बच सकते हैं। प्रोस्टेट कैंसर पीड़ितों पर हुए अध्ययन से वैज्ञानिकों ने रोज़ एक्सरसाइज़ करने वालों के ऊपर इसके प्रभावों का आंकलन किया। पहली

एक्सरसाइज़ से हो सकता है कैंसर का उपचार

बार अंतर्राष्ट्रीय नैदानिक चिकित्सा परीक्षण से प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त पुरुषों के लाइफस्टाइल में सुधार लाने के लिए तीव्र शारीरिक व्यायाम के प्रभावों का मूल्यांकन किया जा रहा है।

ऑन्कोलॉजिस्ट डॉक्टर मानते हैं कि शारीरिक व्यायाम कैंसर पर सीधा प्रभाव डाल सकता है। यह दवाओं की ही तरह प्रभावी होकर प्रोस्टेट कैंसर रोगियों के इलाज और यहां तक कि रोग के लिए मददगार साबित हो सकता है।

मेटास्टेसिस (कैंसर का प्रसार) के दौरान कैंसर मरीजों का लाइफस्टाइल ज्यादातर सुस्त होता है, जिसके पीछे धारणा होती है कि इससे

कैंसर की प्रगति प्रभावित होगी।

व्यायाम वास्तव में मेटास्टेटिक प्रोस्टेट कैंसर रोगियों के जीवन को बढ़ाने में मददगार है।

यह शोध आयरलैंड और ऑस्ट्रेलिया में शुरू हो चुका है। आने वाले सप्ताहों में पूरे विश्व के 60 अस्पताल रोगियों की भर्ती शुरू कर दी जाएगी। प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित कुल 900 पुरुष इस परीक्षण में भाग लेंगे। इस शोध के पीछे की दृष्टि यह है कि व्यायाम कैंसर की प्रगति पर सीधा प्रभाव डालने के साथ ही रोगियों को बेहतर चिकित्सा थैरेपी बर्दाश्त करने की क्षमता प्रदान करता है या नहीं।

॥ शुश्रू ॥ **प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर**

डॉ. संजय कुचेरिया एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेंदाता हॉस्पिटल

विशेषताएं

- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- फेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियां हटाना
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटैक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
- पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

विनियमक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com
Email: info@drkucheria.com



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

कैशलेस भुगतान की ओर बढ़ता मध्यप्रदेश



डिजिटल बनें - लाभ उठाये

- केंद्र सरकार के पेट्रोलियम पीएसयू पर डिजिटल भुगतान करने पर 0.75% की छूट।
- उपनगरीय रेल नेटवर्क पर 1 जनवरी 2017 से मासिक या सीजनल टिकट की खरीद के लिए डिजिटल भुगतान करने पर 0.5% की छूट।
- ऑनलाइन रेलवे टिकट खरीदने पर 10 लाख रुपये तक का मुफ्त दुर्घटना बीमा।
- सार्वजनिक क्षेत्र की बीमा कंपनियों के उपभोक्ता पोर्टल से बेची गई बीमा प्रीमियम पर 10% तक की क्रेडिट या छूट।
- नाबार्ड के माध्यम से सरकार ऐसे एक लाख गांवों, जिनकी आबादी 10,000 से कम है, में कम से कम 2 पीओएस डिवाइस लगाने के लिये बैंकों को वित्तीय सहायता उपलब्ध कराएगी।
- 2000 रुपये तक के लेन-देन पर किसी प्रकार का डिजिटल ट्रांजेक्शन चार्ज/एमडीआर नहीं लगेगा।
- नाबार्ड की मदद से सरकार 4.32 करोड़ किसान क्रेडिट कार्ड धारकों को 'रूपे किसान कार्ड' जारी करने के लिये ग्रामीण क्षेत्रीय बैंकों और सहकारी बैंकों की सहायता करेगी।



डिजिटल मध्यप्रदेश

- प्रदेश में पी.ओ.एस. मशीनें वेट और प्रवेश कर से मुक्त।
- प्रधानमंत्री जनधन योजना में 2 करोड़ 29 लाख बैंक खाते खोले गये।
- एक करोड़ 67 लाख 'रूपे' कार्ड जारी।
- प्रदेश के 11 हजार 864 ग्रामीण सब सर्विस एरिया में 'बैंक सखी' और 'बैंक मित्र' के माध्यम से भुगतान प्राप्ति की व्यवस्था।
- समस्त स्कॉलरशिप का ऑनलाइन वितरण।
- एम.पी. मोबाइल एप द्वारा 150 से अधिक नागरिक सेवार्यें।
- कोषालयों द्वारा समस्त भुगतान ऑनलाइन।
- ई-सम्पदा-एक क्लिक पर संपत्ति का पंजीयन।
- ई-मेल नीति जारी करने वाला मध्यप्रदेश प्रथम राज्य/ ऑफिशियल ई-मेल पर किये गये संवादा वैधानिक।
- डिजिटल जाति प्रमाण पत्र जारी करने की व्यवस्था।
- शासकीय योजनाओं के सभी हितग्राहियों को सीधे बैंक खाते में राशि भुगतान की व्यवस्था।
- नागरिक सुविधाएं ऑनलाइन देने की व्यवस्था।
- नागरिक सुविधा केन्द्र के रूप में 23 हजार एम.पी. ऑनलाइन कियोस्क, 14 हजार कॉमन सर्विस सेन्टर और 413 लोक सेवा केन्द्र संचालित।



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

कैशलेस भुगतान के 5 आसान तरीके



कार्ड्स, पीओएस



आधार एनेबल्ड
पेमेन्ट सिस्टम



यूपीआई

आपकी बैंक के यूपीआई एप को द्वारा भुगतान करें



पीपेड वॉलेट



यू.एस.एस.डी

पीपेड वॉलेट से भेजें पैसा खाता में जमा करें

प्रोस्टेट कैंसर व साइज बढ़ने से बचाए होम्योपैथी

प्रोस्टेट कैंसर बहुत खतरनाक बीमारी है। कैंसर के 5 मरीजों में से लगभग 3 की मौत प्रोस्टेट कैंसर के कारण ही होती है। अगर प्रोस्टेट कैंसर का पता शुरुआती चरणों में ही चल जाए तो इसके उपचार में आसानी होती है। बढ़ती उम्र, आनुवांशिक और हार्मोन से संबंधित कारणों के कारण प्रोस्टेट कैंसर होता है, लेकिन प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण सामान्य बीमारी या फिर मधुमेह के करीब नजर आते हैं। इसी वजह से आदमी को इसका पता देर से लगता है, जिसके कारण प्रोस्टेट कैंसर मौत का कारण बनता है। पेशाब में जलन, इन्फेक्शन/ दर्द के बाद सबसे आम समस्या है पेशाब का रूक जाना (रूकावट) या पेशाब की धार का पतली हो जाना, जिसके कई सारे कारण हो सकते हैं परन्तु पुरुषों में पाई जाने वाली प्रोस्टेट ग्रंथी जब बढ़ने लगती है तो मूत्र मार्ग पर दबाव डालती है जिसके कारण पेशाब करने में परेशानी होने लगती है जिसके परिणाम स्वरूप बार-बार पेशाब जाने की आफत हो जाती है क्योंकि एक बार में पेशाब की थैली (Urinary Bladder) पूरी तरह खाली नहीं होती है और पुनः थोड़ी पेशाब बनने पर वापस थैली भरी हुई सी महसूस होने लगती है फिर से पेशाब करने पर पुनः थैली, पूरी तरह से खाली नहीं होती है, बची हुई पेशाब को PVR (Post void urine) कहा जाता है।

प्रोस्टेट का साइज बढ़ने के कारण धीरे-धीरे प्रोस्टेट कैंसर या प्रोस्टेट का एडिनोकार्सिनोमा हो सकता है। इसलिए समय रहते बीमारी को बढ़ने से रोकने की आवश्यकता है। कई लोगों की यह सोच है कि पेशाब की समस्या सिर्फ प्रोस्टेट के कारण और केवल पुरुषों

में ही होती है जबकि यदि आंकड़े देखें तो यह समस्या पुरुषों से ज्यादा स्त्रियों (महिलाओं) में अधिक होती है जिसका कारण महिलाओं में नीचे के भाग का बनावट प्रमुखता से जिम्मेदार है जिसके कारण उन्हें बार-बार इन्फेक्शन पेल्विक इन्फ्लामेटरी डीसिस (PID) होती रहती है।

कई बार कोई ऑपरेशन या इन्फेक्शन के बाद या दवाईयों के अत्यधिक प्रयोग के कारण भी पेशाब में जलन/ दर्द या रूकावट जैसी समस्या हो सकती है। प्रोस्टेट होने के असली कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है लेकिन कुछ कारण हैं जो कैंसर के इस प्रकार के लिए जोखिम कारक हैं जैसे धूम्रपान, मोटापा, सेक्स के दौरान फैला वायरस या फिर शारीरिक शिथिलता यानी की व्यायाम न करना प्रोस्टेट कैंसर का कारण हो सकता है। यदि परिवार में किसी को पहले भी प्रोस्टेट कैंसर हुआ है तो भी इस कैंसर के होने का जोखिम बना रहता है। ज्यादा वसायुक्तमांस खाना भी प्रोस्टेट कैंसर का कारण बन सकता है। वृद्धावस्था में प्रोस्टेट कैंसर होने की ज्यादा संभावना होती है। यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज 1 और स्टेज 2 में चल जाए तो इसका बेहतर इलाज किया जा सकता है लेकिन, यदि प्रोस्टेट कैंसर का पता स्टेज 3 व स्टेज 4 में चलता है तो इसको ठीक होने अधिक समय लग सकता है। हम खान-पान और दिनचर्या में बदलाव करके प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम किया जा सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने से बचिए। यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर की आशंका दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए।



► दीपक गुप्ता
कसरवाड़ जिला खरगोन

हम दोनों पति-पत्नी को पेशाब में बार-बार की शिकायत थी। पहले हमने एलोपैथिक आराम नहीं मिला फिर हमने डॉ. ए.के. साहब ने रिपोर्ट देखकर कहा कि आप पूरी दवाईयों क्या सेवन करिए आपकी समुदायिक परिवारिक जिंदगी में कोई समस्या नहीं है। ए.के. द्विवेदी जी के इलाज से पूरी तरह से को स्वस्थ रखें ताकि वह अन्य लोगों के परिवार की ओर से बहुत-बहुत धन्यवाद।

होम्योपैथिक दवाई प्रोस्टेट की लंबी शिव

मुझे पिछले 4 वर्षों से पेशाब में शिकायत थी। मैंने एलोपैथिक का काफी समय तक करवाया लेकिन राहत नहीं मिली। मैंने एलोपैथिक हेल्थ सेंटर, गीता भवन, दिल्ली में डॉ. द्विवेदी जी से 3 महीने का इलाज करवाया फिर भी राहत नहीं मिली। अब मैं परेशानी नहीं है। मैं अक्सर सलाह देना चाहता हूँ कि प्रोस्टेट इलाज करवाएं तभी राहत मिले। छुटकारा पाएं।

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



कई बार प्रोस्टेट के बढ़ने की वजह कैंसर भी होता है। हालांकि अक्सर लोग इसका समाधान सर्जरी में देखते हैं जबकि होम्योपैथी में इसका इलाज काफी पहले से ही उपलब्ध है। समय रहते होम्योपैथी उपचार से बहुत अच्छे परिणाम देखे गए हैं, इसमें एंटी-ट्यूमर प्रॉपर्टीज वाली होम्योपैथी दवाइयां दी जाती हैं।

इससे प्रोस्टेट का बढ़ा हुआ आकार भी कम होता है और मूत्र मार्ग के संक्रमण भी दूर होते हैं। होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार पुरुषों में पाई जाने वाली प्रोस्टेट ग्रंथि का आकार उम्र बढ़ने के साथ बढ़ने लगता है जिसकी वजह से मूत्र मार्ग में दबाव पड़ने के कारण पेशाब में रूकावट / जलन, बार-बार

इंफेक्शन इत्यादि की शिकायत होने लगती है। समय रहते यदि इसका इलाज कराया जाए तो इस ग्रंथि को बढ़ने से रोका जा सकता है तथा पीवीआर (पोस्ट वाईड यूरिन) को भी कम किया जा सकता है। हमारे पास 35 साल की उम्र से लेकर 85-90 साल की उम्र तक के मरीज उनकी प्रोस्टेट की परेशानी लेकर आए और सभी को होम्योपैथी दवाइयों से काफी लाभ मिला। कई मरीज लेजर ऑपरेशन करवाने के बाद आते हैं और बतलाते हैं कि दो-दो बार ऑपरेशन करवाने के बाद भी उनकी समस्या कम होने के बजाय और बढ़ गई। कई ऐसे मरीज आए जिन्हें पूर्व में चिकित्सकों ने मूत्र मार्ग में कैथेटर (पेशाब की नलिका) लगाई और समझाया कि अब इससे ही पेशाब करना होगा। ऐसे सभी मरीजों को होम्योपैथिक दवाइयों से शीघ्र लाभ मिल रहा है। यदि प्रोस्टेट की साईज काफी ज्यादा बढ़ जाए तो प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इसके लिए पीएसए कराते रहना चाहिए और होम्योपैथिक दवाइयों का नियमित सेवन चिकित्सक की सलाह के अनुसार ही करना चाहिए। होम्योपैथिक दवाओं से पीएसए को कम किया जा सकता है तथा प्रोस्टेट कैंसर के फैलने/ बढ़ने को नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रोस्टेट के कारण दिव्यारिक जीवन र आया असर होम्योपैथी से मैला छुटकारा

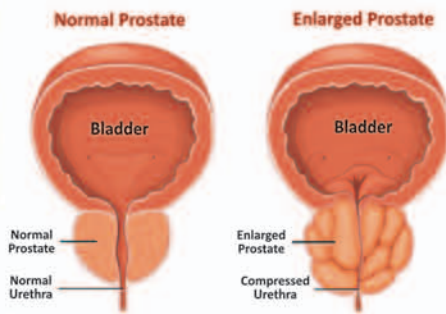
जलन होती थी और मुझे प्रोस्टेट में संक्रमण इलाज करवाया परंतु हमें नडियाद में भी कोई द्वेवेदीजी को सभी पुरानी रिपोर्ट दिखाई, डॉ. साहब से निश्चित हो जाइए एवं होम्योपैथिक उपचार से खत्म हो जाएगी। अब हम दोनों की पेशाब की भी कोई समस्या नहीं है। हमें डॉ. साहब से छुटकारा मिला। ईश्वर डॉक्टर साहब का इलाज करते रहें। डॉ. साहब को हमारे पूरे

इलाज से शिकायत में काफी राहत

प्रोस्टेट की होम्योपैथी का इलाज करवाया फिर भी कोई एडवांस्ड होम्यो-पैथी रोग, इंदौर पर 10 माह तक प्रोस्टेट जेससे मुझे काफी मुझे इसकी कोई अन्य लोगों को भी कि वे भी यहां पर परेशानियों से



▶ एस.आर. केलकर
इंदौर



प्रोस्टेट की परेशानी जड़ से खत्म

मैं वन विभाग में अकाउंटेंट पद से सेवा निवृत्त हुआ हूं। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह करवाया परंतु कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ था फिर मुझे पता चला कि डॉ. ए.के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते हैं गीता भवन के पास उनका दवाखाना है। मैं उनके पास गया और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई। मैं पूर्ण स्वस्थ हूं। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है।

भगवान डॉ. ए.के. द्विवेदी हो सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते हैं तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके हैं। मैं तो लोगों से यह कहता हूं कि जो भी रोग से पीड़ित हो वह श्री ए.के. द्विवेदी डॉक्टर साहब से इलाज करवाएं।

▶ एन.के. श्रीवास्तव

मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chouhan



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivrajSingh

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 हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

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

अपनी सुविधा हेतु आप
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के
फॉर्मेट नं. 332202000000170
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



पोषक तत्वों से भरपूर हैं कच्चे केले

पके हुए केले के फायदों के बारे में तो आप जानती ही होंगी. पका हुआ केला जहां चाव से खाया जाता है वहीं कच्चे केले का इस्तेमाल सिर्फ सब्जी, कोपता, केले का चिप्स बनाने में ही किया जाता है.

कच्चा केला पोटैशियम का खजाना होता है जो इम्यून सिस्टम को तो मजबूत बनाता ही है साथ ही ये शरीर को दिनभर एक्टिव भी बनाए रखता है. इसमें मौजूद विटामिन बी6, विटामिन सी कोशिकाओं को पोषण देने का काम करता है. कच्चे केले में सेहतमंद स्टार्च होता है और साथ ही एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी. ऐसे में नियमित रूप से एक कच्चा केला खाना बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है.

वजन घटाने में मददगार

वजन घटाने की कोशिश करने वालों को हर रोज एक केला खाने की सलाह दी जाती है. इसमें भरपूर मात्रा में फाइबरस पाए जाते हैं जो अनावश्यक फैट सेल्स और अशुद्धियों को साफ करने में मददगार होते हैं.

कब्ज की समस्या में राहत

कच्चे केले में फाइबर और हेल्दी स्टार्च होते हैं. जोकि आंतों में किसी भी तरह की अशुद्धि को जमने नहीं देते. ऐसे में अगर आपको अक्सर कब्ज की समस्या रहती है तो कच्चा केला खाना आपके लिए बहुत फायदेमंद रहेगा.

भूख को शांत करने में

कच्चे केले में मौजूद फाइबरस और दूसरे कई पोषक तत्व भूख को नियंत्रित करने का काम करते हैं. कच्चा केला खाने से समय-समय पर भूख नहीं लगती है और हम जंक फूड और दूसरी अनहेल्दी चीजें खाने से बच जाते हैं.

मधुमेह को करे कंट्रोल

अगर आपको मधुमेह की शिकायत है और ये अपने शुरुआती रूप में है तो अभी से कच्चा केला खाना शुरू कर दें. ये डायबिटीज कंट्रोल करने की अचूक औषधि है.

पाचन क्रिया हो बेहतर

कच्चे केले के नियमित सेवन से पाचन क्रिया बेहतर होती है. कच्चा केला खाने से पाचक रसों का स्रावण बेहतर तरीके से होता है.



कैंसर से बचाव

इसके अलावा कच्चा केला कई तरह के कैंसर से बचाव में भी सहायक है. कच्चे केले में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक है और साथ ही ये मूड स्विग की समस्या में भी फायदेमंद है.

शरीर में आयरन की कमी का पूर्वानुमान व निदान

आयरन शरीर के लिए बेहद जरूरी है, लेकिन संतुलित मात्रा में। क्योंकि शरीर में आयरन की कमी और अधिकता दोनों ही समस्याएं पैदा कर सकती हैं। इसलिए शरीर में आयरन की कमी का पूर्वानुमान व निदान करना आवश्यक होता है। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं शरीर में आयरन की कमी का पूर्वानुमान और इसका निदान।

यदि शरीर में आयरन की कमी हो जाए तो इसे पहचानना कोई मुश्किल काम नहीं। शरीर में आयरन की कमी के लक्षण आसानी से दिख जाते हैं। आयरन की कमी होने पर बिना काम किये थकान होने लगती है और हमें पता लग जाता है कि शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो रही है।

दरअसल आयरन का मुख्य काम खून के प्रमुख घटक (लाल रक्त कणों) का निर्माण करना होता है। साथ ही शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण का काम भी आयरन ही करता है, जो शरीर के विभिन्न अंगों तथा ऊतकों में ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। खासतौर पर महिलाओं में गर्भावस्था के समय उनके शरीर को सामान्य से 50 प्रतिशत अधिक रक्त की मात्रा चाहिए होती है, इसलिए आयरन की आवश्यकता भी उसी हिसाब से बढ़ जाती है।

यदि आपके आहार में आयरन की पर्याप्त मात्रा नहीं है, तो आपको आयरन की कमी या एनीमिया हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुमान के मुताबिक भारत में 65 से 75 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं में आयरन की कमी होती है।

आयरन की कमी का पूर्वानुमान

आयरन की कमी की से एनीमिया हो जाता है। एनीमिया की समस्या ज्यादातर बच्चों या महिलाओं में होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि महिलाएं अक्सर खाने पीने पर ध्यान नहीं देती और माहवारी होने की वजह से उनमें कमजोरी आ



जाती है। शरीर में आयरन की कमी के कारण कुछ परिवर्तन होने लगते हैं, जो बड़े आराम से पहचाने जा सकते हैं। शरीर में आयरन की कमी होने पर निम्न लक्षण दिखाई देते हैं। जिनके माध्यम से शरीर में आयरन की कमी का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है।

आंखों के सामने अंधेरा छा जाना आयरन की कमी का लक्षण है। अक्सर शरीर में आयरन की कमी होने पर आंखों के सामने बैठे-बैठे ही अंधेरा छा जाता है और चक्कर आने लगते हैं।

आयरन की कमी होने पर दिनभर बिना काम किये ही थकान महसूस होने लगती है। ध्यान रखें कि यदि 8 घंटे की नींद लेने के बाद भी अगर आपको थकान महसूस हो तो आपके शरीर में आयरन की कमी है।

आयरन की कमी होने से त्वचा में पीलापन आ जाता है।

शरीर में आयरन की कमी के कारण दिमाग में खून की पूर्ति नहीं हो पाती और सिर में लगातार

दर्द रहता है।

आयरन की कमी होने पर सबसे पहले नाखून कमजोर होने लगते हैं और पीले पड़ जाते हैं। उसके बाद वे कमजोर होकर टूटने लगते हैं।

हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन को खून के साथ पूरे शरीर में ले जाता है। जब शरीर में आयरन की कमी होती है तो सांस लेने में तकलीफ होने लगती है।

हाथ और पांव हमेशा ठंडे रहें तो यह शरीर में आयरन की कमी का एक सीधा संकेत होता है।

शरीर में आयरन की कमी का निदान

शरीर में आयरन की कमी का निदान करने के लिए खून बढ़ाने वाले आहार लेने चाहिए। आप अच्छे और पौष्टिक आहार खा कर आयरन की कमी से बच सकते हैं। इसके अलावा आप डॉक्टर से सलाह लेकर आयरन टैबलेट भी ले सकते हैं। साथ ही आप इसकी कमी को पूरा करने के लिए भोजन में चोकरयुक्त आटा, सामान्य तथा काबुली चना, मूंग और मसूर की दाल, सोयाबीन, राजमा, पालक, चौलाई की भाजी, मेथी और सरसों का साग, काजू, बादाम, सूखे मेवे, संतरा, अमरूद, आम आदि का सेवन बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा अंकुरित दालों और हरी पत्तेदार सब्जियों में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

फल जैसे कि तरबूज, अंगूर, सेब, केला, संतरा, स्ट्रॉबेरी तथा अवाकाडो में आयरन काफी मात्रा में होता है। और मसाले जैसे कि हल्दी, जीरा, दालचीनी, काली मिर्च, लौंग, औरगेनो, रोजमेरी तथा अजवायन, आयरन के अच्छे स्रोत होते हैं।

जो लोग मांसाहारी हैं वो लाल मांस, चिकन और मछली का सेवन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे आपको उपरोक्त आयरन युक्त चीजों का सेवन नियमित रूप से करना होगा।



स्पाइन, जोड़ एवं
आर्थोपेडिक क्लिनिक

डॉ. विशाल गुप्ता

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (आर्थो)
फेलोशिप इन स्पाइन सर्जरी (मुम्बई)
स्पाइन सर्जन एवं आर्थोपेडिक सर्जन
समय : सायं 4 से 7.30 बजे (सोमवार से शनिवार)
रजि. नं. म.प्र. 7787
Email : vishal_cpj@yahoo.com
Website : www.shrispineclinic.com

उपलब्ध सुविधाएँ

- रीड की हड्डी (स्पाइन) रोगों का अत्याधुनिक एवं रियायती दरों पर इलाज
- माइक्रोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी • Neuropathy (हाथ पैरों में जलन, झुनझुनी)
- स्लिप डिस्क (साइटिका) का बिना ऑपरेशन इलाज
- स्लिप डिस्क का इंजेक्शन पद्धति, ओजोन पद्धति, लेजर पद्धति द्वारा इलाज
- रीड की हड्डी के फ्रेक्चर, टीबी, टेलबोन की समस्या, केन्सर, Deformity (तिरछापन, कुबड़ापन)
- ओस्टियोपोरोसिस • Vertigo (चक्कर आना) • Rediopathy (हाथ पैरों में खिंचाव)
- केनाल स्टेनोसिस (नस का ब्लाक होना) लिस्थेसिस (हड्डी का सरकना)
- Myopathy (मांसपेशियों की कमजोरी, खिंचाव CRAMP)
- सर्वाइकल स्पाइन्डोलाइसिस एवं माइलोपैथी (गर्दन दर्द)

Add. 6-7, 217, Shreeji Tower, Jawahar Marg, Opp. HDFC Bank (Rajmohalla), M.P. 0731-2610101, 91116-76142

सिगरेट से भी ज्यादा खतरनाक है अगरबत्ती का धुआं

भा रतीय लोग पूजा-पाठ में काफी विश्वास रखते हैं, तो ऐसे में हर घर में सुबह-शाम अगरबत्ती और धूपबत्ती का इस्तेमाल किया जाता है। पूजा करते हुए अगर धूपबत्ती या अगरबत्ती न जलाई जाए, तो उनकी पूजा पूरी नहीं होती है। लोगों के अनुसार शाम के समय अगरबत्ती जलाने से घर का वातावरण शुद्ध होता है। लेकिन कुछ घरों में इसका ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। सुबह हो या शाम कई लोगों के घर में अगरबत्ती जलाना जरूरी होता है। कई तो यह भी मानते हैं कि अगर घर में अगरबत्ती या धूपबत्ती जलाई जाए, तो उससे घर का वातावरण

खुशबूदार तो होता ही है, साथ ही घर में मौजूद मच्छर या छोटे-मोटे कीड़े-मकौड़े भी खत्म होते हैं।

दिल के लिए है खतरनाक

स्वस्थ शरीर के लिए दिल का तंदुरुस्त रहना बेहद जरूरी होता है। ऐसे में जब रोजाना अगरबत्ती का धुआं आपकी सांस के साथ आपके अंदर जाता है, तो इससे दिल की कोशिकाएं सिकुड़नी शुरू हो जाती हैं, जिससे हार्ट अटैक होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अगली बार अगर आप भी सुबह और शाम दोनों समय अपने घर में अगरबत्ती या धूपबत्ती जलाते हैं, तो ध्यान रखें कि इससे आपको दिल से संबंधित कई बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं।



खतरे की घंटी

लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगरबत्ती या धूपबत्ती को रोज अपने घर में जलाने से आप कितनी बीमारियों को न्योता दे रहे हैं। सिर्फ सिगरेट का धुआं ही आपको बीमार नहीं, बल्कि अगरबत्ती भी आपके दिल के लिए खतरे की घंटी ही है। अगरबत्ती के धुएं से सांस की परेशानी हो सकती है। इसके अलावा अगरबत्ती या धूपबत्ती के धुएं से और भी कई समस्याएं ऐसी हैं, जिसके बारे में लोगों को जरूर पता होना चाहिए।

अगरबत्ती से निकलती है कार्बनमोनोऑक्साइड

जिन घरों में अगरबत्ती या धूपबत्ती का सबसे ज्यादा इस्तेमाल होता है, वहां कई बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है। अगरबत्ती के धुएं से कार्बनमोनोऑक्साइड निकलती है, जो फेफड़ों को नुकसान पहुंचाती है। इस धुएं में सांस लेने से कफ

और छींकने की समस्या हो जाती है और छाती में रेशा और बलगम जम जाता है, जिससे व्यक्ति को काफी परेशानी होती है। अगरबत्ती या धूपबत्ती के धुएं में अधिक देर तक सांस लेने से सांस से संबंधित समस्या भी हो सकती है। इसमें मौजूद नाइट्रोजन और सल्फर डाईऑक्साइड गैस शरीर में जाती है, जिससे अस्थमा और सीओपीडी जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।



इंदौर स्पाइन सेंटर

एडवांसड सेंटर फॉर स्पाइन केयर एण्ड रिहैब

यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

विशेषताएं

- इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट
रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण
- डे-केयर स्पाइन सर्जरी
बिना बेहोशी, बिना रक्त स्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज
- मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी
दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन
- स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन
रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ द्वारा उपचार

16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219100

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,

www.indorespinecentre.com

झलकियां



इंदौर प्रवास के दौरान स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्यमंत्री श्री फगुन सिंह कुलस्ते से मुलाकात कर देश में होमियोपैथी चिकित्सा के विकास पर साकारात्मक चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी। माननीय मंत्री ने अत्यंत सरलता के साथ सदैव साकारात्मक सहयोग करते रहने की बात कही।



भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय महासचिव श्री अरुण सिंह से सौजन्य मुलाकात कर सेहत एवं सूरत का मानसून अंक भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



रेडियो माय एफएम द्वारा होमियोपैथी के क्षेत्र में सबसे बेहतर कार्य करने के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को सम्मानित करते हुए महापौर इंदौर स्कूल शिक्षा मंत्री मध्यप्रदेश श्री दीपक जोशी, महापौर इंदौर श्रीमती मालिनि गोड़, इंदौर विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष श्री शंकर लालवानी तथा क्रिकेट कमेंटरेटर सुशील दोषी।

सुबह की सैर से बचना है तो खायें विटामिन सी



V I T A M I N

सुबह की सैर कितनी फायदेमंद होती है यह सभी जानते हैं। लेकिन अगर आप सुबह की सैर नहीं कर पाते हैं तो यह खबर आपके लिए है। एक शोध में यह पाया गया है कि रोजाना विटामिन सी के सेवन से मोटापे से ग्रस्त लोगों को वही फायदा हो सकता है जो सुबह की सैर और व्यायाम से मिलता है।

मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों की रक्त वाहिकाओं में सूक्ष्म वाहिकाएं प्रोटीन को संकुचित कर देती हैं जिसे एंडोथलीन (ईटी)-1 कहा जाता है। ईटी-1 के अधिक सक्रिय होने से नर्व्स में खून का संचार कम हो जाता है, जिसके कारण नाड़ी संबंधी रोग होने का खतरा बढ़ता है। रोजाना व्यायाम के

कारण ईटी-1 की गतिविधि कम होती है लेकिन दिनचर्या में व्यायाम को शामिल करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। अमेरिका की एक यूनिवर्सिटी में इसपर शोध किया गया। इस शोध में विटामिन सी की खुराक की जांच की गई। जिससे पता चला कि यह वाहिकाओं की प्रक्रिया में सुधार करता है और ईटी-1 के लेवल को कम करता है। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि विटामिन सी की खुराक से उसी तरह से ईटी-1 के स्तर में कमी आती है जितनी रोज के एक्सरसाइज से होती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, विटामिन सी मोटापे से ग्रस्त लोगों में ईटी-1 की मात्रा को कम करने में एक प्रभावी तरीके के रूप में काम करता है।

डॉ. फातेमा चाहवाला

कंसल्टिंग फिजिशियन

एम.बी.बी.एस., डी.एन.बी. (मेडिसिन)

कंसल्टिंग फिजिशियन

पूर्व कन्सल्टेंट फिजिशियन - चोइथराम हॉस्पिटल (इन्दौर)

पूर्व सिनियर रेसिडेंट - जीपमर (पाँडीचेरी)

पूर्व रेसिडेंट सीएमसी (वेल्लूर)

Mob. : 90399-95203 / 90989-38521

Email : fatemee@yahoo.com



Royal Care
Medical Centre

विशेषताएं

हृदय रोग

ब्लड प्रेशर

समस्त पेट रोग

दमा की तकलीफ

मधुमेह

थाइराइड

सांस की तकलीफ

आर्थराइटिस जोड़ों का दर्द

समय : 10 से 1 बजे एवं सायं 5 से 7 बजे तक

Clinic : 202, Vishal Trinity, 24-B, Sneh Nagar, Above Pizza Hut, Sapna Sangeeta Main Road, Indore (M.P.)

Residence : 36-A, Nandavan Colony, Manik Bagh Road, Indore (M. P.)



सर्दी, बुखार और सांस संबंधी कई संक्रमण से आप सरल सेहतमंद नुस्खे अपनाकर दूर रह सकते हैं।

मा नसून का मौसम सुखद फुहारे लाता है, लेकिन साथ ही इस मौसम में सर्दी और बुखार भी काफी बढ़ जाते हैं। जब लोग एक साथ इनडोर समय ज्यादा बिताते हैं, तो विषाणु के मामले बढ़ते हैं। सर्दी, बुखार और सांस संबंधी कई संक्रमण विषाणुओं द्वारा व्यक्ति से व्यक्ति में फैलते रहते हैं, इसके लिए कई सरल सेहतमंद नुस्खे जैसे नियमित रूप से हाथ को धोना और अपने चेहरे को हाथ से स्पर्श ना करना आदि अपनाकर आप संक्रमण से दूर रह सकते हैं।

अगर आप सर्दी खासी से पीड़ित हैं, तो खांसते या छींकते वक्त अपने मुंह और नाक को ढंके और वह टिशू या कपड़ा फेंक दें। अच्छी प्रोटीनयुक्त डाइट लेने से भी आप अपने प्रतिरक्षा तन्त्र को मजबूत कर सकते हैं और विषाणुओं से बच सकते हैं। मानसून के मौसम में सांस के अलावा पानी से होने वाले रोग भी फैलते हैं। घर में सुनिश्चित करें कि भोजन और पेय सबधी उपयोग का पानी अच्छी तरह से उबाल लिया गया है और सब्जियां या अन्य खाद्य पदार्थ अच्छी तरह धो लिए गये हैं।

बारिश के मौसम में कैसे रहे सेहतमंद

ये भी रखेंगे आपको सेहतमंद

- फिट रहने के लिए वर्कआउट करना बहुत जरूरी है। वर्कआउट के लिए आप सुबह-शाम टहल सकते हैं।
- फिट रहने के लिए आप जिम ज्वाइंट कर सकते हैं। यदि ऐसा संभव न हो तो आप जॉगिंग कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें शुरुआत हमेशा धीमी रफ्तार से हो। फिर चाहे तो आप अपना वर्कआउट सेशन बढ़ा सकते हैं।
- जॉगिंग के दौरान बीच-बीच में रुकें और जॉगिंग शुरू करने से पहले वॉर्मअप जरूर करें।
- व्यायाम के दौरान ऐसी एक्सरसाइज करें जिससे आपके पूरे शरीर का वर्कआउट हो

जाएं।

- आप शाम के समय योगा भी कर सकते हैं। योगा में मेडिटेशन को भी शामिल करें। इससे आपको मानसिक शांति भी मिलेगी।
- आप साइक्लिंग भी कर सकते हैं। इसके अलावा आपका नाश्ता हेवी होना चाहिए, लेकिन डिनर हल्का करें ऐसा करने से आपका पाचनतंत्र ठीक रहें। साथ ही रात को सोने से कम से कम एक घंटा पहले खाना खाएं और खाना खाने के बाद टहलना न भूलें। जहां तक हो सके तनावमुक्त रहें और अपने आसपास के माहौल को खुश रखें, जिससे आप पूरा दिन फेश रह सकें और मानसून का मजा भी ले सकें।

डॉ. सुषिता 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 विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था

GENESIS

विशेषताएं



- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन
- संतान विहिन्ता
- 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

यूँ सहेज कर रखें अपना घर

ब रसात के मौसम में घर की देखभाल की बेहद जरूरत होती है। भले ही घर वॉटरप्रूफ ही क्यों न हो, लेकिन फिर भी मानसून के समय घर में सावधानियां बरतनी जरूरी होती है। हो सके तो इसकी तैयारी पहले ही कर ली जाए। घर में कई ऐसे चीजें होती हैं, जिन्हें बारिश के मौसम में संभाल कर रखने की जरूरत होती है। बिजली के उपकरणों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना, ऐसी ही कुछ सावधानियां बरतें तो कोई मुश्किल नहीं आएगी।

- बारिश के दिनों की नमी अनाज व मसालों को सब से ज्यादा नुकसान पहुंचाती है। अगस्त महीने में डिब्बे खोलकर देखने पर पता चलता है कि बेसन फफूंद लग जाता है वहीं चावल के दाने एकदूसरे से चिपक कर गोले का आकार ले चुके हैं, जिन्हें पकाना सम्भव नहीं रहा। यही हाल दालों का हो चुका होता है। अतः बरसात के शुरू होने से पहले ही किचन के सारे काम कर डालें।
- सभी डिब्बों को खाली कर उनके अनाज व मसालों को धूप में सुखाएं। दालों को भी सुखाएं। सूखने पर डिब्बों में भर कर एयरटाइट कर रखें ताकि नमी व फफूंद नुकसान ना पहुंचा पाए, अनाज के डिब्बों में फफूंदनाशक नुकसानरहित दवा भी मिलाएं जैसे, पारद



टिकिया, नीम की पत्तियां आदि।

- रसोई में कोई छेद हो तो उसे सीमेंट, चूनें या मिट्टी से बंद कर दें। बारिश में कोकोरोच केंचुए और दूसरे कीड़े उसी को अपना घर बना लेते हैं। बंद छेद के ऊपर किसी कीटनाशक का छिड़काव करें।
- घरेलू उपकरणों की सर्विसिंग करा कर ही उन्हें यूज में लें। मिक्सर ग्राइंडर, वाशिंग मशीन, ओवन, गीजर, एयरकंडीशन, पंखे और कूलर आदि में गरमी के मौसम में काफी मात्रा में धूल

जमा हो जाती है व जंग लग जाता है। नमी जंग बढ़ाता है इससे बचने के लिए इन्हें साफ रखें। इससे इन उपकरणों की उम्र भी बढ़ती है और उपयोगिता भी।

- अगर कंप्यूटर व टीवी खिड़की के पास रखे हों तो उन्हें वहां से हटा कर ऐसी जगह रखें जहां बारिश का पानी ना पड़े पावर पॉइन्ट व कटआउट्स के तारों की जांच कराएं, वोल्टेज के उतारचढ़ाव का पहला प्रभाव इन्हीं पर पड़ता है।

मानसून में इस तरह से रखें दाढ़ी का ख्याल

मा नसून में दाढ़ी के बाल काफी रफ और गंदे हो जाते हैं। उन्हें साफ करने के तरीकों के बारे में इस स्लाइडशो में विस्तार से जानें।

दाढ़ी को हेल्दी रखना

दुनिया चाहे कुछ भी कहे, लेकिन लड़के दाढ़ी में ज्यादा अच्छे और सेक्सी दिखते हैं। इसलिए सोलह की उम्र आने से ही पहले लड़के दाढ़ी बढ़ाने के लिए शेविंग करने लगते हैं जिससे की दाढ़ी के बाल जल्दी आने लगे। लेकिन मेनली लुक पाने के लिए दाढ़ी बढ़ाना ही काफी नहीं। बल्कि उसे हेल्दी और मेंटेन बनाए रखना भी जरूरी है जिसका तरीका अधिकतर लड़कों को नहीं मालुम होता। तो आइए जानें दाढ़ी को हेल्दी रखने का तरीका।

दाढ़ी को साफ रखें

हमेशा सुबह-शाम चेहरे की तरह दाढ़ी को भी अच्छी तरह से अच्छे क्वालिटी के फेशवॉश से साफ करें। अगर दाढ़ी के बाल लंबे हैं तो दाढ़ी साफ करने के लिए हेयर शेम्पू का इस्तेमाल करें। दाढ़ी को धोने के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं जिससे दाढ़ी के बाल मुलायम बने रहें। ऐसा करने से दाढ़ी साफ और हेल्दी बने रहेगी।



बीयर्ड ऑयल का इस्तेमाल करें

दाढ़ी को साफ करने के अलावा उसके बालों को मॉशचराइज करना भी काफी जरूरी है। जैसे सिर

के बालों को तेल और चेहरे को क्रीम के द्वारा मॉशचराइज और हाइड्रेट बनाकर रखा जाता है वैसे ही दाढ़ी के बालों को भी मॉशचराइज करना जरूरी है। इसके लिए बीयर्ड ऑयल व बीयर्ड जेल का इस्तेमाल करें। इससे दाढ़ी के बालों में चमक आएगी और वो हेल्दी भी दिखेंगे।

ट्रिम करें

मेनली लुक के लिए दाढ़ी के बाल बढ़ा रहे हैं और अगले कुछ महीनों तक शेव नहीं करने वाले हैं तो दाढ़ी को हर हफ्ते ट्रिम करें। दाढ़ी को हेल्दी तौर पर बढ़ाने के लिए रेग्युलर तौर पर ट्रिम जरूर करें। इस से दाढ़ी सही शेप में भी बढ़ेगी और हमेशा नए बाल आने से वो अच्छी भी दिखेंगी।

खानपान में बदलाव करें

अंत में सबसे जरूर है अपने खानपान में बदलाव करना। स्वस्थ खानपान का असर त्वचा और बालों पर जरूर होता है और दाढ़ी के बाल सिर के बालों से अलग नहीं। इसलिए अच्छी त्वचा और अच्छे बाल पाने के लिए खानपान अच्छ रखें खासकर मानसून में। मानसून में तली हुई चीजों से दूरी बरतें और अधिक से अधिक हरी सब्जियां खाएं।

गर्भवती महिलायें मानसून में बाहर के खाने से करें परहेज



बरसात का मौसम बीमारियों का होता है, इस दौरान तमाम तरह के संक्रमण शरीर को प्रभावित करते हैं। यदि आप गर्भवती हैं तो इस मौसम अतिरिक्त सावधानी बरतने की कोशिश कीजिए। गर्भकाल के दौरान लापरवाही ना सिर्फ मां बल्कि गर्भ में पल रहे बच्चे को भी नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए इस मौसम में महिला को जरा संभलकर रहना चाहिए।

मानसून के दौरान अधिक पसीना आना लाजमी है। ऐसे में आप आरामदायक कपड़े ही पहनें। खासकर तब जब आप गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में हों। बेहतर रहेगा कि इस दौरान आप हल्के रंग के सूती कपड़ों को ही तरजीह दें। सिंथेटिक कपड़ों से दूर रहें क्योंकि वे कपड़े गर्म होते हैं तो यह आपके लिए उपयुक्त नहीं रहेंगे। इन्हें पहनने से त्वचा पर रेशेज पड़ सकते हैं।

गर्भावस्था की खरीददारी मौसम के अनुसार ही करें। पैरों में भी अच्छे जूते या चप्पल पहनें क्योंकि इस मौसम में सड़कों पर काफी फिसलन होती है। अगर आप ऑफिस जाती हैं तो बेहतर रहेगा अगर आप अपने पास एक अतिरिक्त जोड़ी जूते और कपड़े रखें। इससे बरसात में कपड़े गीले होने पर भी आपके पास विकल्प रहेगा। आइए जानते हैं कि मानसून में कैसे रखें अपना खयाल।

स्वच्छता का खास खयाल रखें

संभव हो तो दिन में दो बार नहाएं। इससे आप तरोताजा महसूस करेंगी। नहाने के बाद अपने बदन को अच्छे से सुखाएं। चेहरे की चिकनाई और पसीना पोंछने के लिए अपने पास गीला तौलिया या भीगे हुए फेस टिशू रखिए। अगर आप चाहें तो गुलाब जल का स्प्रे भी इस्तेमाल कर सकती हैं। नगे पैर घर से बाहर न निकलें, भले ही यह घर का आंगन या लॉन ही क्यों न हो। लॉन में बरसात का गंदा पानी हो सकता है जिससे आपको

संक्रमण न हो सकता है। इसके साथ ही पैर में कुछ चुभ भी सकता है। अपने हाथ-पैरों को गुनगुने पानी में साबुन से धोते रहें। खासतौर पर बाहर से घर लौटने पर। बरसात में इस्तेमाल करने वाले अपने सामान, छाता, रेनकोट, जुराबें, जूते और कपड़ों आदि की सफाई पर भी पूरा ध्यान देंबाहा इनमें कीटाणु रहने पर आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है।

खाने-पीने का रखें ध्यान

इस मौसम में खान-पान पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है। खाना पकाने से पहले अपने हाथ-पैर अच्छी तरह से धो लें। अगर आपने घर में काम करने के लिए मेड रखी हुई है तो उसे भी ऐसा करने के लिए बोलें। इसके साथ ही उसकी भी साफ-सफाई का ध्यान रखें। बिना ढका खाना न खाएं। इस मौसम में बीमारियां एक से दूसरे व्यक्ति में बहुत जल्दी फैलती हैं। इस बात का भी ध्यान रखें कि आपके परिवार में भी कोई व्यक्ति किसी बीमारी खासतौर पर मौसमी बीमारी, जैसे बुखार या वायरल इन्फेक्शन से पीड़ित न हो।

घर भी रखें साफ

इस मौसम में नमी के कारण कीटाणु तेजी से बढ़ते हैं। इसलिए घर की खिड़कियां खोलकर रखने से क्रॉस वेंटिलेशन होता रहेगा। साथ ही टूटे बर्तनों, फूलदानों और कूलर आदि में जमा पानी में मच्छर पैदा हो सकते हैं, जिनसे आपको मलेरिया, डेंग्यू और चिकनगुनिया जैसी बीमारियां हो सकती हैं। घर की साफ सफाई पर खास ध्यान दें। कमरों और टॉयलेट के लिए अच्छे क्लीनर का ही इस्तेमाल करें।

बाहर खाने से बचें

आप सड़क किनारे मिलने वाले खाने से परहेज करें। माना कि चाट-पापड़ी, गोलगप्पे और टिकी देखकर आप खुद पर काबू नहीं रख पातीं, लेकिन यकीन जानिए ये सब आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं। अगर यह सब खाने का बहुत मन कर ही रहा है तो ऐसी जगह तलाशें जहां स्वच्छता का खास खयाल रखा जाता हो। लेकिन दही और उससे बनी चाट का परहेज करना बेहतर रहेगा।

खाना पकाने से पहले

बर्तनों, सब्जियों और दालों को भी धोने के लिए भी साफ पानी ही इस्तेमाल करें। हरी पत्तेदार सब्जियों को साफ करने में खास सावधानी बरतें। इन्हें उबले हुए पानी से अच्छे से कई बार धोएं। साथ ही इन हरी पत्तेदार सब्जियों को गर्म पानी में एक चम्मच नमक डालकर 10-15 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद बचा हुआ पानी गिरा दें। ऐसा करने से इनमें मौजूद कीटाणु समाप्त हो जाएंगे।

खूब पीएं पानी

सबसे ज्यादा बीमारियां पानी से ही होती हैं। इसलिए इस पर खास ध्यान देने की जरूरत है। उबला या फिल्टर पानी ही पीएं। नींबू पानी, नारियल पानी, खस का शरबत और गुलाब का शरबत गर्मी से राहत पहुंचाकर तरोताजा रखते हैं। घर से बाहर जाने पर भी सीलबंद बोतल या फिल्टर पानी ही पीएं।

ताजा खाएं

जहां तक हो सके ताजा खाना ही खाएं। बिजली लगातार आती-जाती रहती है ऐसे में फ्रिज में रखा खाना भी खराब हो सकता है।

डेंगू से बचना है तो नीम का करें उपयोग



बरसात का मौसम जैसे तो बहुत सुहावना होता है और हमें गर्मी से राहत देता है। लेकिन इस मौसम के दौरान एक डर सबके मन को सताने लगता है, वह डेंगू बुखार। जी हां बरसात में डेंगू होने की आशंका काफी बढ़ जाती है। डेंगू का इलाज सही समय पर नहीं होने पर परेशानी काफी बढ़ जाती है। पिछले कुछ सालों में डेंगू के मामले बढ़ते जा रहे हैं।



डेंगू बुखार मच्छरों द्वारा फैलाई जाने वाली बीमारी है। एडीज मच्छर के काटने से डेंगू वायरस फैलता है। बुखार के दौरान प्लेटलेट्स कम होना इसका मुख्य लक्षण है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता। बुखार के साथ सबसे सामान्य लक्षणों में सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और त्वचा पर रैशज भी शामिल है। कई मामलों में आपको थकान भी हो सकती है। कभी-कभी, यह लक्षण फ्लू के साथ मिलकर कंप्यूज भी कर देते हैं।

डेंगू बुखार का पता ब्लड टेस्ट के द्वारा लगाया जाता है। इससे बचने के लिए कोई स्पेशल दवाई नहीं है, लेकिन डेंगू से बचने के लिए आपको कई सावधानियां बरतनी होती हैं। इस दौरान आपको आराम और बहुत सारे पेय पदार्थ पीने की सलाह दी जाती है। डेंगू की चपेट में आने से बचने और अगर गलती से आप इसकी चपेट में आ भी गए हैं तो कुछ प्राकृतिक उपाय अपनाए जा सकते हैं। जी हां आप इसके लिए नीम के पत्तों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

डेंगू बुखार के लिए नीम

आयुर्वेद में नीम का इस्तेमाल सदियों से कई रोगों के इलाज में किया जाता है। हालांकि नीम के पत्ते इम्युनिटी बढ़ाते हैं, लेकिन नीम के लगभग हर हिस्से में कई औषधीय लाभ हैं। आइए जानें कि डेंगू से लड़ने के लिए नीम का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है।

नीम के पत्तों में एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाये जाते हैं। इसलिए नीम के पत्तों और उसके अर्क को पीने से ब्लड प्लेटलेट और सफेद रक्त कोशिकाओं दोनों की संख्या में वृद्धि होती है। उचित रूप से पिसे हुए नीम के पत्ते प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार कर सकते हैं और कई अन्य घरेलू उपचारों की तुलना में आपकी ताकत बहुत तेजी से लौटा सकते हैं। इसके अलावा रोजाना नीम के पत्ते चबाने से

इम्युनिटी बढ़ती है, खून साफ होता है और बाँड़ी से टोक्सिन निकलते हैं। नीम के बारे में ये तो आप जानते ही होंगे कि जहां भी नीम का पेड़ होता है, वहां कीड़े-मकोड़े भटकते भी नहीं हैं। इसलिए नीम को कपूर के साथ रख कर जलाने पर घर में बसे मच्छरों का भी खात्मा हो जाता है।

बचाव इलाज से बेहतर होता है। इसलिए डेंगू को रोकने के लिए मच्छरों से बचाव करना सबसे अच्छा उपाय है। मच्छरों से राहत पाने के लिए सूखे नीम के पत्तों को जलाकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा नीम का तेल मच्छरों से राहत पाने का बेहतर उपाय है। अगर हम नीम का तेल अपनी त्वचा पर लगायेंगे तो डेंगू का मच्छर हमें काटेगा ही नहीं। नीम के पत्तों का रस पीने के पत्तों के रस के साथ मिलाकर पीना डेंगू के इलाज के लिए बेहतर उपाय है। नीम की तरह पीने की ताजी और छोटी पत्तियां शरीर से डेंगू के विषैले जहर को निकालने में मदद करती हैं। जी हां पीने की ताजी पत्तियों को पीसकर उसके रस को रोगी को पिलाने से प्लेटलेट्स बढ़ने शुरू हो जाते हैं।



अब बरसात में भी नहीं खराब होगा मेकअप

मानसून आते ही मौसम सुहाना हो जाता है. लेकिन जब आप इस सुहाने मौसम में बाहर घूमने जाते है तो बारिश की बूँदें आपका सारा मेकअप खराब कर देती है. ऐसे में आपको वाटरप्रूफ मेकअप करना चाहिए.

आइये जाने इसे कैसे किया जाता है.

- इसके लिए आपको हमेशा प्राइमर से शुरुआत करनी चाहिए. सबसे जरूरी यह है कि मस्कारे का प्रयोग शुरुआत और अंत में भी करना चाहिए.
- शेड्स का चुनाव अपनी त्वचा की रंगत के अनुसार करें. गोरी रंगत के लिए पीच शेड का चुनाव करें. यह आपके चेहरे को ताजगी प्रदान करेगा. गेहुआ रंगत के लिए गुलाबी रंग चुनें, जबकि गहरी रंगत के लिए कारमल शेड का मेकअप उपयुक्त रहेगा.
- खूबसूरत और स्वाभाविक लुक के लिए अपनी त्वचा की प्राकृतिक रंगत के अनुसार फाउंडेशन का चुनाव करें. ज्यादा गहरा शेड न चुनें. अपनी त्वचा की रंगत से थोड़ा हल्का शेड चुनें और इसे अपने गालों, नाक के उभरे हिस्से, ठोड़ी और माथे पर लगाएं.
- अगर आपकी त्वचा की रंगत गोरी है, तो बेहद हल्के रंग के शेड्स का चुनाव करें. यह आपको अधिक प्राकृतिक लुक देगा. गहरी रंगत के लिए पाउडर वाले फाउंडेशन का प्रयोग करें.
- आदर्श वाटरप्रूफ मेकअप के लिए आंखों के मेकअप में गुलाबी, पीच और कारमल शेड्स का प्रयोग करें. यह आंखों को बेहद आकर्षक लुक देगा.
- होठों के लिए ग्लॉस या मैटिड लिपस्टिक का प्रयोग करें.
- बेहतर, ताजगी भरे और दीर्घकालिक प्रभाव के लिए आईब्रो पेंसिल की जगह, आईब्रो जेल का प्रयोग करें.

नींद पूरी करना ही नहीं बल्कि समय पर सोना है जरूरी

अगर आप सोचते हैं कि 8 घंटे की नींद पूरी करने के बाद आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं और आपको नींद संबंधी किसी प्रकार की समस्या नहीं होगी तो आप गलत हैं। हाल ही में हुए एक शोध की मानें तो केवल नींद पूरी करना जरूरी नहीं है बल्कि समय पर सोना भी बहुत जरूरी है।

वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी द्वारा किये गये रिसर्च में यह बात सामने आयी। इसके शोधकर्ताओं के अनुसार प्रतिदिन एक निश्चित समय पर सोना स्वस्थ जीवन के लिए बेहद जरूरी है। इस शोध में शोधकर्ताओं ने चूहों को उनके नियमित नींद चक्र से जगा दिया और पाया कि पूरी नींद लेने के बाद भी उनकी नींद की गुणवत्ता का स्तर अच्छा नहीं था।



इस शोध से नींद की अनियमितता से पड़ने वाले प्रभाव का पता चलता है। अगर कोई शख्स अनियमित नींद से जूझ रहा है तो भविष्य में इसके कारण उसे गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। नींद से संबंधित अधिकांश शोध केवल नींद की कमी या जीव के लिए नींद के घंटों की जरूरत पर ही केन्द्रित होते हैं।

यह शोध मस्तिष्क आधारित घड़ी पर नई रोशनी डालता है जो कि विभिन्न जैविक प्रक्रियाओं की लय को नियंत्रित करती है। यह चक्र पौधों और एक कोशिकीय जीवों सहित ऐसे जीवों में पाया जाता है जो 24 घंटे से अधिक जीवित रहते हैं।

अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि नींद के चक्र में बदलाव के कारण रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है और रोगग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। उनकी मानें तो 'आधुनिक समाज में देर रात तक रोशनी, शिफ्ट में काम, अधिक मेहनत, मोबाइल और टैबलेट से निकलने वाली नीली रोशनी के कारण हमारा नींद का चक्र बुरी तरह प्रभावित होता है।'



कृष्ण जन्माष्टमी पर विशेष

ध निये की पंजीरी बहुत ही स्वादिष्ट व पौष्टिक होती है। इसे जन्माष्टमी के त्यौहार पर बनाया जाता है। इसकी खास बात यह है कि आप इसे व्रत में भी खा सकते हैं जबकि सामान्य पंजीरी में आटा होने के कारण वह व्रत में नहीं खाई जाती। यह पंजीरी मुख्य रूप से जन्माष्टमी पर फलाहार के रूप में व्रत खोलने के लिये खाई जाती है, लेकिन आप इसे कभी भी बनाकर खा सकते हैं। तो आइये आज धनिये की पंजीरी बनाएं।

आवश्यक सामग्री

धनिया पाउडर : 100 ग्राम (एक कप)
 देसी घी : 3 टेबल स्पून
 मखाने : आधा कप
 पिसी चीनी या बूरा : आधा कप
 पका नारियल : आधा कप (कद्दूकस किया हुआ)
 काजू : 10
 बादाम : 10
 चिरोंजी : एक चम्मच

विधि

सबसे पहले किसी कढ़ाई में 1 टेबल स्पून घी डालकर गर्म कीजिये और फिर इसमें बारीक पिसा धनिया डालकर सुगंध आने तक अच्छी तरह से भून लीजिये (आप चाहें तो यह पंजीरी पहले साबुत धनिया घी में भूनकर बाद में मिक्सर में बारीक पीस कर भी बना सकते हैं, लेकिन वह

धनिये की पंजीरी



पंजीरी ज्यादा स्वादिष्ट नहीं लगती)। जब तक धनिया भुने तब तक मखानों को 4-4 टुकड़ों में काट लीजिये और किसी पैन में बचा हुआ घी गर्म करके मखानों को उसमें डालकर भून लीजिये। अब इन भुने मखानों को बेलन या किसी भारी चीज से दरदरा पीस लीजिये और काजू व बादाम

को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। उसके बाद भुना हुआ धनिया पाउडर, दरदरे किये हुए मखाने, कद्दूकस किया हुआ नारियल, बूरा और मेवे मिला कर पंजीरी बना लीजिये। धनिये की पंजीरी तैयार है। अब कृष्ण भगवान को इस पंजीरी का भोग लगाइये और फिर आप भी खाइये।

The Pain Clinic®

जोशी फिजियोथेरेपी एण्ड नेचरल हिलींग सेन्टर



डॉ. प्रियांशु जोशी

MPT (Neuro), CMT (AUS)
 Asst. Prof. MGM Medical College,
 MYH Hospital - www.nopainclinic.in

क्या आप दर्द से परेशान हैं ?

LASER THERAPY, COMBO THERAPY, DRY NEEDLING

विशेषताएँ :

- गर्दन दर्द • कमर दर्द • सायटिका • कंधे का दर्द
- घुटनों का दर्द • मुंह का लकवा • आधे शरीर का लकवा
- एडी एवं कलाई का दर्द आदि का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है।

Add.- DH 184, Sch. No. 74-C Behind Apollo Hospital, Indore 452010 (M.P) +91 98263-70184/0731-2552578

रक्षा बंधन कैसे मनाये ?

श्रावण मास की पूर्णिमा के दिन रक्षा बंधन का पर्व मनाया जाता है। शास्त्रों के अनुसार भद्रा समय में श्रावणी और फाल्गुणी दोनों ही नक्षत्र समय अवधि में राखी बांधने का कार्य करना वर्जित होता है। एक मान्यता के अनुसार श्रावण नक्षत्र में राजा ओर फाल्गुणी नक्षत्र में राखी बांधने से प्रजा का अनिष्ट होता है। यही कारण है कि राखी बांधते समय, समय की शुभता का विशेष रूप से ध्यान रखा जाता है।

5 स वर्ष 2017 में रक्षा बंधन का त्यौहार 7 अगस्त, को मनाया जाएगा। पूर्णिमा तिथि का आरम्भ 6 अगस्त 2017 की रात्रि से होगा साथ ही भद्रा व्याप्त रहेगी। इसलिए शास्त्रानुसार यह त्यौहार 7 अगस्त को संपन्न किया जाए तो अच्छा रहेगा। परंतु परिस्थितिवश यदि भद्रा काल में यह कार्य करना हो तो भद्रा मुख को त्यागकर भद्रा पुच्छ काल में इसे करना चाहिए।

राखी बांधने की तैयारी कैसे करें ?

इस दिन बहने प्रातः काल में स्नानादि से निवृत्त होकर, कई प्रकार के पकवान बनाती है। इसके बाद पूजा की थाली सजाई जाती है। थाली में राखी के साथ कुमकुम रोली, हल्दी, चावल, दीपक, अगरबत्ती, मिठाई और कुछ पैसे भी रखे जाते हैं। भाई को बिठाने के लिये उपयुक्त स्थान का चयन किया जाता है।

सर्वप्रथम अपने ईष्ट देव की पूजा की जाती है। भाई को चयनित स्थान पर बिठया जाता है। इसके बाद कुमकुम हल्दी से भाई का टीका करके चावल का टीका लगाया जाता है। अक्षत सिर पर छिड़के जाते हैं। आरती उतारी जाती है। और भाई की दाहिनी कलाई पर राखी बांधी जाती है। पैसे उसके सिर से उतारकर, गरीबों में बांट दिये जाते हैं।

रक्षा बंधन पर बहने अपने भाईयों को राखी

रक्षा बंधन के दिन बनाये जाने वाले पकवान

भारत में कोई भी पर्व बिना पकवानों के सम्पन्न नहीं होता है। प्रत्येक पर्व के लिये कुछ खास पकवान बनाये जाते हैं। जैसे रक्षा बंधन पर विशेष रूप से घेवर, शकरपारे, नमकपारे आदि बनाये जाते हैं। श्रावण मास के मुख्य मिष्ठान के रूप में घेवर को प्रयोग किया जाता है।

यह मिष्ठान पूरे उत्तरी भारत में माह भर खाया जाता है। इसके अतिरिक्त इस दिन एक घुघनी नामक व्यंजन बनाया जाता है, इसे पूरी और दही के साथ खाया जाता है। हलवा, खीर और पूरी भी इस पर्व के प्रसिद्ध पकवान हैं।

बांधने के बाद ही भोजन ग्रहण करती है। भारत के अन्य त्यौहारों की तरह इस त्यौहार पर भी उपहार और पकवान अपना विशेष महत्व रखते हैं। इस पर्व पर भोजन प्रायः दोपहर के बाद ही किया जाता है। इस समय विवाहिता स्त्रियां लम्बा सफर तय कर, राखी बांधने के लिये अपने मायके अपने

भाईयों के पास आती है। इस दिन पुरोहित तथा आचार्य सुबह सुबह अपने यजमानों के घर पहुंचकर उन्हें राखी बांधते हैं, और बदले में धन वस्त्र, दक्षिणा स्वीकार करते हैं।

रक्षा बंधन पर ध्यान देने योग्य बातें

रक्षा बंधन का पर्व जिस व्यक्ति को मनाना है, उसे उस दिन प्रातःकाल में स्नान आदि कार्यों से निवृत्त होकर, शुद्ध वस्त्र धारण करने चाहिए। इसके बाद अपने ईष्ट देव की पूजा करने के बाद राखी की भी पूजा करें साथ ही पितृओं को याद करें व अपने बड़ों का आशिर्वाद ग्रहण करें।

राखी के रूप में किसी रंगीन सूत की डोर को लिया जा सकता है। डोरी रेशम की भी हो सकती है। डोरी में सुवर्ण, केसर, चन्दन, अक्षत और दूर्वा रख कर इसकी पूजा करें, पूजा करते समय जितने भी समय के लिये पूजा की जा रही है, उतने समय में व्यक्ति को अपना ध्यान केवल पूजा में ही लगाना चाहिए।

डोरी की पूजा करने के बाद, अपने भाई को तिलक करते हुए, रोली, कुमकुम से टीका करें, तथा टीका करते हुए अक्षत का प्रयोग करना चाहिए। राखी दाहिने हाथ में बांधी जाती है।



डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)

लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

स्त्री रोग विशेषज्ञ

मो. नं. 99772-35357

केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

विशेषताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

15 अगस्त 1947- 'स्वतंत्रता दिवस' से जुड़े 15 ग़ज़ब रोचक तथ्य



15 अगस्त को 32 करोड़ लोगो ने आजादी की सुबह देखी थी।

जिस देश ने लंबे समय तक किसी की गुलामी सही हो, उसके लिए आजादी का क्या मतलब होगा। हम 15 अगस्त 1947 की बात कर रहे हैं जिसे हम स्वतंत्रता दिवस भी कहते हैं। 15 अगस्त को 32 करोड़ लोगो ने आजादी की सुबह देखी थी। आज हम आपको आजादी से जुड़े रोचक तथ्यों के साथ कुछ ऐसे सवालों के जवाब भी देंगे जो आपको आज तक किसी ने शायद ही बताए हों।

1. क्या आपको पता है.. पाकिस्तान 14 अगस्त को आजाद हुआ था और भारत 15 अगस्त को।
2. आजादी एक दिन में नहीं बल्कि बरसों संघर्ष करने के बाद मिली। आजादी के लिए पहला बलिदान 1857 में दिया गया।
3. 14 अगस्त की मध्यरात्रि को नेहरू ने एक भाषण दिया था 'ट्रिस्ट विद डेस्टनी'. इसे पूरी दुनिया ने सुना लेकिन महात्मा गांधी ने नहीं.. क्योंकि वह 9 बजे सोने चले गए थे।
4. भारत 15 अगस्त को आजाद जरूर हो गया, लेकिन उसका अपना कोई राष्ट्र गान नहीं था। हालांकि रवींद्रनाथ टैगोर जन-गण-मन 1911 में ही लिख चुके थे, लेकिन यह हमारा राष्ट्रगान 1950 में ही बन पाया।

5. 15 अगस्त 1947 को, पूरा देश आजादी के जश्न में डूबा था लेकिन गांधी जी इसमें शामिल नहीं हो पाए, क्योंकि वह इस समय कलकत्ता में हिंदु-मुस्लिम दंगे को रोकने में लगे थे।
6. भारत और पाकिस्तान के बीच की सीमा रेखा 15 अगस्त तक नहीं थी। यह 17 अगस्त को रेडक्लिफ लाइन के रूप में खींची गई।
7. अमेरिका को आजाद हुए 240 साल हो चुके हैं लेकिन भारत को सिर्फ 70 साल।
8. हर स्वतंत्रता दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री लाल किले से झंडा फहराते हैं लेकिन 1947 में ऐसा नहीं हुआ। नेहरू जी ने 16 अगस्त को लाल किले से झंडा फहराया।
9. आजादी के बाद पुर्तगाल ने अपने संविधान में संशोधन करके गोवा को अपना हिस्सा घोषित कर दिया था। फिर 19 दिसंबर 1961 को भारतीय फौज ने गोवा पर कब्जा करके उसे भारत का हिस्सा बनाया।
10. 15 अगस्त 1947 को, 1 रुपया 1 डॉलर के बराबर था और सोने का भाव 88 रुपए 62 पैसे प्रति 10 ग्राम था। आजादी के अलावा 15 अगस्त और किन मायनों में खास हैं।

11. 15 अगस्त, के दिन ही वीर चक्र को मान्यता दी गई थी।
12. 15 अगस्त 1972, को भारत में डाकपिन की शुरुआत की गई थी। यह छः अंको का नंबर होता है।
13. 15 अगस्त 1982, को इंदिरा गांधी के भाषण के साथ भारत में टीवी पर रंगीन प्रसारण की शुरुआत हुई।
14. 15 अगस्त, भारत के अलावा तीन अन्य देशों का भी स्वतंत्रता दिवस है। दक्षिण कोरिया जापान से 15 अगस्त, 1945 को आजाद हुआ। ब्रिटेन से बहरीन 15 अगस्त, 1971 को और फ्रांस से कांगो 15 अगस्त, 1960 को आजाद हुआ।
15. अब सवाल ये उठता है कि आखिर भारत को 15 अगस्त 1947 को रात 12 बजे ही आजादी क्यों मिली? भारत को किसी भी दिन आजाद किया जा सकता था लेकिन भारत में अंग्रेजी सरकार के अंतिम वायसराय लॉर्ड माउंटबेटन ने देश को 15 अगस्त को ही आजाद घोषित करने का निश्चय किया। ऐसा इसलिए कि इसी दिन ठीक दो वर्ष पहले यानि 15 अगस्त, 1945 को जापान ने खुद को मित्र देशों के सामने समर्पित किया था।



**Fully Automated
NABL Accredited
Pathology**



**NABL
Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE**

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रेसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

☎ 0731-2430608, 6638200, 6638281

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

📘 facebook.com/sampurnadiagnostics

**16
Centers
in M.P.**

सुविधाएँ

- 1.5 T 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 बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एंजायामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

- इन्दौर • महू • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

अस्थमा में कारगर हो रही होम्योपैथी

बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को मिल रही राहत

अस्थमा किसी भी आयु वर्ग के स्त्री-पुरुष व बच्चों को हो सकता है। श्वास रोग अस्थमा अत्यंत कष्टदायक रोग होता है। आम लोगों में इस रोग को दमा के नाम से संबोधित किया जाता है। अस्थमा लम्बे समय तक रोगी का पीछा नहीं छोड़ता। कुछ किशोरों में वंशानुगत भी अस्थमा रोग होता है। आधुनिक परिवेश में तीव्र गति से फैलते प्रदूषण के कारण अल्पायु में अस्थमा रोग अधिक हो रहा है। सड़कों पर वाहनों का धुआं, घरों के आसपास कल-कारखानों का विषैला धुआं, गैसों अस्थमा रोग की उत्पत्ति करती है। गंदी बस्तियों में रहने वाले अस्थमा से अधिक पीड़ित होते हैं। अधिक शराब पीने वाले भी अस्थमा के शिकार होते हैं।

ऐसा कहा जाता है दमा दम लेकर ही जाता है परंतु होम्योपैथिक औषधियों के सेवन और आहार-विहार में आंशिक परिवर्तन करके अस्थमा जैसी असाध्य बीमारी को भी ठीक किया जा सकता है। एलर्जिक अस्थमा कभी-कभी मौसम परिवर्तन के साथ बढ़ सकता है अतः सभी मौसम में लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवाईयों का चयन यदि किया जाए तो एलर्जी से भी छुटकारा मिल सकता है। यदि होम्योपैथिक दवाईयों को कुछ समय तक प्रयोग की जाये तो अस्थमा से छुटकारा मिल सकता है होम्योपैथिक दवा सभी उम्र के लोग आसानी से ले सकते हैं, जिनको शुगर की बीमारी होती है वो लोग भी होम्योपैथिक की लिक्विड दवा को पानी में या डिस्टिल्ड वाटर में ले सकते हैं।

मेरा नाम अफसाना बी है। मेरा लड़का बचपन से ही बीमार रहता था उसको बार-बार सांस की परेशानी हो जाती थी। मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथी इलाज करवाया मेरे बच्चे को पूर्ण आराम हो गया। इलाज बंद कराए चार-पांच साल हो गए हैं। अब मेरा बच्चा बहुत अच्छा है। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी व होम्योपैथी को बहुत-बहुत धन्यवाद।



अफसाना-बी



मैं, विमला गोहिल इंदौर की रहने वाली हूँ। मैं पिछले कई वर्षों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महीने से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयों ले रही हूँ। इनकी दवाईयों से मुझे काफी फायदा हुआ है। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।

विमला जैन

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)

मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

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

Email: drakindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

मध्यप्रदेश शासन चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा मान्यता प्राप्त

मध्यप्रदेश पैरामेडिकल कौंसिल मध्यप्रदेश द्वारा संबद्धता
एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल एवं रिसर्च वेलफेयर सोसायटी द्वारा संचालित

पैरामेडिकल कोर्स प्रवेश प्रारंभ

सर्टिफिकेट इन योगा सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी

अवधि : 1 वर्ष, योग्यता : 12वीं पास, माध्यम : हिंदी/अंग्रेजी

शासकीय मान्यता प्राप्त रोजगारोन्मुखी चिकित्सा पाठ्यक्रम



ST/ SC/ OBC को शासन द्वारा स्कॉलरशिप.

कोर्स उपरांत म.प्र. शासन द्वारा पंजीयन (रजिस्ट्रेशन)

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र में सह चिकित्सक के रूप में मान्य.

शासकीय तथा अशासकीय संस्थानों में नौकरी हेतु मान्य.

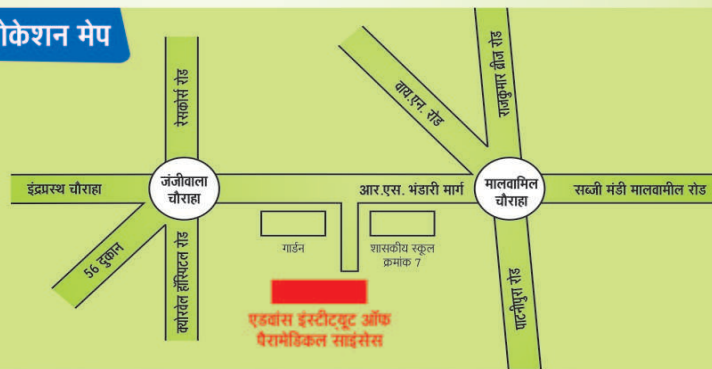
योग्य, अनुभवी शिक्षकों/ चिकित्सकों द्वारा शिक्षण, प्रशिक्षण.

प्रवेश हेतु आवश्यक दस्तावेज:

1. कक्षा 10वीं/ 12वीं मार्कशीट की प्रतिलिपि
2. एड्रेस प्रूफ (आधार कार्ड, वोटर आईडी, राशन कार्ड) प्रतिलिपि
3. चार पासपोर्ट साईज कलर फोटो
4. जाति प्रमाण पत्र की प्रतिलिपि
5. मूल निवासी प्रमाण पत्र की प्रतिलिपि



लोकेशन मैप



एडवांस्ड इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, 53/3, आर.एस. भंडारी मार्ग, मालवा मील (शासकीय स्कूल क्र. 7 के पास), इंदौर
कार्यालय समय: सुबह 10 से 4 बजे तक, फोन: 0731-2533268

स्थान सीमित शीघ्र संपर्क करें

राकेश यादव
99937 00880

गौरव पाराशर
98260 14865

सुरेंद्र सिंह
99260 88545

फीस का भुगतान Advanced Homeopathic MR & Welfare Society (HDFC Bank A/c No.: 50100164601334)
के नाम से डीडी/ चेक या RTGS/ NEFT IFSC: HDFC0000404 द्वारा किया जा सकता है।