

■ आंख लाल मतलब खतरा

■ बिना एक्सरसाइज पेट करें कम

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

# संघत एवं सूरत

अक्टूबर 2024 | वर्ष-13 | अंक-11

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

मूल्य  
₹ 60

प्रोस्टेट एवं  
किडनी रोग  
विशेषांक

## प्रोस्टेटाइटिस

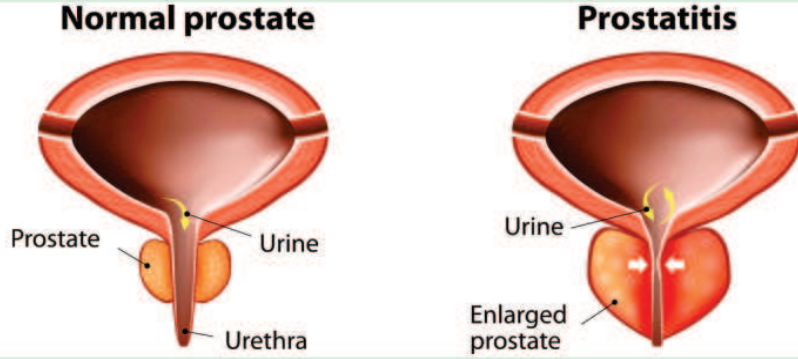
बार-बार यूरिन आना,  
जलन-दर्द बन सकते  
हैं बड़ी परेशानी

क्यों होती है  
पेशाब में जलन



# होम्योपैथी रखे आपके स्वास्थ्य का ख्याल...

बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि के कारण पेशाब में रुकावट, जलन, दर्द, संबंध नहीं बना पाना एवं अनिच्छा और कमजोरी तथा स्ट्रिक्चर



जोड़ों में दर्द, सूजन, श्वास की परेशानी, मुँहासे, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना, रूसी, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, सूखी खॉसी, रीढ़ की हड्डी की समस्या, कब्ज, जलन, फिसर, फिशुला, पाईल्स, एसिडिटी, काले दाग (झाईयाँ), सनबर्न, पथरी, पीलिया, सिर दर्द, चक्कर, उच्च रक्त चाप, न्यूरोपैथी/रेटिनोपैथी, वार्ट्स-कान एवं पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु सम्पर्क कर सकते हैं।

ठीक हुए मरीजों के वीडियो यूट्यूब पर देखने के लिए कृपया स्केन कीजिये



**एडवांरड 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



# सेहत एवं सूरत

अक्टूबर 2024 | वर्ष-13 | अंक-11

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

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)

[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

अंदर के पन्नों में...

पेशाब में खून आना

12

प्रोस्टेट कैंसर: बेहतर उपाय रोबोटिक सर्जरी

13

वयस्क क्यों करते हैं बिस्तर गीला

14

प्रोस्टेट कैंसर से 'सेक्स लाइफ' खतरे में?

16



बजट में रह कर करें दीवाली की सजावट

27

करवाचौथ पर ऐसे करें शृंगार

30

धूल से एलर्जी के लक्षण और बचाव

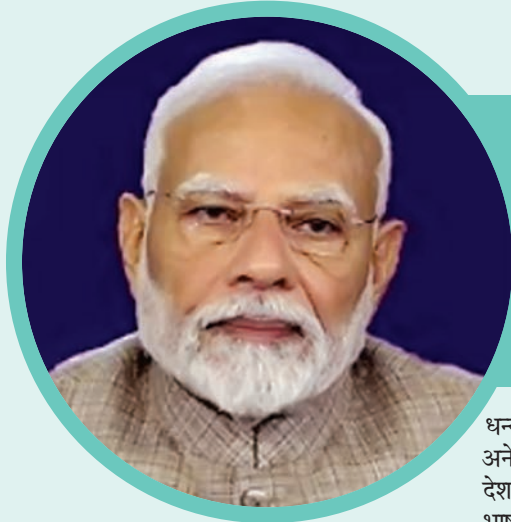
33

चने में छिपा है सेहत और सुंदरता का राज

40

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

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)



# प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

**मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।**

'मन की बात' में एक बार फिर हमें जुड़ने का अवसर मिला है। आज का ये Episode मुझे भावुक करने वाला है, मुझे बहुत सी पुरानी यादों से घेर रहा है - कारण ये है कि 'मन की बात' की हमारी इस यात्रा को 10 साल पूरे हो रहे हैं। 10 साल पहले 'मन की बात' का प्रारंभ 3 अक्टूबर को विजयादशमी के दिन हुआ था और ये कितना पवित्र संयोग है, कि, इस साल 3 अक्टूबर को जब 'मन की बात' के 10 वर्ष पूरे होंगे, तब, नवरात्रि का पहला दिन होगा। 'मन की बात' की इस लंबी यात्रा के कई ऐसे पड़ाव हैं, जिन्हें मैं कभी भूल नहीं सकता। 'मन की बात' के करोड़ों श्रोता हमारी इस यात्रा के ऐसे साथी हैं, जिनका मुझे निरंतर सहयोग मिलता रहा। देश के कोने-कोने से उन्होंने जानकारीयां उपलब्ध कराईं। 'मन की बात' के श्रोता ही इस कार्यक्रम के असली सूत्रधार हैं। आमतौर पर एक धारणा ऐसी घर कर गई है, कि जब तक चटपटी बातें न हो, नकारात्मक बातें न हो तब तक उसको ज्यादा तवज्जोह नहीं मिलती है। लेकिन 'मन की बात' ने साबित किया है कि देश के लोगों में positive जानकारी की कितनी भूख है।

साथियो, मैं आज दूरदर्शन, प्रसार भारती और All India Radio से जुड़े सभी लोगों की भी सराहना करूंगा। उनके अथक प्रयासों से 'मन की बात' इस महत्वपूर्ण पड़ाव तक पहुंचा है। मैं विभिन्न TV channels को, Regional TV channels का भी आभारी हूँ जिन्होंने लगातार इसे दिखाया है। 'मन की बात' के द्वारा हमने जिन मुद्दों को उठाया, उन्हें लेकर कई Media Houses ने मुहिम भी चलाई। मैं Print media को भी धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने इसे घर-घर तक पहुंचाया। मैं उन YouTubers को भी

धन्यवाद दूंगा जिन्होंने 'मन की बात' पर अनेक कार्यक्रम किए। इस कार्यक्रम को देश की 22 भाषाओं के साथ 12 विदेशी भाषाओं में भी सुना जा सकता है। मुझे अच्छा लगता है जब लोग ये कहते हैं कि उन्होंने 'मन की बात' कार्यक्रम को अपनी स्थानीय भाषा में सुना। आप में से बहुत से लोगों को ये पता होगा कि 'मन की बात' कार्यक्रम पर आधारित एक Quiz Competition भी चल रहा है, जिसमें, कोई भी व्यक्ति हिस्सा ले सकता है। MyGov.in पर जाकर आप इस competition में हिस्सा ले सकते हैं और ईनाम भी जीत सकते हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, पिछले कुछ सप्ताह से देश के अलग-अलग हिस्सों में जबरदस्त बारिश हो रही है। बारिश का ये मौसम, हमें याद दिलाता है कि 'जल-संरक्षण' कितना जरूरी है, पानी बचाना कितना जरूरी है। बारिश के दिनों में बचाया गया पानी, जल संकट के महीनों में बहुत मदद करता है, और यही 'Catch the Rain' जैसे अभियानों की भावना है। मुझे खुशी है कि पानी के संरक्षण को लेकर कई लोग नई पहल कर रहे हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, उत्तराखंड के उत्तरकाशी में एक सीमावर्ती गाँव है 'झाला'। यहां के युवाओं ने अपने गाँव को स्वच्छ रखने के लिए एक खास पहल शुरू की है। वे अपने गाँव में 'धन्यवाद प्रकृति' या कहें 'Thank you Nature' अभियान चला रहे हैं। इसके तहत गाँव में रोजाना दो घंटे सफाई की जाती है। गाँव की गलियों में बिखरे हुए कूड़े को समेटकर, उसे, गाँव के बाहर, तय जगह पर, डाला जाता है। इससे झाला गाँव भी स्वच्छ हो रहा है और लोग जागरूक भी हो रहे हैं। आप सोचिए, अगर ऐसे ही हर गाँव, हर गली-हर मोहल्ला, अपने यहां ऐसा ही Thank You अभियान शुरू कर दे, तो कितना बड़ा परिवर्तन आ सकता है।

साथियो, स्वच्छता को लेकर पुडुचेरी के समुद्र तट पर भी जबरदस्त मुहिम चलाई जा रही

है। यहां रम्या जी नाम की महिला, माहे municipality और इसके आसपास के क्षेत्र के युवाओं की एक टीम का नेतृत्व कर रही है। इस टीम के लोग अपने प्रयासों से माहे Area और खासकर वहाँ के Beaches को पूरी तरह साफ-सुथरा बना रहे हैं।

साथियो, कुछ ही दिन बाद आने वाले 2 अक्टूबर को 'स्वच्छ भारत मिशन' के 10 साल पूरे हो रहे हैं। यह अवसर उन लोगों के अभिनंदन का है जिन्होंने इसे भारतीय इतिहास का इतना बड़ा जन-आंदोलन बना दिया। ये महात्मा गांधी जी को भी सच्ची श्रद्धांजलि है, जो जीवनपर्यंत, इस उद्देश्य के लिए समर्पित रहे।

साथियो, अमेरिका की मेरी यात्रा के दौरान अमेरिकी सरकार ने भारत को करीब 300 प्राचीन कलाकृतियों को वापस लौटाया है। अमेरिका के राष्ट्रपति बाइडेन ने पूरा अपनापन दिखाते हुए डेलावेयर के अपने निजी आवास में इनमें से कुछ कलाकृतियों को मुझे दिखाया।

मेरे प्यारे साथियो, अगर मैं पूछूँ कि कोई बच्चा कौन सी भाषा सबसे आसानी से और जल्दी सीखता है - तो आपको जवाब होगा 'मातृ भाषा'। हमारे देश में लगभग बीस हजार भाषाएँ और बोलियाँ हैं और ये सब की सब किसी-न-किसी की तो मातृ-भाषा है ही हैं। कुछ भाषाएँ ऐसी हैं जिनका उपयोग करने वालों की संख्या बहुत कम है, लेकिन आपको यह जानकर खुशी होगी, कि उन भाषाओं को संरक्षित करने के लिए, आज, अनोखे प्रयास हो रहे हैं। ऐसी ही एक भाषा है हमारी 'संथाली' भाषा। 'संथाली' को digital Innovation की मदद से नई पहचान देने का अभियान शुरू किया गया है।

साथियो, 'मन की बात' के इस Episode में मुझे आपसे जुड़कर बहुत अच्छा लगा। इस कार्यक्रम से जुड़े अपने विचार और सुझाव हमें जरूर भेजियेगा। मुझे आपके पत्रों और संदेशों की प्रतीक्षा है। आप सबका बहुत-बहुत धन्यवाद।

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  
एस्केआरपी 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

## पुरुष भी रखें ध्यान अपनी सेहत का

जब पुरुषों की हेल्थ के बारे में बातें होती हैं तो बहुत से बगले झांकने लगते हैं। कई लोग आलस की वजह से अपने स्वास्थ्य पर ठीक तरह से ध्यान नहीं देते हैं जो कि गलत है। कई बार जरा सी लापरवाही के चलते हमें गंभीर परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है।

पुरुष में बढ़ती उम्र के साथ होने वाले शारीरिक बदलाव को बीमारी का रूप नहीं बनने देना चाहिए थोड़ी सी लापरवाही जटिल रूप ले सकती है। जैसे- टेस्टोस्टेरोन स्तर में कमी, मांसपेशियों की कमजोरी, मेटाबोलिज्म में बदलाव, हड्डियों की कमजोरी, त्वचा और बालों में बदलाव, यौन स्वास्थ्य में बदलाव, प्रोस्टेट में बदलाव एवं मस्तिष्क और स्मृति पर प्रभाव आदि। ये बदलाव अलग-अलग लोगों में अलग-अलग उम्र में दिखाई दे सकते हैं, लेकिन आमतौर पर 40 से 50 वर्ष की उम्र के बाद अधिक स्पष्ट होने लगते हैं।

महिलाओं की तुलना में पुरुष बहुत कम डॉक्टर के पास चेकअप के लिए जाते हैं। ज्यादातर बीमारियों के लक्षणों को गंभीरता से नहीं लेते हैं और ना ही हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाना चाहते हैं।

पुरुषों में कई ऐसी आदतें देखी गई हैं, जो उन्हें शारीरिक-मानसिक रूप से कमजोर और बीमार बना रही हैं, इनमें से कई आदतों पर तो अवसर ध्यान भी नहीं दिया जाता है। कुछ गड़बड़ आदतें न सिर्फ गंभीर बीमारियों के खतरे को बढ़ा देती हैं, साथ ही इससे जीवन की गुणवत्ता भी प्रभावित हो सकती है। हर उम्र के पुरुष को अपनी सेहत का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि उसके ऊपर एक परिवार की जिम्मेदारी होती है। दशहरा एवं दीपावली की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

*(Handwritten signature)*



# प्रोस्टेटाइटिस

प्रोस्टेटाइटिस, प्रोस्टेट ग्लैंड का दर्द और सूजन, जलन या दोनों होता है। कई बार जीवाणु से होने वाला इन्फेक्शन इसका कारण होता है। वृषण कोष और गुदा के बीच के क्षेत्र में या निचली कमर, लिंग, या वृषण में दर्द हो सकता है। पुरुषों को समय-समय पर, और तेजी से पेशाब आने लगता है और पेशाब, इरेक्शन, इजेकुलेशन, और मलत्याग करते वक्त दर्द हो सकता है। पेशाब और कई बार प्रोस्टेट ग्लैंड से रिसने वाले तरल पदार्थों का कल्चर टेस्ट किया जाता है। जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन का उपचार एंटीबायोटिक्स से किया जाता है। प्रोस्टेटाइटिस के लक्षण, कारण चाहे जो हों, उनका उपचार गर्म सिट बाथ, रिलैक्सेशन तकनीकों और दवाओं से किया जा सकता है।

**प्रो** स्टेट पुरुषों की वह ग्लैंड होती है जो मूत्राशय के बिल्कुल नीचे और मूत्रमार्ग को घेरे रहता है। यह ग्लैंड, नज़दीकी शुक्राणुओं वाले तरल पदार्थ के साथ मिलकर, और ज्यादा तरल पदार्थ बनाता है जिससे पुरुष का इजेकुलेट (वीर्य) तैयार होता है। प्रोस्टेट युवा पुरुषों में अखरोट के आकार का होता है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ उसका आकार बढ़ जाता है।

## पुरुष प्रजनन अंग

आम तौर पर, प्रोस्टेटाइटिस विकसित होने के कारण अज्ञात होते हैं। प्रोस्टेटाइटिस जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन के कारण हो सकता है, जो मूत्रमार्ग या खून के बहाव में मौजूद बैक्टीरिया से प्रोस्टेट से फैलता है। जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन धीमी गति से विकसित हो सकते हैं और बार-बार हो सकते हैं (पुराने जीवाणु प्रोस्टेटाइटिस) या तेजी से विकसित हो सकते हैं (तीव्र जीवाणु प्रोस्टेटाइटिस)। कुछ लोगों में जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन की अनुपस्थिति में पुराने प्रोस्टेटाइटिस विकसित हो सकता है। इस प्रकार में जलन हो भी सकती है या नहीं भी हो सकती। कभी-कभी, जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन के बिना, प्रोस्टेटाइटिस से जलन/सूजन तो होती है, लेकिन कोई लक्षण नहीं होता।

## प्रोस्टेटाइटिस के लक्षण

सभी प्रकार के प्रोस्टेटाइटिस में जिनसे लक्षण होते हैं, अनेक लक्षण मूत्राशय और कूल्हे में मौजूद मांसपेशियों की ऐंठन की वजह से होते हैं, खासकर वृषण कोष और गुदा (पेरिनियम) के बीच के क्षेत्र में। पेरिनियम, निचली कमर के साथ-साथ अक्सर लिंग और वृषण में दर्द पैदा होता है। पुरुषों को बार-बार पेशाब भी करना पड़ता है और वो भी तेजी से, और पेशाब करते समय दर्द या जलन हो सकती है। दर्द से इरेक्शन हासिल करने में या इजेकुलेशन करना

मुश्किल या ज्यादा दर्दनाक हो सकता है। कब्ज बन सकती है, जिससे मलत्याग करते समय दर्द हो सकता है।

तीव्र जीवाणु की वजह से होने वाले प्रोस्टेटाइटिस के साथ, लक्षण और ज्यादा गंभीर हो जाते हैं। कुछ लक्षण और ज्यादा दिखने लगते हैं, जैसे बुखार और ठंड लगना, पेशाब करने में मुश्किल होना, और पेशाब में खून आना। जीवाणु की वजह से होने वाला प्रोस्टेटाइटिस, प्रोस्टेट या एपिडिडिमाइटिस (एपिडिडिमिस की सूजन/जलन) में मवाद (एम्बेस) के जमने के परिणामस्वरूप हो सकता है।

## प्रोस्टेटाइटिस का निदान

शारीरिक परीक्षण

यूरिनलिसिस और पेशाब कल्चर  
प्रोस्टेटाइटिस का निदान आमतौर पर लक्षणों, शारीरिक परीक्षण की खोजों, और पेशाब के विश्लेषण (यूरिनलिसिस) और पेशाब कल्चर पर आधारित होता है। डॉक्टर द्वारा मलाशय के रास्ते से परीक्षित, प्रोस्टेट, छूने पर फूला हुआ और कमजोर लग सकता है, खासकर जीवाणु की वजह से होने वाले प्रोस्टेटाइटिस से प्रभावित पुरुषों में। पेशाब के नमूने, और कई बार, परीक्षण के दौरान प्रोस्टेट की मालिश के बाद लिंग से रिसकर निकलने वाले तरल पदार्थ के विश्लेषण और सुधार के लिए इकट्ठा किए जाते हैं।

यूरिनलिसिस में श्वेत रक्त कोशिकाएं दिख सकती हैं, जो जलन, या बैक्टीरिया का चिह्न, इन्फेक्शन का संकेत होती हैं। पेशाब कल्चर से





मूत्रमार्ग में कहीं भी मौजूद जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन दिख जाते हैं। इसके उलट, जब प्रोस्टेट से तरल पदार्थ कल्चर के द्वारा कोई इन्फेक्शन मिलता है, तब प्रोस्टेट स्पष्ट रूप से इन्फेक्शन का कारण होता है। जब जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन के बिना प्रोस्टेटाइटिस होता है, तब पेशाब कल्चर में कोई इन्फेक्शन नहीं दिखता।

## प्रोस्टेटाइटिस का उपचार

जीवाणु की वजह से होने वाले इन्फेक्शन, एंटीबायोटिक्स के साथ इन्फेक्शन के बिना, लक्षणों से आराम पाने के लिए उपचार, जैसे प्रोस्टेट की मालिश, सिट् बाथ, बायोफ़ीडबैक, और दवाएँ तथा प्रक्रियाएँ।

## कोई इन्फेक्शन नहीं

जब कल्चर में कोई जीवाणु इन्फेक्शन नहीं दिखता, आमतौर पर प्रोस्टेटाइटिस का ठीक होना मुश्किल होता है। इस प्रकार के प्रोस्टेटाइटिस के अधिकतर उपचार लक्षणों से आराम दिलाते हैं, लेकिन हो सकता है कि वे प्रोस्टेटाइटिस को ठीक न करें। लक्षणों के ये उपचार पुराने जीवाणु की वजह से होने वाले प्रोस्टेटाइटिस में भी आजमाए जा सकते हैं। हालांकि, यह स्पष्ट नहीं है कि ये उपचार कितने प्रभावी हैं।

बिना दवा के किए जाने वाले उपचारों में शामिल हो सकते हैं, समय-समय पर प्रोस्टेट मालिश कराना (मलाशय में एक उंगली डालकर डॉक्टर द्वारा की जाती है) और गर्म सिट् बाथ में बैठना। कूल्हें की मांसपेशियों की ऐंठन और दर्द से राहत पाने के लिए, आराम देने वाली तकनीकें (बायोफ़ीडबैक) भी इस्तेमाल की जाती हैं।

दवा वाली थैरेपियों में, स्टूल सॉफ्टनर से कब्ज से होने वाले दर्दनाक मलत्याग में आराम मिल सकता है। दर्द को मिटाने वाली और जलन को कम करने वाली दवाओं का स्रोत चाहे जो हो वे दर्द और सूजन से राहत दिला सकती हैं। अल्फा-एड्रेनर्जिक ब्लॉकर (जैसे डोक्सोज़ोसिन, टेराज़ोसिन, टामसुलोसिन, अल्फ़यूज़ोसिन और सिलोडोसिन) प्रोस्टेट के भीतर ही मांसपेशियों को आराम देकर, लक्षणों को कम करने में मदद कर सकते हैं। आसानी से समझ आने वाले कारणों से, कई बार एंटीबायोटिक्स बैक्टीरिया के बिना प्रोस्टेटाइटिस के लक्षणों से आराम देते हैं।

अन्य उपचारों के बावजूद यदि लक्षण गंभीर हों, तो प्रोस्टेट के आंशिक निष्कासन जैसी सर्जरी करने के बारे में अंतिम उपाय के तौर पर विचार किया जा सकता है। माइक्रोवेव या लेज़र उपचारों का इस्तेमाल करके, प्रोस्टेट नष्ट करना एक विकल्प है।

## संक्रमण

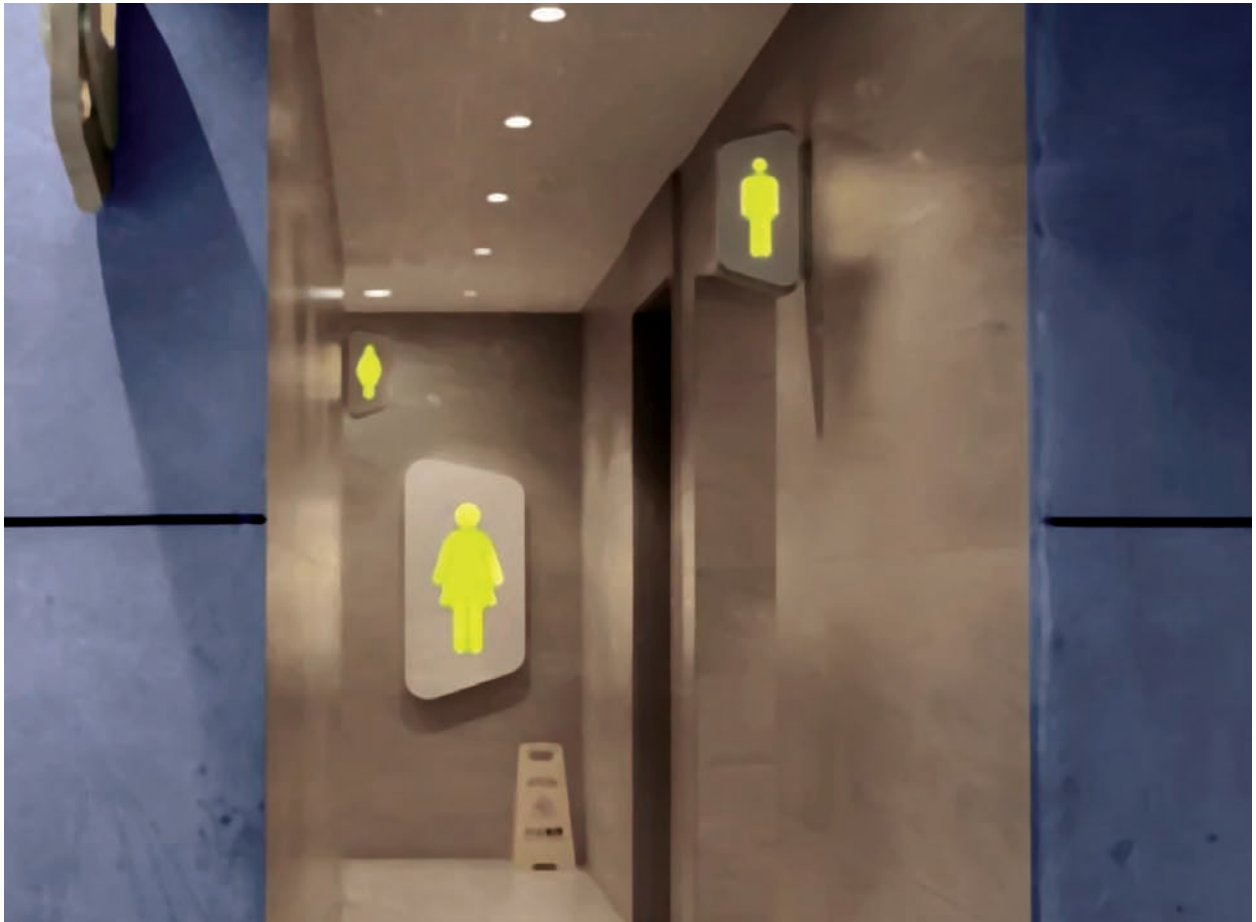
जीवाणु की वजह से होने वाले तीव्र प्रोस्टेटाइटिस का उपचार करने के लिए, प्रोस्टेट ऊतक को भेद सकने वाली (सिप्रोफ़्लोक्सासिन या ट्राइमेथोप्रीम/सल्फ़ामेथॉक्साज़ोल जैसी) एंटीबायोटिक का सेवन कम से कम 30 दिनों तक किया जाता है। अगर एंटीबायोटिक्स का सेवन कम समय के लिए किया जाए, तो पुराना इन्फेक्शन हो सकता है। अधिकतर पुरुषों का उपचार घर पर ही हो सकता है और वे एंटीबायोटिक का सेवन मुंह से कर सकते हैं, लेकिन कभी-कभी पुरुषों को अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत होती है और उन्हें नस के ज़रिए एंटीबायोटिक दिया जाता है।

पुराने जीवाणु प्रोस्टेटाइटिस को ठीक करना मुश्किल हो सकता है। इसका उपचार एक एंटीबायोटिक से कम से कम 6 सप्ताहों तक किया जाता है, जिससे प्रोस्टेट ऊतक को भेदा जा सकता है। अगर प्रोस्टेट एम्बेस हो जाए, तो आम तौर पर सर्जिकल निकासी आवश्यक हो जाती है।

# बार-बार यूरिन आना, जलन-दर्द बन सकते हैं बड़ी परेशानी

## होम्योपैथी में इनका आसान इलाज मौजूद

यूरिन संबंधी परेशानियों में बार-बार यूरिन आना, जलन या दर्द जैसे लक्षण शामिल हो सकते हैं। कई बार तरल पदार्थों या कैफीन के ज्यादा सेवन से बार-बार यूरिन आता है, लेकिन इसे हलके में नहीं लेना चाहिए और समय पर इलाज करवाना चाहिए क्योंकि यह किसी गंभीर बीमारी की वजह से भी हो सकता है, या फिर गंभीर बीमारी का लक्षण हो सकता है। होम्योपैथिक चिकित्सा में यूरिन से जुड़ी समस्याओं के आसान इलाज संभव है।





# यूरिन संबंधी समस्याएं इन कारणों से हो सकती हैं-

**1.** पुरुषों में यूरिन संबंधी परेशानी की एक वजह प्रोस्टेट में सूजन या प्रोस्टेट का बढ़ना हो सकता है। आमतौर पर यह समस्या 40 से 50 साल की उम्र के पुरुषों में ज्यादा देखी जाती है। प्रोस्टेट में सूजन आने से यूरिनरी ट्रैक्ट पर दबाव पड़ता है और यूरिन खुलकर नहीं आता। इसके अलावा प्रोस्टेट बढ़ने के कुछ और संकेत होते हैं जिनमें अचानक यूरिन करने की तेज इच्छा होना, रात को बार-बार यूरिन जाना। यूरिन करने में परेशानी या धार पतली होना और यूरिन करने के लिए ज्यादा जोर लगाने की आवश्यकता होना शामिल है। समय पर इन लक्षणों की पहचान कर ली जाए तो इस समस्या को होम्योपैथिक दवाइयों से ठीक किया जा सकता है अन्यथा यह परेशानी प्रोस्टेट कैंसर में बदल सकती है।

**2.** यूरिन संबंधी समस्याओं की एक और वजह है गुर्दे की पथरी। जो लोग कम पानी पीते हैं उनका यूरिन गाढ़ हो जाता है। इससे उनकी किडनी में यूरिक एसिड और कैल्शियम ऑक्जिलेट क्रिस्टल्स जमने लगते हैं। होम्योपैथिक दवा के उपयोग से गुर्दे की पथरी निकल जाती है। हालांकि यदि पथरी का साईज बढ़ जाए तो सर्जरी करने की आवश्यकता हो सकती है।

**3.** यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन यानि यूटीआई महिलाओं की आम समस्या है, लेकिन यह पुरुषों को भी हो सकता है। इसकी वजह से बार-बार यूरिन जाना पड़ता है और यूरिन के दौरान जलन और दर्द हो सकता है। आमतौर पर यूटीआई होम्योपैथी दवा लेने से आसानी से ठीक हो जाता है। इस बीमारी से बचाव के लिए जरूरी है कि अंदरूनी अंगों की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए।

**4.** मधुमेह में भी यूरिन संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। मधुमेह से पीड़ित लोगों को बार-बार यूरिन के लिए जाना पड़ता है। इसकी वजह यह है कि ब्लड में शुगर बढ़ने से हमारी किडनियां उसकी प्रोसेसिंग पूरी तरह नहीं कर पातीं और यूरिन द्वारा शुगर पास होता है जिससे जलन होती है, साथ ही यूरिन के जरिए ढेर सारा पानी निकल जाता है जिससे प्यास लगती है और बार-बार पानी पीने से बार-बार यूरिन जाना पड़ता है। होम्योपैथी के मिलिसिमिल पोटेसी की दवा इस पर काफी कारगर है।



**5.** प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले बदलाव भी यूरिन संबंधी परेशानी पैदा करते हैं। इसके अलावा गर्भाशय में बढ़ते बच्चे के लिए जगह बनाने से ब्लैडर पर दबाव पड़ता है। ब्लैडर छोटा होने से ज्यादा यूरिन जमा नहीं कर पाता और गर्भवती महिला को जल्दी-जल्दी यूरिन करने की आवश्यकता पड़ती है। प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में ज्यादा ब्लड बनता है और किडनियां ज्यादा फ्लूइड की प्रोसेसिंग करती हैं जिससे ज्यादा यूरिन बनता है। प्रेग्नेंसी के दौरान यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन की संभावना भी बढ़ जाती है।

**6.** ओवरएक्टिव ब्लैडर इस समस्या के दौरान ब्लैडर की मांसपेशियां अपने आप सिकुड़ने लगती हैं और पीड़ित व्यक्ति को बार-बार यूरिन जाने का अहसास होता है। आमतौर पर यह सोचा जाता है कि बुढ़ापे की वजह से मांसपेशियां कमजोर होने से यह समस्या होती है लेकिन ऐसा नहीं है। इस बीमारी की समय पर जांच करवाना जरूरी है। लाइफस्टाइल में बदलाव करके भी इस समस्या से बचा जा सकता है।

इंदौर के एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर के

डॉक्टर ए.के. द्विवेदी बताते हैं कि यूरिन संबंधी परेशानियां अन्य बीमारियों के समान ही हैं और इनका समय पर इलाज करवाने से ये ठीक हो जाती हैं। इन्हें छिपाना नहीं चाहिए और न ही नीम हकीमों के चक्कर में पड़ना चाहिए। होम्योपैथी में इन बीमारियों का आसान इलाज उपलब्ध है। सही समय पर डॉक्टर से संपर्क करेंगे तो अधिक गंभीर समस्या होने से बचा जा सकता है यदि समय रहते इलाज नहीं कराया तो प्रोस्टेट कैंसर या किडनी की जटिल बीमारी हो सकती है।



## डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो) , पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)

सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार

बोर्ड, सी.सी.आर.एच., आयुष

मंत्रालय, भारत सरकार

कार्यपरिषद सदस्य देवी

अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती

होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,

इंदौर

संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ

सेंटर एवं एडवांस्ड योग एवं

न्युट्रिपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

# क्यों होती है पेशाब में जलन

पेशाब में जलन या दर्द होना कोई आम बात नहीं है और कई अवसरों में यह किसी जटिल समस्या का संकेत भी हो सकता है। जब कभी आपको पेशाब करते वक्त दर्द या जलन का एहसास होता है तो उसको मेडिकल शब्दों में डिस्युरिया कहते हैं। यह कई कारणों की वजह से हो सकता है परन्तु इस लक्षण को नज़रअंदाज़ करना सही नहीं होता। ज़रूरी नहीं की पुरुषों और महिलाओं के लिए पेशाब में जलन होने का कारण एक समान हो ये दोनों के लिए भिन्न भी हो सकता है। तो आइए जानते हैं कि कौनसे ऐसे कारण हैं जिससे पुरुषों और महिलाओं को पेशाब में जलन महसूस हो सकती है।

## पेशाब में जलन का कारण पुरुषों के लिए

### मूत्रमार्ग में इन्फेक्शन

हालांकि मूत्रमार्ग में इन्फेक्शन होने की संभावना महिलाओं में ज्यादा होती है, पुरुषों को भी यह हो सकता है। अक्सर इस इन्फेक्शन के कारण लोगों को पेशाब में जलन महसूस होता है।

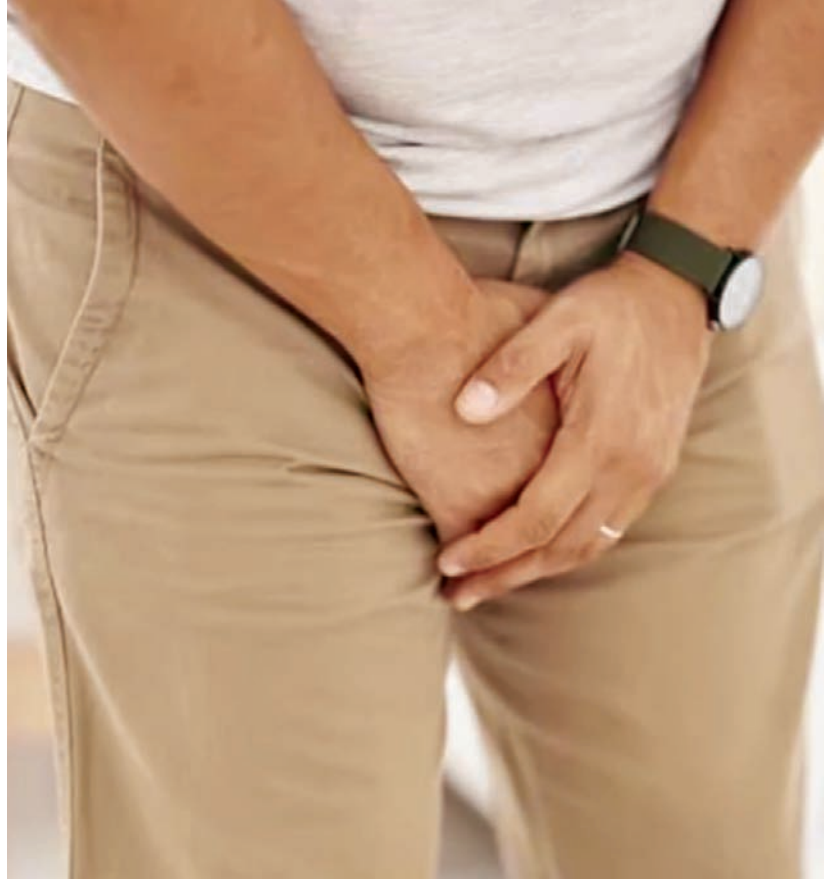
मूत्रमार्ग में इन्फेक्शन तब हो जाता है जब मूत्रमार्ग के किसी हिस्से में बैक्टीरिया इकट्ठा हो जाता है। अगर ये बैक्टीरिया मूत्रनाली (urethra) में उत्पन्न हो जाए तो वहाँ सूजन और जलन पैदा कर सकता है। इस स्थिति को यूरैथ्राइटिस (Urethritis) कहते हैं। अगर ये बैक्टीरिया ब्लैडर तक पहुँच जाए तो वह भी सूजन और जलन का कारण बन सकता है। इसको सिस्टाइटिस (Cystitis) कहते हैं।

परन्तु सिस्टाइटिस होने की संभावना पुरुषों में काफी कम होती है क्योंकि पुरुषों की मूत्रनाली बहुत लम्बी होती है जो बैक्टीरिया को ब्लैडर तक पहुँचने ही नहीं देता।

प्रोस्टेट में भी इन्फेक्शन उत्पन्न हो जाता है जब बैक्टीरिया ब्लैडर के द्वारा प्रोस्टेट ग्रंथि तक पहुँच जाता है। इसको प्रोस्टाइटिस (Prostatitis) कहते हैं।

पेशाब में जलन के अलावा दूसरे लक्षण जो मूत्रमार्ग में इन्फेक्शन होने पर दिखाई देते हैं, वह हैं -

- बार-बार पेशाब करने की इच्छा होना
- गाढ़ा पेशाब निकलना और उससे भारी गंध आना
- कभी-कभी पेशाब में रक्त आना
- प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ जाना
- एक परेशानी जिससे लगभग हर बढ़ते उम्र



के पुरुष को जूझना पड़ता है वह है प्रोस्टेट ग्रंथि का असामान्य रूप से बढ़ जाना। इसको मेडिकल भाषा में प्रोस्टेट एनलाजमेंट या BPH कहते हैं।

प्रोस्टेट एक अखरोट के आकर की ग्रंथि है जो पुरुषों के ब्लैडर के ठीक नीचे पाई जाती है। यह ग्रंथि मूत्रनाली या यूरैथ्रा को चारों ओर से घेरे रहती है। इसकी ख़ास बात यह है कि यह

ग्रंथि एक पुरुष की जीवन में बढ़ती चली जाती है लेकिन जब यह अधिक रूप से बढ़ जाती है तब यह मूत्रनाली पर दबाव डालने लगती है जिससे पेशाब करने की क्षमता में रूकावट आती है।

इस बीमारी के कारण पुरुषों को पेशाब में जलन महसूस हो सकता है।

## अन्य लक्षण जो प्रोस्टेट के बढ़ने से होते हैं

- दिन में सामान्य से ज्यादा बार पेशाब करना
- रात को चार से ज्यादा बार पेशाब करना
- पेशाब करते - करते अचानक से रुक जाना
- पेशाब करने के लिए जोर लगाना

50 वर्ष से ज्यादा होने पर हर पुरुष को अपने प्रोस्टेट की जांच करानी चाहिए। और अगर किसी को भी इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो रहा हो तो तुरंत ही डॉक्टर के पास जाना चाहिए क्योंकि अगर प्रोस्टेट हद से ज्यादा बढ़ जाए तो पूरी तरह से पेशाब करने की क्षमता को रोक सकता है।

## किडनी स्टोन, यूरेट्रिक स्टोन या ब्लैडर स्टोन

पेशाब में जलन होने का और एक कारण हो सकता है किडनी, यूरेटर या ब्लैडर में स्टोन होना। अक्सर पानी ज़रूरत से कम पीने से या किसी अन्य कारण से किडनी में स्टोन बन सकता है। अगर किडनी में रहते हुए इसका इलाज न किया जाए तो यह बढ़ा होकर मूत्रवाहिनी या यूरेटर में फिसल सकता है। यह होने पर स्टोन मूत्रवाहिनी को बंद कर देता है जिससे पेशाब किडनी से ब्लैडर तक नहीं पहुँच पाता। यह एक आपातकालीन समस्या होती है।

## पथरी होने पर अन्य लक्षण जो किसी को भी महसूस हो सकते हैं

- पीठ या पेट के निचले हिस्से में असहनीय पीड़ा होना
- दर्द जो बार-बार आता-जाता रहता है
- पेशाब में रक्त मिलना
- ब्लैडर कैंसर

ब्लैडर कैंसर एक आम प्रकार का कैंसर है जो लगभग 25 प्रतिशत पुरुषों को हो जाता है। इसका प्रमुख लक्षण है पेशाब में रक्त पाया जाना परन्तु पेशाब में जलन भी इसका संकेत हो सकता है। जब ब्लैडर की अंदरूनी परत पर असाधारण कोशिकाएँ उत्पन्न होने लगते हैं तब वे ट्यूमर बनाते हैं। जल्द इलाज न कराने से ये कैंसरयुक्त कोशिकाएँ ब्लैडर की परत से आगे फैलने लगते हैं। इससे कैंसर को काबू करना मुश्किल हो जाता है। ब्लैडर कैंसर होने का सबसे मुख्य कारण होता है सालों से धूम्रपान करना।

## यौन-संबंध के द्वारा फैलने वाले इन्फेक्शन्स

पेशाब में जलन यौन-संबंध से फैलने वाले इन्फेक्शन्स के कारण भी हो सकता है। इन्फेक्शन पैदा करने वाले बैक्टीरिया यौन-संबंध के वक्त एक इंसान से दूसरे इंसान तक पहुँच सकते हैं जिसके बाद वह उनके शरीर में इन्फेक्शन्स उत्पन्न करते हैं।



## पेशाब में जलन का कारण महिलाओं के लिए

- मूत्रमार्ग में इन्फेक्शन
- महिलाओं में पेशाब में जलन होने का सबसे आम कारण है मूत्रमार्ग में इन्फेक्शन हो जाना।
- लगभग हर महिला को जीवन में एक न एक बार इस प्रकार के इन्फेक्शन का सामना करना पड़ सकता है। और इसका मुख्य कारण है औरतों का छोटा मूत्रनाल या यूरेथ्रा। छोटे यूरेथ्रा होने से इन्फेक्शन पैदा करने वाले बैक्टीरिया बहुत आसानी से मलद्वार या एनस से मूत्रमार्ग के किसी भी हिस्से तक पहुँचकर नुकसान पहुँचाते हैं।
- अक्सर साबुन या निजी हाइजीन पदार्थ इस्तेमाल करने से मूत्रमार्ग के इन्फेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है।

## वजाइनल यीस्ट इन्फेक्शन

यीस्ट इन्फेक्शन एक ऐसा इन्फेक्शन है जो महिलाओं के योनि में होने वाली एक आम परेशानी है। यह कैण्डिडा फंगस की वजह से होता है जिससे पेशाब में जलन के अलावा योनि में उत्तेजना और खुजली होती है। साथ ही साथ वजाइनल डिस्चार्ज भी निकलता है।

महिलाओं के योनि में कुदरती रूप से यीस्ट की एक संतुलित मात्रा मौजूद होती है जिसमें से कैण्डिडा और कुछ बैक्टीरिया भी होते हैं। परन्तु किसी कारण से यह संतुलन बिगड़ भी सकता है जिससे कैण्डिडा फंगस की मात्रा बढ़ जाती है और वजाइनल इन्फेक्शन उत्पन्न हो जाता है।

प्रेगनेंसी में अक्सर यीस्ट इन्फेक्शन होने की संभावना अधिक होती है। ऐसा इसीलिए क्योंकि प्रेगनेंसी के दौरान महिला के शरीर में अधिक मात्रा में एस्ट्रोजन हॉर्मोन बनने लगता है जिससे योनि में बैक्टीरिया और यीस्ट का संतुलन बिगड़ जाता है।

अन्य कारण जिसकी वजह से महिलाओं को

पेशाब में जलन हो सकती है वह है -

- किडनी, यूरेटर या ब्लैडर में स्टोन होना
  - यौन-संबंध से फैलने वाले इन्फेक्शन्स होना
  - निजी हाइजीन का सामान जैसे कि साबुन, परफ्यूम, जैल से प्रतिक्रिया हो जाना
- अगर आपको कभी भी पेशाब में जलन महसूस होती है तो इसको अनदेखा मत करिए। इसका कोई भी कारण हो सकता है जिसका पता लगाना उसके इलाज के लिए महत्वपूर्ण होता है। न इलाज कराने से आगे चलके गंभीर समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

कभी-कभी देखने में आता है कि लोग पेशाब में जलन होते ही किसी भी केमिस्ट से अपने आप ही एंटीबायोटिक दवाई खा लेते हैं। इससे बहुत सारे नुकसान हो सकते हैं, जैसे कि इन्फेक्शन पूर्ण रूप से खत्म न होना अथवा बार-बार इन्फेक्शन का वापस आ जाना।

## कैसे करें पेशाब में जलन का

### इलाज

पेशाब में जलन को सुलझाने के लिए हमें सबसे पहले उसका कारण पता करना पड़ेगा। अगर पेशाब में जलन मूत्रमार्ग में हो रहे इन्फेक्शन के कारण पैदा होता है, जो कि औरतों में एक आम बात है, तो पेशाब की जांच आवश्यक करानी चाहिए और रिपोर्ट के अनुसार ही एंटीबायोटिक्स लेनी चाहिए। दवाइयों के साथ-साथ अपने हाइजीन का ध्यान रखना भी झट्ट से छुटकारा पाने के लिए अनिवार्य है।

योनि में यीस्ट इन्फेक्शन होने पर दवाइयों और anti-fungal क्रीम से राहत मिल सकती है। इसके साथ-साथ महिलाएँ कुछ घरेलू उपाय भी अपना सकती हैं जैसे कि निजी हाइजीन का खास ध्यान रखना, अंदरूनी वस्त्रों को साफ़ रखना और यौन-संबंध के समय कंडोम का इस्तेमाल करना।



# पेशाब में खून आना

पेशाब में खून आना एक समस्या है जिसका निवारण अतिआवश्यक है। यह एक ऐसा लक्षण है जिसको कमी भी नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए क्योंकि पेशाब में खून किडनीस या मूत्रमार्ग में हानि पहुँचने की वजह से हो सकता है। उनमें से सबसे आम कारण है मूत्रमार्ग में कैंसर होना।

## क्या पेशाब में खून आना एक साधारण बात है ?

पेशाब में खून आना ख़तरे का संकेत हो सकता है। इसीलिए जब कभी आप इस लक्षण का सामना करें तो किसी डॉक्टर से जांच ज़रूर कराएँ ताकि आगे चलकर कोई समस्या न खड़ी हो जाए।

जब पेशाब में खून पाया जाता है तब उसको मेडिकल शब्दों में haematuria कहते हैं। जब खून होने के कारण पेशाब का रंग पूरा लाल पड़ जाता है तब उसको visible haematuria कहते हैं। जब खून नंगी आँखों से नज़र नहीं आता है तब उसको microscopic haematuria कहते हैं। इसका पता तभी चलता है जब पेशाब की जांच की जाती है। परन्तु दोनों परिस्थितियों में दर्द नहीं होता है।

## पेशाब में खून आने के कारण को कैसे पहचानें ?

पेशाब में खून का आना निम्नलिखित तीन वजहों से हो सकता है-

### मूत्रमार्ग में कैंसर

पेशाब में खून पाए जाने का प्रमुख कारण है मूत्रमार्ग के किसी हिस्से जैसे कि - किडनीस, युरेटर, ब्लैडर या प्रोस्टेट में कैंसरयुक्त ट्यूमर का होना।

यहाँ तक की ब्लैडर कैंसर सबसे आम तरह के कैंसरों में से एक है जो भारत में 40 की उम्र से ऊपर लगभग 2% पुरुषों में पाया जाता है।

ब्लैडर कैंसर के अलग-अलग पड़ाव होते हैं जो हमें यह बताते हैं कि कैंसर किस हद तक फैल चुका है। जब ट्यूमर केवल ब्लैडर वॉल की सतह तक सीमित होता है तब उसको superficial ब्लैडर ट्यूमर कहा जाता है। इस तरह के कैंसर को आसानी से मैनेज किया जा सकता है। परन्तु invasive ब्लैडर कैंसर में कैंसरयुक्त कोशिकाएँ ब्लैडर वॉल के भीतर घुस जाती हैं और वह से दूसरी जगहों में फैलने लगती हैं।

ब्लैडर कैंसर का मुख्य कारण है धूम्रपान करना। अगर कोई अक्सर हानिकारक



केमिकल्स के साथ काम करते हैं तो उनको भी ब्लैडर कैंसर हो सकता है।

## क्या ब्लैडर कैंसर को ठीक किया जा सकता है ?

इस कैंसर का इलाज उसके स्टेज पर निर्भर करता है। जब ट्यूमर सिर्फ ब्लैडर की सतह तक ही मौजूद होता है तब उसको Transurethral Resection of Bladder Tumour (TURBT) नामक क्रिया से हटाया जा सकता है। इस क्रिया में एक खास तरह के औज़ार का इस्तेमाल करके उन कैंसरयुक्त कोशिकाओं को ब्लैडर की सतह से काट कर निकाल दिया जाता है।

जहाँ तक invasive ब्लैडर कैंसर की बात है, क्योंकि ट्यूमर ब्लैडर की सतह के अंदर जाकर फैलने लगता है, ऐसे में ब्लैडर को हटाना अनिवार्य हो जाता है ताकि ट्यूमर बाकि अंगों तक न पहुँचे। ब्लैडर को हटाने के पश्चात आँत के सहारे उसका पुनर्निर्माण किया जाता है ताकि मरीज़ बिना किसी परेशानी के मूत्रविसर्जन कर पाए।

## किडनी, युरेटर या ब्लैडर में पथरी

जब कम मात्रा में पानी और अन्य फ्लूइड्स पीने की वजह से पेशाब गाढ़ हो जाता है तब उसमें मौजूद मिनरल्स और सॉल्ट्स इकट्ठे हो कर क्रिस्टल्स बनाने लगते हैं। ये क्रिस्टल्स आगे चल के किडनी स्टोन बनाते हैं।

किडनी स्टोन्स अक्सर नुकीले और तेज़ धारी वाले होते हैं जिसके कारण वे किडनीस की अंदरूनी सतह को छील देते हैं। इससे कई बार

पेशाब में खून पाया जाता है।

पेशाब में खून आना किडनी स्टोन होने का एक लक्षण है। परन्तु इसके अलावा भी कई लक्षण किडनीस में पथरी की ओर संकेत कर सकते हैं जैसे कि -

- बार बार पेशाब आना
- उल्टियाँ होना
- पेट के निचले हिस्से में मंद दर्द होना जो बढ़ता-घटता और आता-जाता रहता हो
- पेशाब में जलन होना

अगर किडनी स्टोन की पहचान शुरूआती समय में हो जाए जब उसका माप छोटा हो, तो ऐसे स्टोन्स को ज़्यादा पानी पी कर आसानी से पेशाब द्वारा निकाला जा सकता है।

पर अगर ये स्टोन्स माप में बड़े हो जाते हैं तो ये आपातकालीन समस्याएँ खड़ी कर सकते हैं। ऐसे में सर्जरी कराना आवश्यक हो जाता है।

जल्दी इलाज कराने पर किडनी स्टोन ज़्यादातर क्रिस्टलों में हानिकारक नहीं होता। परन्तु अगर इसके लक्षणों को नज़रअंदाज़ किया गया और लम्बे समय के लिए पथरी शरीर के अंदर रहा तो वह बड़ा हो कर मूत्रनाली या युरेटर में फिसल सकता है और वह अटक कर पेशाब की धारा को रोक सकता है। इसको यूरेट्रिक स्टोन कहते हैं।

मूत्रनाली में स्टोन अटक जाना एक आपातकालीन समस्या है जिसका तुरंत इलाज करना ज़रूरी है। पेशाब न निकल पाने पर किडनीस पर दबाव पड़ता है जो उनको नुकसान पहुँचा सकता है।

## पुरुषों में प्रोस्टेट का बढ़ना

पुरुषों के पेशाब में खून आना प्रोस्टेट एंलाजमेंट की ओर इशारा कर सकता है। यह 50 की उम्र से ऊपर के पुरुषों में पाई जाने वाली एक आम बीमारी है।

प्रोस्टेट ग्रंथि में कई बड़ी-बड़ी रक्तवाहिनियाँ होती हैं जो प्रोस्टेट के बढ़ने से टूट जाती हैं। इससे पेशाब में खून आने लगता है।

प्रोस्टेट एंलाजमेंट को दवाइयों से या सर्जरी से ठीक किया जा सकता है। कौन सा इलाज अपनाना चाहिए, ये मरीज़ के लक्षणों और प्रोस्टेट के माप पर निर्भर करता है।

# प्रोस्टेट कैंसर: बेहतर उपाय रोबोटिक सर्जरी

प्रोस्टेट कैंसर का इलाज अब रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टॉमी से काफी सफलतापूर्वक किया जाने लगा है, जिसमें कैंसर वाली प्रोस्टेट ग्रंथि को हटाने के लिए रोबोटिक आर्म का इस्तेमाल किया जाता है। क्या है यह तकनीक और क्या हैं इसके फायदे, आइए जानें।

**प्रो**स्टेट कैंसर 65 साल से अधिक उम्र के पुरुषों को होने वाले सबसे आम कैंसर में से एक है। ऐसी सभी दिक्कतों में आमतौर पर सर्जिकल हस्तक्षेप की जरूरत होती है। आजकल प्रोस्टेट कैंसर नई रोबोटिक आर्म वाली तकनीक से भी निकाला जा सकता है, जिसमें परंपरागत सर्जरी के मुकाबले बेहद कम समस्याएं आती हैं। पिछले दो दशकों के दौरान, मेडिकल सर्जरी की दिशा में शोधकर्ताओं ने काफी प्रगति की है, जिसमें प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के लिए रोबोटिक तकनीक भी खास है। रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टॉमी परंपरागत प्रोस्टेट रिमूविंग सर्जरी के मुकाबले कई तरह से खास और फायदेमंद है।

रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टॉमी से सर्जन को प्रोस्टेट ग्रंथि और इसके आस-पास की नसें परंपरागत तरीके के मुकाबले ज्यादा स्पष्ट दिखती हैं। ज्यादा लचीले और घुमाने में आसान रोबोटिक आर्मस के इस्तेमाल से हो रही सर्जरी ज्यादा सफल भी होती है। प्रोस्टेट पुरुष के प्रजनन संबंधी अंग का एक बाहरी ग्लैंड है। प्रोस्टेट ग्लैंड सीमेन और स्पर्म को सुरक्षित रखने वाले फ्ल्यूइड बनाने के अलावा यूरिन को कंट्रोल करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

## क्या है प्रोस्टेटेक्टॉमी

प्रोस्टेटेक्टॉमी एक सर्जरी प्रक्रिया है, जिसमें पूरा प्रोस्टेट ग्लैंड हटा दिया जाता है। यह उस मामले में किया जाता है, जिसमें बीमारी का शुरुआत में ही पता लग जाता है और यह पक्का होता है कि कैंसर ग्लैंड के बाहर तक नहीं फैला है। कई बार प्रोस्टेट कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है। ऐसे में मरीजों को इलाज की जरूरत नहीं होती, लेकिन ग्लैंड की नियमित जांच की जरूरत होती है।

## इलाज के सर्जिकल विकल्प

ऐसे मामलों में, जिनमें कैंसर का पता शुरू में ही लग जाता है, प्रोस्टेट ग्लैंड के बाहर फैलने से पहले प्रोस्टेट ग्रंथि और इसके आस-पास के कुछ



ऊतकों को हटाने के लिए सर्जिकल हस्तक्षेप किया जाता है। इससे प्रभावी रूप से कैंसर बाहर फैलने से रुक जाता है। रेडिकल प्रोस्टेटेक्टॉमी के नाम से जानी जाने वाली यह प्रक्रिया प्रोस्टेट कैंसर के इलाज का सबसे आम तरीका है।

## कैसे होता है इसका इस्तेमाल

**ओपन प्रोस्टेटेक्टॉमी:** इसमें एक बड़ा कट लगता है, जो नाभि से लेकर प्यूबिक बोन तक होता है। ऐसे में यह समझा जा सकता है कि इसमें रक्त का कितना नुकसान होता है, कितना दर्द झेलना पड़ता है और कट का घाव भरने में कितना लंबा समय लगता है।

**लैप्रोस्कोपिक प्रोस्टेटेक्टॉमी:** इस तरीके में एक छोटा-सा चीरा लगता है। ओपन प्रोस्टेटेक्टॉमी के मुकाबले बेहद कम रक्त का नुकसान होता है और रोगी की रिकवरी बहुत

जल्दी होती है।

## रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टॉमी

प्रोस्टेट कैंसर को हटाने के लिए प्रोस्टेट-असिस्टेड लैप्रोस्कोपिक सर्जरी की दिशा में हुई नई प्रगति ने परंपरागत तरीके की तुलना में कई फायदे हैं। कम चीरा लगाने वाली सर्जरी, रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टॉमी में कम ट्रॉमा होता है और मरीज को आराम जल्दी मिलता है।

रोबोटिक प्रोस्टेटेक्टॉमी में रोबोटिक इंस्ट्रूमेंट से काम किया जाता है। अपने हाथों से ऑपरेशन करने के बजाय डॉक्टर इसमें स्टेट-ऑफ-द-आर्ट रोबोटिक तकनीक का इस्तेमाल करते हैं। इसमें ज्यादा स्पष्टता और नियंत्रण रहता है। यह सर्जिकल डिवाइस रेजोल्यूशन कैमरा से लैस होता है। यह 10 गुना ज्यादा मैग्निफाइड होता है, जिससे प्रोस्टेट और उसके आस-पास के नब्ज और टिश्यूज की 3 डाइमेंशन इमेज दिखाई देती है। इसके साथ ही माइक्रो-सर्जिकल इंस्ट्रूमेंट इसे ज्यादा लचीला और घुमावदार बनाते हैं, जिससे किसी भी तरह की गलती होने का आशंका नहीं के बराबर रहती है।

सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसमें एक छोटे से चीरे, 1 से 2 सेंटीमीटर, के जरिए सर्जरी की जाती है। इससे ऑपरेशन के बाद मरीज की रिकवरी भी तेजी से होती है। इस सर्जरी के लिए खास प्रशिक्षण वाले डॉक्टरों की जरूरत होती है, जो रोबोटिक प्रोसीजर संबंधी सभी जानकारियों से लैस हों।

## कैसे काम करते हैं रोबोटिक आर्म

रोबोटिक आर्म कंप्यूटर द्वारा गाइड किए जाते हैं। ऐसे में नब्ज और प्रोस्टेट ग्लैंड को कोई नुकसान होने का खतरा नहीं रहता। प्रक्रिया के बाद शक्तिहीनता का खतरा कम रहता है। यह एक ऐसा रिस्क है, जो परंपरागत प्रोस्टेटेक्टॉमी सर्जरी में अपेक्षकृत ज्यादा होता है।

नॉकटर्नल एनुरेसिस नामक बीमारी के चलते बच्चों को छोड़िए, वयस्क भी बिस्तर गीला कर सकते हैं। इस बीमारी का कारण और इलाज क्या है...?

# वयस्क क्यों करते हैं बिस्तर गीला



**नीं** द में बिस्तर गीला करना यानी सोते वक्त पेशाब छूट जाना एक स्वास्थ्य समस्या है। यह समस्या सौ में एक व्यक्ति को हो सकती है। इस बीमारी को मेडिकल भाषा में एनुरेसिस कहा जाता है। यह रोग पुरुषों में ज्यादा होता है और महिलाओं में कम। रात में होने वाली इस समस्या को मेडिकल भाषा में नॉकटर्नल एनुरेसिस कहते हैं। यदि दिन में भी पेशाब छूट जाए या जगे रह कर भी कोई व्यक्ति पेशाब रोक न सके, तो इस समस्या को यूरीनरी इनकॉन्टिनेंस कहते हैं, जिसके कारण अलग हैं और यह प्रायः गंभीर न्यूरोलॉजिकल समस्या के कारण उत्पन्न होती है।

## कारण

नॉकटर्नल एनुरेसिस के कई कारण हैं। कई बीमारियां इस रोग का कारण बनती हैं। जैसे...

- पेशाब की थैली का कैंसर होना।
- मधुमेह या डाइबिटीज होना।
- रीढ़ की हड्डी में चोट लगना।
- पेशाब के रास्ते में संक्रमण (यूटीआई)।
- पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि का बढना।

- खरटे लेना।
  - हाई ब्लडप्रेसर की समस्या।
- इसके अलावा डर, घबराहट, तनाव, उलझन, अत्यधिक चाय या कॉफी पीना, तम्बाकू और शराब का अत्यधिक सेवन और मस्तिष्क में चोट के कारण भी एनुरेसिस की समस्या पैदा हो सकती है। इसी तरह गहरा मानसिक आघात भी इस रोग का कारण हो सकता है। तंत्रिका तंत्र से संबंधित रोग

(न्यूरोलॉजिकल डिजीज) जैसे फालिज, आनुवांशिक कारण भी एनुरेसिस की समस्या पैदा कर सकते हैं। अल्जाइजर डिजीज और डिमेन्शिया नामक रोग भी इस रोग के कारण हैं।

## डायग्नोसिस

- पूरे शरीर का चेकअप।
- रक्त की जांचें जैसे गुर्दे, लिवर, ब्लड शुगर आदि।
- पेशाब व मल की जांच।
- महिलाओं में बच्चेदानी की व पेशाब के रास्ते की जांच।
- प्रोस्टेट की जांच (पुरुषों में)।

- ब्लडप्रेसर की जांच।
- पोलीसोमनोग्राफी जांच।
- कैंसर की जांच।
- कुछ साइकोलॉजिकल जांचें।
- सीटी स्कैन, एमआरआई (ब्रेन)।

## इलाज

इलाज की प्रक्रिया के दौरान अधिकतर मामलों में दिक्कत तब आती है, जब जांचों से कोई वजह साबित नहीं होती और मानसिक कारणों से पेशाब छूटती है। मरीज का मनोबल बढ़ाएं। किसी के सामने उसकी परेशानी की चर्चा न करें। रात में मरीज को पेशाब करके सोना चाहिए। जब भी उसकी नींद खुले, तो वह पेशाब करने बाथरूम जाए। अगर डिप्रेसन की समस्या है, तो उसका इलाज कराएं। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें। रोगी के बेचैनी महसूस करने पर उसे एंटीएंग्जाइटी दवाएं दी जाती हैं। मानसिक समस्याओं के निराकरण के लिए मनोरोग विशेषज्ञ से काउंसलिंग कराएं। बिस्तर पर पेशाब न हो, इसके लिए भी दवाएं दी जाती हैं।



# किडनी में पथरी होने पर महिलाओं के शरीर में दिखते हैं ये लक्षण

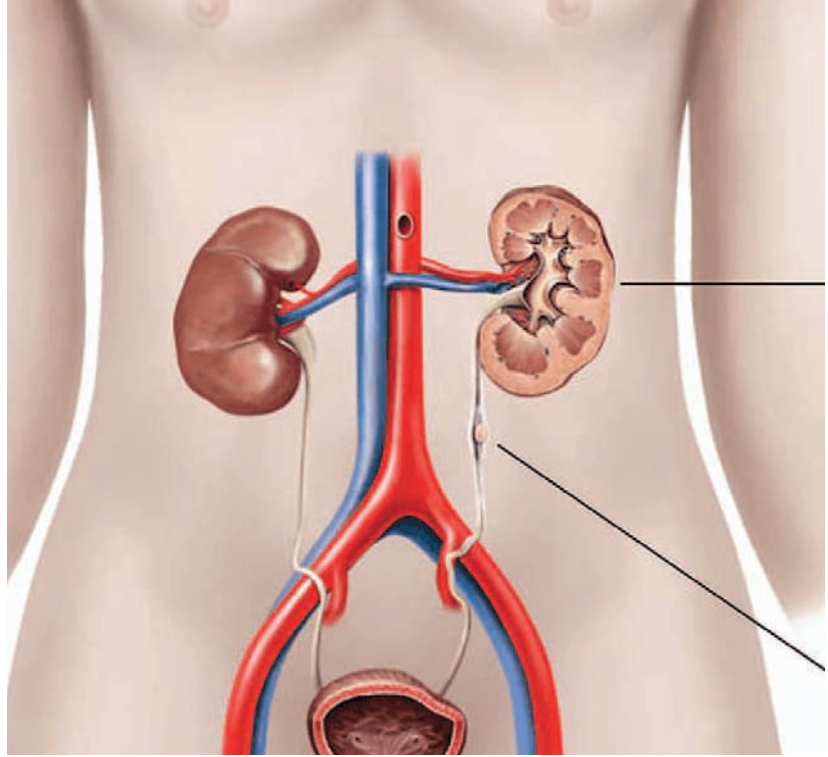
**कि** डनी स्टोन यानि गुर्दे में पथरी आज के समय में काफी ज्यादा सामान्य हो चुकी है। इस परेशानी से जूझ रहे लोगों को पेट में काफी तेज और असहनीय दर्द होता है। किडनी स्टोन की स्थिति में महिलाओं के शरीर में कई तरह के लक्षण दिखते हैं, जिसपर ध्यान देकर आप किडनी स्टोन का पता लगा सकते हैं। आइए जानते हैं महिलाओं में किडनी स्टोन के क्या लक्षण हैं?

## पीठ में दर्द किडनी स्टोन का है संकेत

किडनी स्टोन की स्थिति में महिलाओं के पीठ में काफी ज्यादा तेज दर्द महसूस होता है। मुख्य रूप से पीठ के ओर और पसलियों के ठीक नीचे काफी ज्यादा तेज दर्द महसूस हो सकता है। इस स्थिति में आपको किडनी स्टोन की जांच कराने की आवश्यकता होती है, ताकि आप अपनी परेशानी को कम करने के उपायों की तलाश कर सकें।

## गुर्दे की पथरी में होता है पेट में दर्द

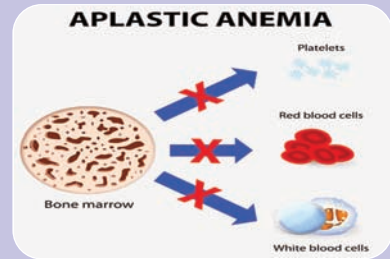
किडनी स्टोन की परेशानी होने पर पेट में दर्द की परेशानी हो सकती है। पथरी में मुख्य रूप से पेट के निचले हिस्से में काफी दर्द होता है। इसके अलावा ग्रोइन एरिया में काफी तेज दर्द हो सकता है। इस तरह के लक्षणों को नजरअंदाज करने से बचें। यह दर्द लहरों की तरह आता-जाता रहता है, जो बीच में काफी तेज हो सकता है।



## पेशाब में जलन होना

किडनी में पथरी की परेशानी होने पर पेशाब करने के दौरान काफी ज्यादा जलन महसूस हो सकती है। अगर आपको इस तरह की परेशानी हो रही है, तो एक बार जांच कराएं। ताकि किडनी में पथरी का पता समय पर लगा सकें।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# प्रोस्टेट कैंसर से 'सेक्स लाइफ' खतरे में?

एक आंकलन के अनुसार ब्रिटेन में करीब 160,00 लोग ऐसे हैं जिनकी सेक्स लाइफ प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के बाद या तो खत्म हो गई, या ठंडी पड़ गई। प्रोस्टेट कैंसर से जुड़े इस तरह के मामले बढ़ते ही जा रहे हैं। माना जा रहा है कि वर्ष 2030 तक ऐसे मामले दोगुने हो जाएंगे। प्रोस्टेट कैंसर के इलाज के दौरान सर्जरी, रेडियोथेरेपी और हार्मोन थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। इन सबके दुष्प्रभावों में से एक इरेक्टाइल डिस्फंक्शन (स्तंभन दोष) है।

**ब्रि** टेन में हर साल 40,000 से भी ज्यादा लोगों में प्रोस्टेट कैंसर की पहचान हो रही है। प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहे लोगों में से कुछ में शिराएं स्थाई रूप से क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। इसका नतीजा ये होता है कि उनमें इरेक्शन बना नहीं रह पाता।

कुछ लोगों में इलाज के बाद शरीर से जुड़ी तात्कालिक परेशानियां, तो कुछ में सेक्स से संबंधित मनोवैज्ञानिक समस्याएं पैदा हो जाती हैं। तीन में से दो प्रोस्टेट कैंसर पीड़ित मानते हैं कि उन्हें इरेक्शन में दिक्कत आती है। मैकमिलन ने बताया कि पुरुषों को इस बात के लिए भी आश्वस्त करने की जरूरत है कि यदि उन्हें अपने इलाज के बाद सेक्स में परेशानी हो रही है तो, वे आगे आएंगे। हम उनकी मदद के लिए हमेशा तैयार हैं।

प्रोस्टेट कैंसर से जिंदगी की जंग जीत चुके लंदन के 63 साल के जिम एन्ड्रूज ने अपनी आपबीती बताई। उन्होंने बताया कि जब पहली बार अपनी इस बीमारी के बारे में उन्हें पता चला तो ऐसा लगा मानो अब मौत उनसे ज्यादा दूर नहीं।

मौत के आगे कामेच्छा को शांत कर देने वाली दवाइयों की जरूरत और यौन शिथिलता की समस्या गौण हो गई।

एन्ड्रूज ने बीबीसी को बताया, जब तक मुझे ये पहरसास होता है कि मेरे जीवित होने की संभावनाएं बाकी है, मेरा सेक्स जीवन खत्म हो चुका था। मैं बर्बाद हो चुका था, हम जैसे लोगों के साथ एक और परेशानी ये है कि हमसे कोई भी इसके बारे में बात नहीं करना चाहता। हम अकेले पड़ जाते हैं।

## मरीजों को मदद

तीन में से दो प्रोस्टेट कैंसर पीड़ित मानते हैं कि उन्हें इरेक्शन में दिक्कत आती है।



संबंधित आंकड़ों से पता चलता है कि अपने इलाज के बाद पीड़ितों में हताशा और अवसाद की ये भावनाएं प्रमुखता से पाई गईं। मगर इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं किया जा सका है।

इस परेशानी से जूझ रहे पुरुषों से बेहद सतर्कतापूर्वक संवाद बनाने की जरूरत है, यदि समय रहते हस्तक्षेप किया जाए तो कई लोगों को राहत मिल सकती है। प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहे व्यक्तियों और इससे निजात पा चुके लोगों को ज्यादा से ज्यादा प्रोत्साहित करना जरूरी है।

मैकमिलन कैंसर सपोर्ट चैरिटी चाहती है कि प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहे मरीजों को अनुभवी नर्सों, बेहतर मनोवैज्ञानिक समर्थन और फिजियोथेरेपिस्ट ज्यादा से ज्यादा संख्या में

उपलब्ध हों। इसके अलावा पुरुषों को इस बात के लिए भी प्रोत्साहित करना होगा कि वे प्रोस्टेट कैंसर से जूझने के दौरान अपने स्थानीय डॉक्टर की भी मदद लें। एक व्यक्ति जो प्रोस्टेट कैंसर से जूझ रहा होता है, अपने इरेक्शन की समस्या को सामाजिक कलंक के रूप में देखता है। वो कहते हैं, कई लोग इसे मर्दानगी की कमी से जोड़ते हैं। अपने इरेक्शन को बनाए रख पाने में असफल होने से उनमें हीनता की भावना आ जाती है। वे इस समस्या पर बात करने से भागते हैं, अक्सर वे अपने पार्टनर से भावनात्मक रूप से दूर हो जाते हैं, समाज में अलग-थलग पड़ जाते हैं। परिणाम ये होता है कि मामला और गंभीर हो जाता है।

# क्रोनिक किडनी रोग

**क** ई बीमारियां हैं जो किडनी को अपरिवर्तनीय रूप से नष्ट और क्षतिग्रस्त कर सकते हैं। अगर एक्यूट किडनी इंजरी के इलाज के बाद भी किडनी की कार्यक्षमता ठीक नहीं होती है और यह समस्या 3 महीने से अधिक समय तक बनी रहती है, तो यह किडनी का क्रोनिक रोग बन जाती है। इसलिए, कुछ भी जो किडनी में एक्यूट चोट का कारण बन सकता है, वह क्रोनिक किडनी रोग का कारण बन सकता है। हालांकि, पश्चिमी देशों में किडनी की क्रोनिक बीमारी का यह सबसे सामान्य कारण है।

डायबिटीज मैलिटस

हाई ब्लड प्रेशर (हाइपरटेंशन)

ये दोनों तरह की स्थितियां किडनी की छोटी रक्त वाहिकाओं को सीधे क्षतिग्रस्त करती हैं।

किडनी की क्रोनिक बीमारी के अन्य कारणों में यूरिनरी ट्रैक्ट ब्लॉकेज (अवरोध), कुछ किडनी की असामान्यताएं (जैसे पॉलीसिस्टिक किडनी की बीमारी और ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस) और ऑटोइम्यून विकार (जैसे सिस्टेमिक ल्यूपस एरिथेमेटोसस [ल्यूपस]) शामिल हैं जिनमें एंटीबाइज किडनी की छोटी रक्त वाहिकाओं (ग्लोमेरुली) और छोटी नलिकाओं (ट्यूबलस) को नुकसान पहुंचाती हैं।

क्रोनिक किडनी बीमारी पूरे शरीर में कई समस्याएं पैदा करती है-

जब किडनी की कार्यक्षमता में गिरावट हल्का या मध्यम गंभीर होता है, तो किडनी पेशाब की मात्रा को कम करने और इसे गाढ़ा करने के लिए पेशाब से पानी को अवशोषित नहीं कर पाते हैं।

बाद में, सामान्य रूप से शरीर द्वारा उत्पादित एसिड को बाहर निकालने में किडनी की क्षमता कम हो जाती है और रक्त ज्यादा अम्लीय हो जाता है, जिसे एसिडोसिस कहा जाता है।

पोटेशियम को बाहर निकालने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे रक्त में पोटेशियम का स्तर ज्यादा हो जाता है, इस स्थिति को हाइपरकेलेमिया कहा जाता है।

लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन घट जाता है, जिससे एनीमिया होता है।

रक्त में मेटाबोलिक अपशिष्ट पदार्थों का उच्च स्तर मस्तिष्क, धड़, बाहों और पैरों में तंत्रिका कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हो सकता है यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाए, कभी-कभी यह सूजन का कारण बनता है।

बीमार किडनी ब्लड प्रेशर बढ़ाने वाले हार्मोन पैदा करते हैं। इसके अलावा बीमार किडनी अतिरिक्त मात्रा नमक और पानी को बाहर नहीं निकाल पाते। नमक और पानी प्रतिधारण हाई



ब्लड प्रेशर और दिल के दौरे का कारण बन सकते हैं। हो सकता है हृदय (पेरिकार्डियम) को घेरे रखने वाली थैली में सूजन (पेरिकार्डिइटिस) हो जाए।

रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर अक्सर बढ़ जाता है, जो हाई ब्लड प्रेशर साथ ही साथ एथेरोस्क्लेरोसिस के खतरे को बढ़ा देता है।

अगर क्रोनिक किडनी की बीमारी के साथ कुछ स्थितियां लंबे समय तक मौजूद हों तो हो सकता है हड्डी के ऊतक का निर्माण और रखरखाव बिगड़ (रीनल ओस्टियोडिस्ट्रॉफी) जाए। इन स्थितियों में पैराथायराइड हार्मोन का उच्च स्तर, रक्त में कैल्सीट्राइऑल (विटामिन डी का सक्रिय रूप) के गाढ़ेपन में कमी, कैल्शियम की अवशोषण में कमी और रक्त में फॉस्फेट बहुत अधिक गाढ़ा होने की समस्या शामिल है। रीनल ओस्टियोडिस्ट्रॉफी से हड्डियों में दर्द और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ सकता है।

## किडनी की क्रोनिक बीमारी के

### लक्षण

आमतौर पर लक्षण बहुत ही धीरे-धीरे विकसित होते हैं। जैसे-जैसे किडनी की कार्यक्षमता कम होती जाती है और रक्त में मेटाबोलिक अपशिष्ट उत्पाद जमा होते हैं, लक्षणों में बढ़ोतरी होती जाती है।

किडनी की कार्यक्षमता हल्के से मध्यम स्तर पर कम होने से सिर्फ हल्के लक्षण दिख सकते हैं, जैसे रात भर में कई बार पेशाब (नॉक्टूरिया) करने की जरूरत होती है। नॉक्टूरिया इसलिए होता है क्योंकि किडनी पेशाब से पानी को अवशोषित नहीं कर पाते हैं जिससे इसकी मात्रा

कम हो सकती है और जैसा कि सामान्य रूप से यह पेशाब को रात भर में गाढ़ा करती है।

जैसे-जैसे किडनी की कार्यक्षमता बदतर होती जाती है और रक्त में ज्यादा से ज्यादा मात्रा में मेटाबोलिक अपशिष्ट उत्पाद जमा होते हैं, इससे हो सकता है लोग थकान और सामान्य रूप से कमजोरी महसूस करें और हो सकता है मानसिक रूप से सतर्कता में कमी हो जाए। ऐसे में कुछ लोगों को भूख नहीं लगती है और सांस लेने में भी तकलीफ हो होने लगती है। एनीमिया से थकान और सामान्य कमजोरी भी होती है।

मेटाबोलिक अपशिष्ट के उत्पादन से भूख में कमी, मतली, उल्टी और मुंह का स्वाद बिगड़ जाता है, जिससे हो सकता है कुपोषण हो और वजन कम होने लगे। किडनी की क्रोनिक बीमारी से पीड़ित लोगों को चोट लगने के बाद आसानी से नीला पड़ जाता है या असामान्य रूप से लंबे समय तक ब्लीडिंग होने लगती है। किडनी की क्रोनिक बीमारी से शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता भी कम हो जाती है। हो सकता है वात से जोड़ों में दर्द और सूजन के साथ एक्यूट अर्थराइटिस की तकलीफ हो जाए।

किडनी की कार्यक्षमता में गंभीर खराबी के कारण रक्त में बहुत अधिक मात्रा में मेटाबोलिक अपशिष्ट का उत्पादन होता है। मांसपेशियों और तंत्रिकाओं को होने वाली क्षति से हो सकता है, मांसपेशियों में संकुचन, मांसपेशियों की कमजोरी, ऐंठन और दर्द हो। लोगों को हाथों और पैरों में पिन और सुइयों चुभने का एहसास भी हो सकता है और शरीर के कुछ जगहों की संवेदना मर सकती है। उन्हें पैरों में होने वाला बेचैनी सिंड्रोम हो सकता है। एन्सेफैलोपैथी, नामक एक ऐसी स्थिति विकसित हो सकती है जो मस्तिष्क में खराबी से संबंधित होती है, इससे भ्रम, सुस्ती और सीज़र्स हो सकते हैं।

दिल के दौरे से सांस की तकलीफ हो सकती है। हो सकता है शरीर में सूजन हो, खास तौर पर पैरों में। पेरिकार्डिइटिस से छाती में दर्द और निम्न रक्तचाप हो सकता है। जिन लोगों को किडनी की एडवॉंस क्रोनिक बीमारी होती है, उन्हें आम तौर पर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल अल्सर और रक्तस्राव होता है। हो सकता है त्वचा पीली-भूरी और/या शुष्क हो जाए और कभी-कभी यूरिया की सघनता इतनी ज्यादा होती है कि यह पसीने के साथ मिलकर क्रिस्टल बन जाता है जिससे त्वचा पर एक सफेद पाउडर बनने लगता है। किडनी की क्रोनिक बीमारी से पीड़ित कुछ लोगों को पूरे शरीर में खुजली होती है। हो सकता है उनकी सांस में भी बदबू हो।



# पुरुषों के शरीर में शुगर बढ़ने पर दिखते हैं ये अलग तरह के लक्षण



**पु**रुषों के शरीर में शुगर बढ़ने पर दिखते हैं ये 3 अलग तरह के लक्षण डायबिटीज की परेशानी आज के समय में काफी ज्यादा कॉमन हो रही है। वैसे तो डायबिटीज की परेशानी किसी को भी हो सकती है, लेकिन पुरुषों को इसके लक्षण विशेष रूप से प्रभावित करते हैं। पुरुषों में डायबिटीज के लक्षणों और संकेतों में इरेक्टाइल डिसफंक्शन, मांसपेशियों का कमजोर होना और कई अन्य तरह के लक्षण शामिल होते हैं। इस लेख में हम आपको पुरुषों में दिखने वाले डायबिटीज के लक्षणों के बारे में विस्तार से बताएंगे।

## पुरुषों में डायबिटीज के क्या हैं लक्षण ?

डायबिटीज के लक्षण कई तरह से पुरुषों और महिलाओं में समान होते हैं। इस स्थिति में रक्त वाहिकाएं और तंत्रिकाओं को नुकसान

पहुंचता है। हालांकि, पुरुषों में डायबिटीज होने पर मुख्य अंतर निम्नलिखित हैं-

## इरेक्टाइल डिसफंक्शन

डायबिटीज से जूझ रहे लगभग 75 फीसदी लोगों को इरेक्शन प्राप्त करने या बनाए रखने में कठिनाई का अनुभव होता है। तंत्रिकाएं और ब्लड वाहिकाएं इरेक्टाइल की प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण हैं और इन प्रणालियों को नुकसान लिंग के कामकाज को प्रभावित कर सकता है।

## जेनिटल थ्रश की परेशानी

पुरुषों को जेनिटल थ्रश की परेशानी बार-बार अनुभव हो सकती है, जो एक फंगल यीस्ट संक्रमण है। इसकी वजह से ब्लड में अतिरिक्त शुगर मूत्र में निकल जाती है। हालांकि, यीस्ट शुगर पर पनपता है और डायबिटीज वाले पुरुष के लिंग पर बढ़ने की

अधिक संभावना होती है। जेनिटल थ्रश की स्थिति में लिंग ऊपरी हिस्से में सूजन, लालिमा और खुजली का अनुभव होता है।

## मांसपेशियों का कमजोर होना

लगातार बढ़े हुए ब्लड शुगर के स्तर के कारण शरीर ऊर्जा के लिए मांसपेशियों और फैट को तोड़ने लग जाता है, जिसकी वजह से मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। यह टाइप 1 मधुमेह से पीड़ित पुरुषों में अधिक आम है और इसके परिणामस्वरूप उनकी ताकत कम हो जाती है और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं।

इसके अलावा शुगर बढ़ने के सामान्य लक्षण जैसे- गला सूखना, बार-बार प्यास लगना, बार-बार पेशाब जाना जैसे लक्षण लगभग सभी में समान रूप से दिखते हैं। इस तरह के लक्षणों को आपको लंबे समय तक नजरअंदाज करने से बचना चाहिए।

# यूरिक एसिड में गलती से भी न खाएं ये हरी सब्जी

अगर आप हाई यूरिक एसिड की परेशानी से जूझ रहे हैं, तो इस स्थिति में आपको अपने खानपान पर अधिक ध्यान देने की जरूरत होती है। मुख्य रूप से आपको ऐसे आहार का सेवन करने की सलाह दी जाती है, जिससे यूरिक एसिड के स्तर को कम किया जा सके। इसमें कई तरह की हेल्दी चीजें शामिल हैं। वहीं, डॉक्टरों कुछ हरी सब्जियों को खाने के लिए मना करते हैं, क्योंकि इन हरी सब्जियों के सेवन से आपके शरीर का शुगर लेवल बढ़ सकता है। आइए जानते हैं यूरिक एसिड में किन हरी सब्जियों का सेवन बिल्कुल भी न करें?



## यूरिक एसिड में खाएं पालक

अगर आपको हाई यूरिक एसिड की परेशानी है, तो इस स्थिति में पालक का सेवन बिल्कुल भी न करें। दरअसल, पालक में प्यूरिन की काफी अधिक मात्रा होती है, जो शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ाता है। इसलिए हाई यूरिक एसिड में पालक का सेवन बिल्कुल भी न करें।



## यूरिक एसिड में मटर खाने से बनाएं दूरी

हाई यूरिक एसिड की समस्या से जूझ रहे मरीजों को अपने आहार में मटर को भी शामिल करने से बचना चाहिए। मटर में मौजूद प्यूरिन आपके यूरिक एसिड के लेवल को काफी ज्यादा बढ़ सकता है, इसलिए इस स्थिति में आपको मटर का सेवन करने से बचना चाहिए।

## हाई यूरिक एसिड में फूलगोभी का न करें सेवन

अगर आप हाई यूरिक एसिड की समस्या से जूझ रहे हैं, तो इस स्थिति में फूलगोभी का सेवन बिल्कुल भी न करें। इसमें प्यूरिन काफी कम पाया जाता है, जो यूरिक एसिड के लेवल पर असर डाल सकती है। इसलिए कई लोगों को हाई यूरिक एसिड में फूलगोभी का सेवन करने से मना करने की सलाह देते हैं।



## शतावरी का न करें सेवन

हाई यूरिक एसिड की स्थिति में शतावरी का सेवन भी न करें। इसमें भी प्यूरिन पाया जाता है, जिसके टूटने से यूरिक एसिड लेवल बढ़ सकता है। इसलिए अगर आपको हाई यूरिक एसिड की परेशानी है, तो शतावरी से दूरी बनाकर रखें।



## बैंगन से बढ़ सकता है हाई यूरिक एसिड

यूरिक एसिड में सूजन, दर्द और लालिमा की शिकायत बढ़ने लगती है। इस स्थिति में अगर आप बैंगन का सेवन करते हैं, तो इससे आपकी समस्या और अधिक बढ़ सकती है। इसलिए बैंगन का सेवन बिल्कुल भी न करें।



# आँख लाल मतलब खतरा

आँखों का लाल होना एक ऐसी समस्या है जिसमें आपकी आँखों में जलन एवं खुजलाहट होती है। इसे कंजक्टिवाइटिस कहते हैं और इसके होने के कई कारण होते हैं जैसे एलर्जी, बैक्टीरिया और वायरस और धूल, प्रदूषण, मेकअप, धुएँ और आँखों के झाप से ये स्थिति और भी गंभीर हो जाती है। इसमें आँख लाल होना, आँखों से पानी निकलना, खुजली और जलन जैसे लक्षण देखे जाते हैं। अगर ये स्थिति वायरस के कारण हुई है तो पहले यह एक आँख में होती है और फिर दूसरे में फैलती है। बैक्टीरिया के संक्रमण की स्थिति में दोनों ही आँखें एक साथ प्रभावित होती हैं। नीचे इस स्थिति के उपचार के कुछ आसान उपाय दिए जा रहे हैं -

## गर्म या ठंडी सेंक

गुलाबी आँखों की वजह से आँखों में आई सूजन और आँखों का लाल होना ठीक करने के लिए गर्म या ठंडी सेंक का प्रयोग करें। एक साफ सूती का कपड़ा लें और उसे ठण्डे या गर्म पानी में डुबोएं। अतिरिक्त पानी को निचोड़ें और कपड़े को अपनी बंद आँखों पर रखें। इस प्रक्रिया को दिन में 3 से 4 बार दोहराएं। यह उपचार आँखों से द्रव्य निकलने की समस्या का भी निदान करता है। दोनों आँखों में अलग कपड़ों का इस्तेमाल करें।

## काली चाय

गुलाबी आँखों पर काली चाय एक बढ़िया घरेलू औषधि है। यह अपने टैनिंस से आँखों की जलन और खुजली कम करता है और अपने बायो फ्लेवोनॉयड्स द्वारा वायरल संक्रमणों से लड़ता है। 2 काली चाय के बैग लें और उन्हें कुछ देर तक फ्रिज में रखें। इन्हें बाहर निकालकर अपनी आँखों पर 10 से 15 मिनट तक रखें। इस प्रक्रिया का दिन में 3 से 4 बार इस्तेमाल करें। आप कैमोमाइल टी या ग्रीन टी के बैग्स का भी प्रयोग कर सकते हैं।

## बोरिक एसिड

बोरिक एसिड आँखों को ठीक करने का काफी प्रभावी तरीका है। यह एंटी बैक्टीरियल तथा एंटी फंगल गुणों के द्वारा खुजली, आँखों के लाल होने तथा जलन को कम करता है। 1 कप पानी उबालें और उसमें 1 चम्मच बोरिक एसिड डालें। अब सूती के बॉल द्वारा इस मिश्रण को अपनी आँखों पर लगाएं या फिर ड्रॉपर की मदद से इसका आई वाश की तरह प्रयोग करें। इसके बाद इसे



## एलो वेरा

एलो वेरा अपने एंटीसेप्टिक एवं एस्ट्रिजेंट के गुणों से गुलाबी आँखों और उससे जुड़े लक्षणों को हटाता है। एलो वेरा के पौधे से जेल निकालें और इसे ताजे पानी में डालें। इसे अच्छे से मिलाकर इस मिश्रण को आँख धोने के लिए एक ड्रॉपर की मदद से अपनी आँखों में डालें। इस उपचार का प्रयोग दिन में 3 से 4 बार करें।

## खारे पानी का मिश्रण

यह गुलाबी आँखों को घर बैठे ठीक करने की बेहतरीन विधि है। यह एक प्राकृतिक सफाई यंत्र की तरह काम करता है और समस्या का जल्दी निवारण करता है। एक कप शुद्ध पानी लें और उसमें आधे से एक चम्मच नमक डालें। अब इस मिश्रण को उबालें और ठंडा होने के लिए छोड़ दें। थोड़ी सी मात्रा लें और आँखों पर ड्रॉपर की तरह इस्तेमाल करें। अच्छे परिणामों के लिए दिन में कई बार इस विधि का प्रयोग करें।



गुनगुने पानी से धो दें और एक साफ कपड़े से पोंछ लें। दिन में इस विधि का 2 से 3 बार उपयोग करें।





देवी अहिल्या  
विश्वविद्यालय, इंदौर में  
मां अहिल्या की प्रतिमा  
का अनावरण एवं  
उद्बोधन मुख्य अतिथि  
श्री इंदर सिंह परमार,  
अध्यक्षता श्रीमती सुमित्रा  
महाजन पूर्व लोकसभा  
अध्यक्ष, विशिष्ट अतिथि  
श्री राकेश (गोलू) शुक्ला,  
विधायक इंदौर-3 के  
आतिथ्य में किया गया।





# देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर व महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू





# का हीरक जयंती वर्ष दीक्षांत समारोह मुं जी के मुख्य आतिथ्य में आयोजित





# दो दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला एवं मातृशक्ति सम्मेलन का आयोजन



शिक्षा संस्कृति उद्यान न्यास नई दिल्ली एवं देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर के संयुक्त तत्वाधान में दो दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला एवं मातृशक्ति सम्मेलन श्रीमती निर्मला भूरिया, महिला एवं बाल विकास मंत्री मध्यप्रदेश एवं श्री अतुल कोठारी जी राष्ट्रीय सचिव, शिक्षा संस्कृति न्यास की अध्यक्षता में आयोजित



मा. श्री अतुल कोठारी  
राष्ट्रीय सचिव (शिक्षाउत्सवा)



मा. निर्मला भूरिया  
कैबिनेट मंत्री, मध्यप्रदेश



मा. रेनु जैन  
कुलगुरु, डीएवीवी मप्र



मा. शोमा पैठाणकर  
पूर्व सदस्य, पीएससी मप्र



# हर उम्र में जरूरी है दूध

हम बचपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जायेगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गये हैं इसलिए उन्हें अब इसकी जरूरत नहीं रही।



**दू**ध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। दूध प्रोटीन, खनिज और विटामिन का पौष्टिक एवं सस्ता स्रोत है। बावजूद इसके, दूध को दरकिनार करके सोडा, जूस और स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जैसे अधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन किया जाता है। इससे मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी आहार संबंधी बीमारियां होने का खतरा होता है। अधिक मीठे पेय पदार्थों के स्थान पर पोषक तत्वों से युक्त दूध को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। यहां हम आपको बता रहे हैं कि हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

## बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्कर युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियां, दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद

मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम, फास्फोरस को पचाने में मदद करता है, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है, पाचन और तंत्रिका प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता है। 11 साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।

## किशोरावस्था

मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी किशोरों को भी शुगर युक्त पेय पदार्थों के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोन संबंधी, मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही वह ऐसा

समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपकी हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा ओस्टियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आर्थ्रयजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

## वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है, इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकोली और पालक के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़ सकती है। पालक में ऑक्सोलेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकोली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।



# दीवाली पर दिखें कुछ खास

दीवाली आने वाली है और टाइम आ गया है कि अब हम ढेर सारी शॉपिंग करें, नए कपड़े खरीदें, नए फुटवियर लें और फैशन की हर लेटेस्ट चीज को खरीदकर अपने कलेक्शन में शामिल करें। हर फेस्टिवल पर हम चाहते हैं कि खास दिखें। लेकिन खास दिखने के लिए खरीददारी से ज्यादा आपका चेहरा मायने रखता है और शरीर की सुंदरता भी। इसके लिए आपको कई बातों पर ध्यान देना होगा। इस दीवाली खास दिखने के लिए कुछ टिप्स निम्न प्रकार हैं-

**ज्या** दा बड़ी चीजों पर ध्यान देने से बेहतर है कि आप छोटी बातों पर ध्यान दें। अपने चेहरे की फाइन लाइन्स को खत्म करने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल करें। खोल पेन्सिल लें और अंदर से एक फाइन स्ट्रोक को ड्रा कर लें और अपने आंखों को अच्छा शेप देने के लिए ऊपरी पलकों को हल्का सा उठा दें। थका-थका सा न दिखने के लिए आप वोल्माईजिंग मस्कारा का इस्तेमाल करें। नेचुरल पिंक कलर का इस्तेमाल करें।

## अपनी सबसे सुंदर चीज को ज्यादा हाईलाइट करें

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपके चेहरे में आपकी आंखें ज्यादा सुंदर है तो उन्हें और ज्यादा अच्छा लुक दें ताकि आपका चेहरा खिल जाए। इसके लिए आप मस्कारा को नए और आंखों के प्रकार के हिसाब से लगाएं। अपनी पलकों को डार्क करें और आंखों पर ऊपर ब्लश लगाएं। इसके लिए चीक बोन्स का मेकअप भी ध्यान से करें।

## नेचुरल लुक

कई महिलाएं चाहती हैं कि वह त्यौहार के दौरान हॉट लगे ताकि सबसे अलग दिखें। लेकिन ऐसा न करें। आप जैसी हैं वैसी ह रहें। खुद को शालीनता से सभी के सामने पेश करें। अपने होंठों को ड्राई न होने दें, लिपग्लॉस लगाएं और हल्का सा डिओ डालें।



## ड्रामाटिक आंखें

स्मोकी लुक वाली आंखें सबसे ज्यादा लुभावनी होती हैं। परफेक्ट स्मोकी आंखों का लुक लाने के लिए सही आईशेडों का चयन करें। कई भारतीय महिलाएं, काले या भूरे रंग को ही आईशेडों के रूप में लगाना पसंद करती हैं लेकिन गोल्ड, ब्लू या चारकोल ब्लैक भी काफी फबता है। कभी इन रंगों को भी ट्राई करके देखें।

## पारम्परिक कपड़े

त्यौहार के दौरान आप अपने पहनावे को बिल्कुल पारम्परिक रखें। अच्छे से कपड़ों को कैरी करें और उनका ग्रेस बनाएं रखें। सही रंग सही ज्वैलरी का चयन करके उसे उसकी प्रकार से पहने जिस प्रकार से वह पहनी जाती है।



# 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](http://www.sehaturat.com)  
[www.facebook.com/sehatevamsurat](https://www.facebook.com/sehatevamsurat)



## SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित

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

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर

लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए  
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने  
जैसी तकलीफों में  
**शिरोधारा**

लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती  
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे  
का लकवा, पुराना सिरदर्द,  
माइग्रेन, गहरी नींद न आना  
जैसी परेशानियों में यह बहुत

फायदेमंद है

Mob.: 9893519287

Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
नेचुरोपैथी अपनाएं**

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,  
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

**Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287**



दीवाली पर लोग अपने घरों की सफाई कर के उसे सजाते हैं। दीवाली के दिन घर को सजाना उतना ही जरूरी होता है जितना कि लक्ष्मी-गणेश की पूजा करना। यदि घर सजा रहेगा तो लक्ष्मी जी तो खुश रहेंगी ही साथ में घर पर मिलने आने वाले महमान भी बिना खुश हुए नहीं जाएंगे।

**घ** र सजाने के लिये लोग झालरों से लेकर रंगाई-पुताई आदि कराने पर ध्यान देते हैं। लोग सोचते हैं कि अगर घर को सजाना हो तो बजट की बात दिमाग में नहीं रखनी चाहिये क्योंकि दीवाली के दौरान हर दुकानदार अपने सामानों का रेट चार गुना बढ़ा देता है। दीवाली पर घर सजाने के लिये आपको कुछ बेसिक सी चीजे चाहिये होती हैं जो कि बाजार में बहुत महंगे दामों पर बेची जाती हैं। इसलिये इस काम में हम आपकी मदद करेंगे और आपको बताएंगे कि दीवाली पर किस तरह बजट में रह कर अपने घर को सजाया जाए। इन सुझावों को जानने के लिये पढ़िये हमारा लेख-

## वॉल हैंगिंग

घर पर महमानों और परिवारजनों की भीड़ इकट्ठु होने लगती है तो इसलिये आपको अपने घर को सलीके से सजाना चाहिये। ब्राइट और रंग-बिरंगी वॉल हैंगिंग को आप सोफे के पीछे या बेड के ऊपर लगा सकती हैं। कंदील रंग-बिरंगे और कढई किये हुए कंदील से आप अपनी बालकनी या कम रोशनी वाली जगह को रोशन कर सकती हैं।



# बजट में रह कर करें दीवाली की सजावट



## कागज के रिबन

बर्थडे पर कागज के रंग-बिरंगे रिबन तो हर घर पर लगाए जाते हैं तो, क्यूं ना हम इसका प्रयोग दीवाली के दिन घर को सजाने के लिये प्रयोग करें।

## हैंडीक्राफ्ट आइटम

क्ले और मिट्टी के अद्भुत हैंडीक्राफ्ट आइटम देखने में बहुत ही सुंदर लगते हैं और बजट के मामले में भी कम होते हैं। मूर्तियां आप अपने ड्राइंग रूम की साइड टेबल पर मेटल की मूर्ति रख कर उसके किनारे दिया सजा कर रख सकती हैं।

## दिया

रंग-बिरंगे दिया देखने में बहुत ही खूबसूरत लगते हैं। इन्हें सजाने के लिये आप अपनी कला कर इस्तेमाल कर सकती हैं। तैरती दिया सेंटर टेबल के लिये सेंटर पीस चाहिये, इससे आपका कमरा खूबसूरत दिखेगा। एक चौड़े मुंह वाला बर्तन लीजिये और उसमें पानी भर कर उस पर दिये तैरा दीजिये। दीवाली लैंप मार्केट में कम बजट में दीवाली के खास लैंप मिलते हैं। इन लैंप से आप घर का बाहरी हिस्सा रोशन कर सकती हैं।

## पूजा की थाली

दीवाली के दिन पूजा की थाली का विशेष महत्व होता है। अपने पूजा घर को सजाएं, उसमें रखी मुर्तियों को सजाएं और अन्त में आरती की थाली को रंग-बिरंगे कपड़ों, सितारों और पेंट आदि से सजाना ना भूलें।

## रंगोली

इस दिन रंगोली का विशेष महत्व होता है। मुख्य दरवाजे पर चॉक पाउडर या फूलों की एक खूबसूरत रंगोली बनाएं। रंगोली पर याद से कुछ दिये रखना बिल्कुल न भूलें।



# करवाचौथ पर ऐसे करें शृंगार

अपने जीवनसाथी की लंबी उम्र के लिए व्रत और पूजा का त्योहार करवाचौथ हर विवाहित महिला के लिए काफी खास होता है। ऐसे में इस त्योहार पर जितना महत्व व्रत के विधि-विधानों का होता है, उतना ही उत्साह संजने-संवरने का भी होता है।



## टैटू से लगाएं मेंहदी

अभी तक मेंहदी नहीं लगा पाई है, तो कोई बात नहीं। टैटू मेंहदी ट्राई करें। यह आपको कई डिजाइंस व कलर में मिल जाएगी, जिसे तैयार होने के बाद तुरंत लगाया जा सकता है। इसे आप अपनी इस कलर से भी बरखूबी मैच करवा सकती हैं।

**अ**गर आप भी करवाचौथ की रात परफेक्ट दिखना चाहती हैं तो हम आपको ब्यूटी एक्सपर्ट और कॉस्मेटोलॉजिस्ट के बताए कुछ ऐसे खास उपायों की जानकारी दे रहे हैं जिनकी मदद से आप अपने लुकस को और खूबसूरत बना सकती हैं।

## खुद को दें स्पेशल लुक

खास मौके पर आपका लुक भी कुछ खास होना चाहिए। इसके लिए आप अपनी पसंद और पर्सनैलिटी के अनुसार खुद को तरह-तरह का लुक दे सकती हैं- विंटेज लुक, राधा लुक और कन्टम्पेरी लुक।

**विंटेज लुक**- विंटेज या रेट्रो लुक है 60 से 70 दशक की अभिनेत्रियों का लुक जिसमें आंखों पर लंबा लाइनर, गोल बड़ी बिंदी और बालों में बड़ा सा जूड़ा लगा होता था।

**राधा लुक**- इसमें पूरे रीति-रिवाज के अनुसार शृंगार को तवज्जो देते हैं। इसमें हेवी मेकअप के साथ-साथ गोल बिंदी, छोटी-छोटी बिंदियां व नाग, गजरां से सजी चोटी में लुक पूरी तरह ट्रेंडिशनल दिखता है।

**कन्टम्पेरी लुक**- यह लुक आजकल लड़कियों के बीच काफी लोकप्रिय है। इसमें महिलाएं पारंपरिक नहीं बल्कि इंडो-वेस्टर्न लुक में खुद को कैरी करती हैं।

## इंस्टैंट ग्लो के लिए

आप कितना भी हेवी मेकअप या बेहतरीन ज्वेलरी कैरी कर लें, लेकिन अगर आपकी त्वचा पर ग्लो नहीं होगा तो मजा किरकिरा है। इसके लिए आप गोल्ड फेशियल व अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड फेशियल बेहतरीन विकल्प हैं जो कम समय में आपकी त्वचा को ग्लो देंगे।

**गोल्ड फेशियल**- इस फेशियल से गोल्ड आयन त्वचा के भीतर पहुंचकर ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाते हैं जिससे रक्त में उपस्थित बैक्टीरिया और अन्य टॉक्सिन्स कम हो जाते हैं और ब्लड प्यूरिफाई होता है। इससे त्वचा में चमक आती है।

**अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड फेशियल**- इस फेशियल को चेहरे पर लगाने से त्वचा में कोलेजन तेजी से बनने लगता है जिससे चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती हैं। यह फलों से निकाला गया एसिड है जो त्वचा में गौरापन और निखार

लाता है।

## आंखों के लिए न्यूड मेकअप

करवाचौथ के अवसर पर आपकी नजरों से उनकी नजर न हटे, इसका खयाल रखते हुए मेकअप में आइ मेकअप को दरकिनारा न करें। इन दिनों लेटेस्ट में न्यूड आंखें व बोल्ड लिप्स का फैशन है। आंखों को बिल्कुल लाइट रखने के लिए ब्रॉज, सिल्वरिश गोल्ड, कॉपर या लाइट ब्राउन कलर का आइशैडो लगाएं।

आंखों के कोनों पर डार्क ब्राउन कलर का आइब्रो के नीचे एक लाइन स्पार्कल की जरूर लगाएं। हाइलाइटर अपने पहनावे के अनुसार गोल्डन या सिल्वर कलर का सेलेक्ट कर सकती हैं। आइलाइनर ब्लैक या ब्राउन कलर का लगा सकती हैं और पलकों को घनी व खूबसूरत बनाने के लिए आइलैशस को आइलैश कर्लर से कर्ल करके लांग-लैश मसकारा लगाएं। सौभाग्य को बढ़ाने वाले इस त्योहार में ब्लैक या डार्क ब्लू कलर की कोई भी पोशाक न चुनें। इसके अलावा, मेकअप में भी स्मोकी शैडो व ब्लैक बिंदी को इग्नोर ही करें तो बेहतर होगा।



**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।**

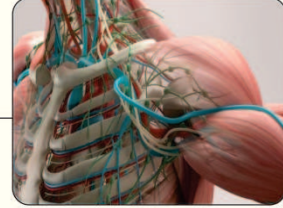
इस पर खुलकर चर्चा करें।



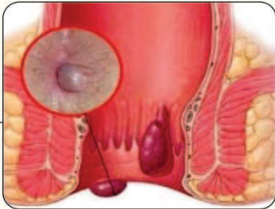
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



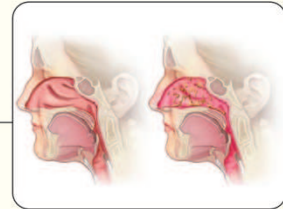
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, 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



# नाक पर नजर आ रहे हैं दाने, तो घरेलू उपाय से करें इलाज

**ना**क पर दाने होने का एक कारण बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो सकता है। चेहरा ठीक से साफ न करने के कारण, बैक्टीरियल ग्रो करते हैं और इसके कारण नाक पर दाने हो सकते हैं। कई बार नाक के रोम छिद्रों के बंद हो जाने के कारण भी दाने, नाक को अपना ठिकाना बना लेते हैं। नाक के दाने आपके चेहरे की खूबसूरती को छीन सकते हैं। नाक पर दाने की समस्या को दूर करने के लिए आप कुछ आसान घरेलू उपायों की मदद ले सकते हैं जानिए इनके बारे में-

## दही और टी ट्री ऑयल लगाएं

नाक पर दाने नजर आते हैं, तो अपनी नाक पर दही और टी ट्री ऑयल का मिश्रण लगाएं। दही और टी ट्री ऑयल में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। आप एक चम्मच दही में 2 बूंद टी ट्री ऑयल डालकर नाक पर इस मिश्रण को लगाकर छोड़ दें। 15 मिनट बाद नाक को साफ पानी से धो लें। धीरे-धीरे नाक के दाने ठीक हो जाएंगे।

## मुल्लानी मिट्टी लगाएं

मुल्लानी मिट्टी की मदद से आप नाक के दाने की समस्या को दूर कर सकते हैं। मुल्लानी मिट्टी के पाउडर में गुलाब जल मिलाएं। इस मिश्रण को नाक और दाने वाले वाले हिस्से पर लगाएं। मुल्लानी मिट्टी जब नाक पर सूख जाए, तो उसे साफ पानी या गीले तौलिए की मदद से नाक से हटा लें। इस उपाय से नाक के दाने जल्दी सूख जाएंगे।



## ओटमील और हल्दी

ओटमील और हल्दी की मदद से आप नाक के दाने से छुटकारा पा सकते हैं। ओटमील का पाउडर बना लें और उसमें हल्दी मिलाएं। शहद डालकर मिश्रण को नाक पर लगाकर छोड़ दें। कुछ देर बाद साफ पानी से नाक को साफ कर लें।

नीम का पेस्ट लगाएं। नीम में एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। नीम की ताजी पत्तियों को पीसकर पेस्ट तैयार करें और उसे नाक पर लगा लें। नीम के पेस्ट को आप रातभर भी लगाकर रख सकते हैं।

इन उपायों से काम न बने, तो डॉक्टर से इलाज करवाने में देरी न करें। नाक पर दाने की समस्या से बचने के लिए चेहरे को साफ रखें। पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करें।

## एलोवेरा जेल लगाएं

नाक पर दाने का आसान इलाज है एलोवेरा जेल का इस्तेमाल। एलोवेरा जेल की मदद से दाग-धब्बे, पिंपल्स और दाने आदि समस्याओं को दूर किया जाता है। एलोवेरा जेल में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा के ताजे जेल को नाक पर लगाएं और 10 मिनट बाद नाक को पानी से धो लें।

## नीम का पेस्ट लगाएं

नाक पर दाने की समस्या को दूर करने के लिए

## ॥ सुश्रुत ॥ 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



अगर आपको नाक में मारीपन, सांस लेने में तकलीफ और सोने में दिक्कत होती है तो शायद आपको धूल से एलर्जी है। धूल से एलर्जी सबसे ज्यादा पीड़ादायक और परेशानी देने वाली एलर्जी होती है। ऐसे लक्षण होने पर आपको डॉक्टर से तुरंत सम्पर्क करना चाहिए, ताकि आपके फेफड़ों में कोई संक्रमण न होने पाए।

धू

ल से एलर्जी होने के लक्षण होते हैं - सांस लेने में तकलीफ, बैठने पर आराम और लेटने में दिक्कत, हमेशा सर्दी जुकाम बने रहना, खुजली होना, आंखों से पानी बहना और लाल हो जाना आदि।

अगर आपको धूल से एलर्जी है तो आप ये घरेलू उपचार अपनाएं, परहेज करें। धूल और धुएं से जितना संभव हो सके बचाव करें। डॉक्टर की सलाह को मानें, आवश्यक दवाएं या वैकसीन नियमित रूप से लगवाते रहें।

# धूल से एलर्जी के लक्षण और बचाव



## धूल से एलर्जी के बचाव

एलर्जी से बचाव ही एलर्जी का सर्वोत्तम इलाज है इसलिए एलर्जी से बचने के लिए इन उपायों का पालन करना चाहिए

- आप सर्वप्रथम ये पता करें की आपको किन किन चीजों से एलर्जी है इसके लिए आप ध्यान से अपने खान पान और रहन सहन को वाच करें। घर के आस पास गंदगी ना होने दें।
- घर में अधिक से अधिक खुली और ताजा हवा आने का मार्ग प्रशस्त करें।
- जिन खाद्य पदार्थों से एलर्जी है उन्हें न खाएं।
- एकदम गरम से ठण्डे और ठण्डे से गरम वातावरण में ना जाएं।
- बाइक चलाने समय मुंह और नाक पर रूमाल बांधें, आँखों पर धूप का अच्छी क्वालिटी का चश्मा लगायें।
- गद्दे, रजाई, तकिये के कवर एवं चादर आदि समय समय पर गरम पानी से धोते रहें।
- रजाई, गद्दे, कम्बल आदि को समय समय पर धूप दिखाते रहें।
- पालतू जानवरों से एलर्जी है तो उन्हें घर में ना रखें।

- जिन पौधों के पराग कणों से एलर्जी है उनसे दूर रहे।
- घर में मकड़ी वगैरह के जाले ना लगने दें समय समय पर साफ सफाई करते रहें।
- धूल मिट्टी से बचें, यदि धूल मिट्टी भरे वातावरण में
- काम करना ही पड़ जाये तो फेस मास्क पहन कर काम करें।
- नाक की एलर्जी -जिन लोगों को नाक की एलर्जी बार बार होती है उन्हें सुबह भूखे पेट 1 चम्मच गिलोय और 2 चम्मच आंवले के रस में 1 चम्मच शहद मिला कर कुछ समय तक लगातार लेना चाहिए इससे नाक की एलर्जी में आराम आता है, सर्दी में घर पर बनाया हुआ या किसी अच्छी कंपनी का च्यवनप्राश खाना भी नासिका एवं साँस की एलर्जी से बचने में सहायता करता है
- आयुर्वेद की दवा सितोपलादि पाउडर एवं गिलोय पाउडर को 1-1 ग्राम की मात्रा में सुबह शाम भूखे पेट शहद के साथ कुछ समय तक लगातार लेना भी नाक एवं श्वसन संस्थान की

एलर्जी में बहुत आराम देता है

- जिन्हे बार बार त्वचा की एलर्जी होती है उन्हें मार्च अप्रैल के महीने में जब नीम के पेड़ पर कच्ची कोपलें आ रही हों उस समय 5-7 कोपलें 2-3 कालीमिर्च के साथ अच्छी तरह चबा चबा कर 15-20 रोज तक खाना त्वचा के रोगों से बचाता है,
- हल्दी से बनी आयुर्वेद की दवा हरिद्रा खंड भी त्वचा के एलर्जी जन्य रोगों में बहुत गुणकारी है इसे किसी आयुर्वेद चिकित्सक की राय से सेवन कर सकते हैं।
- सभी एलर्जी जन्य रोगों में खान पान और रहन-सहन का बहुत महत्व है इसलिए अपना खान-पान और रहन सहन ठीक रखते हुए यदि ये उपाय अपनाएंगे तो अवश्य एलर्जी से लड़ने में सक्षम होंगे और एलर्जी जन्य रोगों से बचे रहेंगे एलर्जी जन्य रोगों में अंग्रेजी दवाएं रोकथाम तो करती हैं लेकिन बीमारी को जड़ से खत्म नहीं करती है जबकि आयुर्वेद की दवाएं यदि नियम पूर्वक ली जाती है तो रोगों को जड़ से खत्म करने की ताकत रखती हैं।

ढलती उम्र आपकी पेशानी पर शिकन की लकीरों को कुछ और गाढ़ा कर देती है। गुजरता वक्त आपके चेहरे पर अपने निशान छोड़ता चला जाता है। इस उम्र में आपके शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। खासतौर पर आपकी त्वचा का कसाव कम पड़ जाता है और वह ढीली पड़ जाती है। अंग्रेजी में इसे सेगिंग कहा जाता है। अपनी त्वचा की उस हालत को देखकर बेशक आप अपने उन जवां दिनों को याद करने लगती हैं।

**त्व** चा दरअसल, इस बात का इशारा है कि हमारी त्वचा की मांसपेशियां एक धीमी मौत की ओर बढ़ रही हैं। हालांकि, उम्र की इस रफ्तार को थामने और धीमा करने के कई उपाय आपने सुने होंगे, लेकिन जरूरत सही उपाय और तरीके आजमाने की है। और उसके लिए जरूरी है कि आप उन सही तरीकों को जानें, तो आइये हमारे साथ, और जानिये कि कैसे आप घड़ी को कुछ उल्टा घुमाकर पा सकती हैं शानदार त्वचा एक बार फिर-

### जल्दी-जल्दी वजन न घटायें

माना कि आप ओवरवेट हैं, और आप वजन कम करने की जरूरत भी है। लेकिन, इसका एक तरीका होता है। जब आप बहुत ही कम वक्त में अपना वजन कम कर लेती हैं, तो आपकी त्वचा की मांसपेशियों में प्राकृतिक रूप से मौजूद लोच की क्षति के साथ तालमेल बैठाने का वक्त ही नहीं मिलता। बेशक, आप

### खूब पानी पिएं

आपकी त्वचा को पोषण के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन के मुताबिक, महिलाओं को रोजाना लगभग 2.7 लीटर और पुरुषों को लगभग 3.7 लीटर पानी पीना चाहिए। इससे आपकी सेहत तो ठीक रहेगी ही साथ ही आपकी त्वचा को पर्याप्त मात्रा में पोषण भी मिलेगा और आपकी त्वचा में कसाव बने रहने में मदद मिलेगी।

# त्वचा का ढीलापन



बहुत जल्द स्लिम होना चाहती हो, लेकिन ऐसा करके आप अपना फायदा कम और शायद नुकसान ज्यादा कर रही हैं। सप्ताह भर में एक से दो किलो वजन कम करना ही सही रहता है, और आपको इसे ही अपना लक्ष्य बनाकर चलना चाहिये। अगर आप ऐसा कर पाने में कामयाब रहती हैं, तो आप एक साथ, वजन कम करना और मांसपेशियों का निर्माण दोनों कर पायेंगी।

### विटामिन से भरपूर आहार लें

अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए जरूरी है कि आप सही आहार लें। अपने आहार में आप ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जिनमें विटामिन भरपूर मात्रा में हो। ढेर सारे ताजा फल, सब्जियां, नट्स, साबुत अनाज और एनिमल प्रोटीन और वनस्पति तेल का उपयोग करें। ये सब उत्पाद विटामिन सी, ई, ए, बी कॉम्प्लेक्स और

विटामिन 'के' से भरपूर होते हैं। इनमें तीन जरूरी खनिज लवण (मिनरल) तांबा, सेलेनियम और जिंक भी होता है। इसके साथ ही इनमें महत्वपूर्ण फैटी एसिड भी होता है, जो त्वचा को युवा बनाये रखने में मदद करता है। इन सब खाद्य पदार्थों के अलावा ब्रोकोली, फूलगोभी, पालक, लहसुन, पत्तेदार साग, जैतून, वनस्पति तेल, अलसी, सूरजमुखी का तेल, सार्डिन, सामन मछली, दुबला मांस और अंडे आदि का सेवन भी आपके लिए फायदेमंद होगा।

## कसरत करें और फिट रहें

कसरत आपके तन-बदन को तंदुरुस्त रखती है। इसमें आपकी मांसपेशियों को ताकत के साथ कसाव भी मिलता है। अगर आप हल्का भार उठाकर कसरत करते हैं, तो इससे मांसपेशियों का निर्माण तो होता ही है, साथ ही आपकी काफी अतिरिक्त कैलोरी भी खर्च करते हैं। एक बात का खयाल रखें कि तेजी से ज्यादा वजन कम करने के चक्कर में भारी वजन उठाकर कसरत न करने लग जाएं। साथ ही स्टेशनरी बाइकिंग, ट्रेडमिल पर दौड़ना और जॉगिंग ऐसी एंड्यूरेंस एक्सरसाइज न करें। इससे आपके चेहरे की त्वचा पर झुर्रियां तेजी से पड़ती हैं।

## पूरे शरीर की कसरत करें

जब भी स्ट्रेचिंग करें, तो पूरे शरीर की कसरत करें। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आप शरीर के जरूरी हिस्सों की मांसपेशियों को ताकत नहीं मिलेगी। इससे वहां की त्वचा पर झुर्रियां और सेगिंग हो सकती है।

## ताजा फल और सब्जियां खाएँ

सब्जियां और फल हम सबको खाने चाहिये। लेकिन वे लोग जो उम्र के इस पड़ाव पर खड़े हों, उन्हें आम लोगों से दोगुनी मात्रा में इन चीजों का सेवन करना चाहिये। अगर आप इन सब चीजों का सेवन नहीं करेंगे तो आपकी त्वचा ढीली पड़ सकती है।

याद रखें कि आपकी तमाम कोशिशों के बावजूद वक्त के कुछ निशां जरूर नजर आयेंगे। यह कुदरती है। इस पर बहुत अधिक चिंतित होने की जरूरत नहीं। आपकी कोशिश यह होनी चाहिये कि उम्र के असर को कैसे कमतर रखा जाए।

## सूर्य की किरणों से बचाएँ

लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहना आपकी त्वचा के लिए सही नहीं है। काफी लंबे समय तक सूर्य की किरणों के सीधे संपर्क में रहने से आपकी त्वचा जरूरी नमी खो देती है और फिर उसमें कसाव कम हो जाता है। इससे त्वचा के ढीले होने की आशंका भी बढ़ जाती है। इसके साथ ही सूर्य की पराबैंगनी किरणों में अधिक वक्त बिताना त्वचा के कैंसर की वजह भी बन सकता है। इससे बचने का तरीका यह है कि आप सूर्य की तेज किरणों से बचकर रहें या फिर धूप में बाहर निकलने से पहले अच्छी क्वालिटी का सनस्क्रीन लगाएं।

## मृत त्वचा को हटाना

समय के साथ त्वचा की कोशिकायें मर जाती हैं। ये डेड स्किन सेल्स आपकी त्वचा की रंगत को कम करने का काम करती हैं। इससे त्वचा में रक्त-संचार सुचारू रूप से नहीं हो पाता। त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाकर आप अपनी रंगत निखार सकते हैं। इसके लिए आपको खास मेहनत करने की भी जरूरत नहीं। बस एक बॉडी ब्रश लीजिए और शॉवर करते समय अपनी त्वचा पर उस ब्रश को गोल-गोल रगड़िये।

# हमेशा जवान रहने का ये है सबसे टेस्टी और आसान नुस्खा



आंवले को आयुर्वेद में गुणों का फल माना गया है। चाहे आंवला स्वाद में कड़वा और कसैला हो लेकिन आंवला विटामिन का एक बहुत अच्छा स्रोत है। इसीलिए हिन्दू मान्यताओं के अनुसार इस फल को पूजनीय माना गया है। इसकी छांव में बैठकर खाने से भी अनेक रोग दूर होते हैं।

कहते हैं एक आंवले में 3 संतरों के बराबर विटामिन की मात्रा होती है। आंवला खाने से सबसे अच्छा प्रभाव बालों और त्वचा पर पड़ता है। आंवला खाने से लीवर को शक्ति मिलती है जिससे लीवर हमारे शरीर में से विषैले पदार्थों को शरीर में से आसानी से बाहर निकाल देता है।

आंवला हमारे पाचन तंत्र और हमारी किडनी को स्वस्थ रखता है। आंवला अर्थराइटिस के दर्द को कम करने में भी सहायक होता है। साथ ही आंवले का स्वादिष्ट मुरब्बा ताकत देने वाला होता है। आंवले का चूर्ण मूली में भरकर खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है। जो लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं वो ताजा आंवला का रस शहद में मिलाकर पीने के बाद ऊपर से दूध पियें इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है। दिन भर प्रसन्नता का अनुभव होता है। आंवले का जूस पीने के भी बहुत से फायदे हैं पेट से जुड़ी सारी समस्याएं मिट जाती हैं। इसके नियमित सेवन से कभी बुढ़ापा नहीं आता है।





**व्या** आप भी अपनी पेट की चर्बी को छुपाने के लिये ढीले-ढाले कपड़े पहनकर निकलते हैं लोग अक्सर एक्सरसाइज न कर पाने के चलते बड़े पेट को छुपाने के लिए कई पैंतरे आजमाते हैं, लेकिन आखिर आप किन-किन उपायों से और कब तक अपनी पेट की चर्बी को छुपाते फिरेंगे। अब समय आ गया है कि इस चीज़ से ना भागा जाए और इसका डट कर मुकाबला किया जाए। आप बिना एक्सरसाइज किये भी अपने पेट की चर्बी से छुटकारा पा सकते हैं। आइये जानें कैसे-

## पानी पियें

हमेशा भोजन के थोड़ी देर पहले और बाद में एक या दो कप पानी पीयें। इसके अलावा दिन में भी खूब सारा पानी पीजिये, दिन में लगभग 2 लीटर पानी जरूर पीजिये नहीं तो आपका शरीर बॉडी फैट बर्न नहीं कर पाता है। पर्याप्त पानी पीने से चयापचय गति बढ़ती है और भोजन ठीक से हजम हो पाता है।

## सीधे चलें और बैठें

हमेशा सीधे बैठें और चलें, इससे भी पेट की चर्बी कम होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि सीधे चलने व बैठने से आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और इस प्रकार देखने में भी पेट की चर्बी कम दिखाई देती है।

## पूरी और अच्छी नींद लें

हर रात कम से कम 6 से 8 घंटों की नींद लें। यदि इससे कम समय की नींद लेंगे तो आपका हार्मोन हमेशा ही फैट इकठ्ठा करने की स्थिति में रहेगा, जिससे आपका फैट घटाने का सपना भी मुश्किल होता जाएगा। साथ ही तनाव से भी दूर रहें।

## प्रोटीन, फाइबर और गुड फैट

खूब सारा प्रोटीन, फाइबर और अच्छी वसा का सेवन करें। इसका अर्थ है कि अपने आहार में खूब सारी सब्जियों, मेवे और लीन मीट को शामिल करें। इस प्रकार के आहार से चर्बी नहीं एकत्रित होती, बल्कि सेहत भी दुरुस्त बनी रहती है।

## भूख से थोड़ा कम

अपने भोजन के भाग के आकार को कम करें, फिर भले ही आपके सामने आपका पसंदीदा भोजन ही क्यों न हो। वैसे भी पेट संबंधी समस्याओं से बचने व मोटापा कम करने के लिए भूख से थोड़ा कम आहार ही लेना चाहिए। छोटे आहार लें, दिन में इस प्रकार के पांच छोटे आहार लिये जा सकते हैं। भोजन करते समय, बड़े निवाले लेने से बचें और छोटे निवाले में अपने भोजन को विभाजित करें। हां कभी भी नाश्ता न छोड़ें।

व्या आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते और अपनी पेट की चर्बी को छुपाने के लिये ढीले-ढाले कपड़े पहनकर निकलते हैं। लेकिन बिना एक्सरसाइज किये भी अपने पेट की चर्बी से छुटकारा पाया जा सकता है।

# बिना एक्सरसाइज पेट करें कम



## इस वक्त न खाएं

सोने से पहले कम से कम दो घंटे तक भोजन न करें। क्योंकि शरीर इस दौरान खाए भोजन को अच्छी तरह से हजम नहीं कर पाता है। वहीं भरे पेट सोने से कुछ स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे बेचैनी या फिर नींद आने में परेशानी आदि हो सकती हैं।

## व्या न खाएं

जंक फूड, शुगर उत्पाद और तला-भुना आहार कम से कम खाएं। इनका सेवन कर आप कभी पतले नहीं हो सकते उल्टा आप मोटापे के

अलावा मधुमेह और हाई बीपी जैसी बीमारियों का शिकार बन सकते हैं। साथ ही डिब्बा बंद आहार व सोड़ा आदि का सेवन न करें।

## कैलोरी बर्न करें

बिना एक्सरसाइज के पेट की चर्बी कम करने के लिए आपको और अधिक कैलोरी बर्न करने की जरूरत होती है। एक महीने में पेट की वसा एक पौंड को जलाने के लिए आपको प्रति दिन 500 कैलोरी कम करनी होती है। इसलिए खान-पान के प्रति सचेत रहें और जितना हो सके गतिशील बनें।

**ता** पमान में अचानक परिवर्तन होने या संक्रमण का दौर होने पर अधिकतर लोग बुखार से पीड़ित होते हैं। ऐसा ही एक मौसमी संक्रमण वाला बुखार होता है वायरल बुखार। वायरल का फीवर हमारे इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिसकी वजह से शरीर में संक्रमण बहुत तेजी से बढ़ता है। वायरल का संक्रमण बहुत तेजी से एक इंसान से दूसरे इंसान तक पहुंच जाता है।

## क्या है वायरल

मानसून में लोगों को सबसे ज्यादा वायरल बुखार परेशान करता है। वायरल कई तरह के संक्रमण के कारण होता है। यहां तक कि कई वायरस भी वायरल का कारण बनते हैं। वायरल के दौरान आमतौर पर चक्कर आना, कफ-कोल्ड होना और गले में खराश जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। जब आप किसी वायरस से प्रभावित होते हैं तो सबसे अच्छा तरीका होता है उसे जड़ से खत्म कर देना। वायरल होने से शरीर में कुछ खास लक्षण दिखते हैं, जैसे गले में दर्द, खांसी, सिर दर्द, थकान, जोड़ों में दर्द के साथ ही उल्टी और दस्त होना, आंखों का लाल होना और माथे का बहुत तेज गर्म होना आदि। बड़ों के साथ यह फीवर बच्चों में भी तेजी से फैलता है।

## नेचुरोपैथी है बेहतर

वायरल के दौरान सही खानपान से आप न सिर्फ अपना इम्यून सिस्टम मजबूत कर सकते हैं, बल्कि वायरल फीवर को भी दूर कर सकते हैं। अगर बुखार 102 या इससे कम हो तो डॉक्टर के पास जाने से पहले कुछ घरेलू नुस्खे आजमाकर भी बुखार को कम किया या इससे पूरी तरह आराम पाया जा सकता है। ध्यान रहे यह नेचुरोपैथी के उपचार हैं और इन्हें डॉक्टरी सलाह के स्थान पर प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपका बुखार नहीं उतर रहा है तो आपको डॉक्टरी सलाह लेनी चाहिए।

इन्हें अपनाएं

## तुलसी का काढ़ा

वायरल बुखार के लक्षण होने पर प्राकृतिक उपचार के लिए सबसे प्रभावी और व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली औषधि है तुलसी के पत्ते। एक चम्मच लौंग पाउडर को करीब 20 ताजा और साफ तुलसी के पत्तों के साथ एक लीटर पानी में डालकर उबाल लें। इस काढ़ा का हर दो घंटे में सेवन करें। बैक्टीरियल विरोधी, कीटाणुनाशक, जैविक विरोधी और कवकनाशी गुण तुलसी को वायरल बुखार के लिए सबसे उत्तम बनाते हैं।

## अदरक, हल्दी और शहद

वायरल बुखार से पीड़ित लोगों को परेशानी दूर

# वायरल फीवर को ऐसे करें दूर



करने के लिए शहद के साथ सूखे अदरक और हल्दी का उपयोग करना चाहिए। अदरक स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी है। इसमें एंटी फ्लेमेबल, एंटीऑक्सिडेंट और वायरल बुखार के लक्षणों को कम करने के गुण होते हैं। पानी में दो मध्यम आकार के सूखे टुकड़े अदरक या सौंठ पाउडर को डालकर उबालें। दूसरे उबाल में अदरक के साथ थोड़ी हल्दी, काली मिर्च, चीनी आदि को उबालें। इसे दिन में चार बार थोड़ा-थोड़ा पिएं। इससे वायरल बुखार में आराम मिलता है।

## धनिये की चाय

धनिये के बीज शरीर को विटामिन देते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को भी बढ़ाते हैं। धनिये में मौजूद एंटीबायोटिक यौगिक वायरल संक्रमण से लड़ने की शक्ति देते हैं। इसके लिए पानी में एक बड़ा चम्मच धनिये के बीज डालकर उबाल लें। इसके बाद इसमें थोड़ा दूध और चीनी मिलाएं। इसे पीने से वायरल बुखार में बहुत आराम मिलता है।

## चावल का माड़

वायरल बुखार के इलाज के लिए प्राचीन काल से लोकप्रिय घरेलू उपाय है चावल स्टार्च या माड़। यह पारंपरिक उपाय प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देता है। यह विशेष रूप से वायरल बुखार से पीड़ित बच्चों और बड़े लोगों के लिए एक प्राकृतिक पौष्टिक पेय के रूप में कार्य करता है। इसमें स्वादानुसार नमक मिलाकर गर्म-गर्म ही पिएं।

## मेथी का पानी

रसोई में उपलब्ध मेथी के बीज में डायसजेनिन, सपोनिन्स और एल्कलॉइड जैसे औषधीय गुण शामिल हैं। वायरल बुखार के इलाज के लिए नियमित अंतराल पर इस पेय को पिएं। मेथी के बीज, नींबू और शहद का मिश्रण तैयार कर उसका प्रयोग भी किया जा सकता है। मेथी के बीजों का प्रयोग अन्य बहुत सी वीमारियों के इलाज में किया जाता है और यह वायरल बुखार के लिए बेहतर औषधि है।

# आयुर्वेद में काले रंग के अंगूरों को बताया जाता है सबसे अच्छा फल

## डायबिटीज के मरीजों के लिए भी हैं गुणकारी

नन्हें-नन्हें छोटे और रसीले काले अंगूर ना केवल स्वाद बल्कि पोषण के लिहाज से भी स्पेशल हैं। आइए जानें इनके सेवन के फायदों के बारे में।

वायरल बीमारियों से सुरक्षा हो, वेट लॉस हो या गट हेल्थ सुधारनी हो, इन सब चीजों के लिए हेल्दी फ्रूट्स का सेवन करने की सलाह दी जाती है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि कुछ खास फलों में अन्य फलों की तुलना में ज्यादा न्यूट्रिएंट्स और गुण होते हैं। आयुर्वेद में भी इन फलों के महत्व और गुणों की बात की गयी है। आयुर्वेद में काले अंगूरों के लिए कहा जाता है कि द्राक्ष फलोत्तम, जिसका अर्थ है कि सभी प्रकार के फलों में अंगूर ही सबसे अच्छा है। बाजार में हमेशा मीठे अंगूर ही मिलेंगे ऐसा नहीं होता। आपको कई बार खट्टे अंगूर भी मिलते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि अलग-अलग तरह के अंगूरों के सेवन से आपके स्वास्थ्य पर भी अलग-अलग तरह के प्रभाव हो सकते हैं। दरअसल, हर तरह के अंगूरों की वेरायटी का शरीर को त्रिदोष यानि वात, पित्त और कफ पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। इसीलिए, हर तरह के अंगूर खाने चाहिए।

अंगूरों को उनके स्वाद के आधार पर मीठा या खट्टा-मीठा कहा जाता है। मीठे अंगूर जहां, वात और पित्त दोष को संतुलित करते हैं। वहीं, खट्टे अंगूर खाने से कफ और पित्त दोष बढ़ सकता है।



### कई बीमारियों को दूर करते हैं काले अंगूर

काले अंगूरों का स्वाद मीठा, रसीला और ठंडक देने वाला होता है। काले अंगूरों का सेवन कॉन्स्टिपेशन से लेकर आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी मदद करता है। यह आयरन से भरपूर फल है जो कमजोरी और हीमोग्लोबिन की कमी जैसी परेशानियों से आराम दिलाता है।

### सूखे अंगूरों का सेवन भी फायदेमंद

आपने भी ध्यान दिया होगा कि आयुर्वेद के जितने भी नुस्खे बताए जाते हैं उनमें अंगूर को हमेशा सूखाने के बाद ही इस्तेमाल किया जाता है। काले अंगूरों के सूखे फल काली किशमिश या मुनक्का कहे जाते हैं। इन सूखे फलों का सेवन करने से आपको कई तरह के फायदे हो सकते हैं जैसे- बार-बार प्यास लगने या डिहाइड्रेशन जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। बुखार, सांस से जुड़ी समस्याएं, लिवर से जुड़ी समस्याओं से भी काली किशमिश आराम दिलाती है।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर - 2024

सीओपीडी  
विशेषांक



## संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

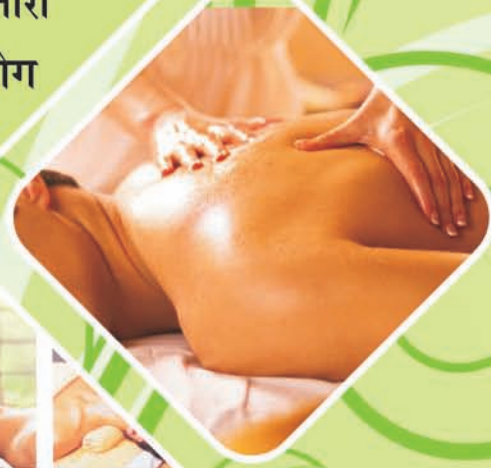
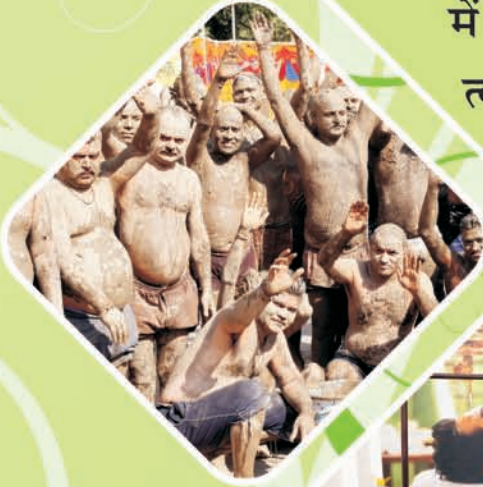




# आधुनिक

## प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

सिरदर्द  
जोड़ों का दर्द  
शुगर के कारण नसों  
में कमजोरी  
त्वचा रोग



## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 7898304927



चने के बारे में यह कहा जाता है कि अगर आप फुर्तीले बने रहना चाहते हैं तो चने का सेवन नियमित रूप से करना शुरू कर दीजिये। बस एक मुट्ठी चना से आप स्वस्थ और ताकतवर बने रह सकते हैं।

# चने में छिपा है सेहत और सुंदरता का राज

**च**ना बहुत पौष्टिक होता है। चना चाहे भूना हुआ हो या अंकुरित किया हुआ, इसे खाना शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। चना आपको सुंदर और तेज दिमाग वाला बनाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, आयरन और विटामिन्स पाए जाते हैं। खून की कमी, कब्ज, डायबिटीज और पीलिया जैसे रोगों में चने का प्रयोग लाभकारी होता है। बालों और त्वचा की सौंदर्य वृद्धि के लिए चने के आटे का प्रयोग हितकारी होता है।

चने में 27 और 28 फीसदी फॉस्फोरस और आयरन होता है। यह न केवल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं बल्कि हीमोग्लोबिन बढ़ा कर किडनियों को भी नमक की अधिकता से साफ करते हैं। एक कटोरा चना खाने से 28 ग्राम रेशा आपके शरीर में जाता है, जिससे पेट संबन्धी सारी शिकायतें दूर रहती हैं साथ ही कब्ज हो या फिर पेट का कैंसर, दोनों ही नहीं होते।

चने में अंकुरण के 7 दिन बाद तक मिनरल्स और विटामिन्स भर पूरा मात्रा में रहते हैं। इन्हें 7 दिनों के अन्दर ही खा लेना अच्छा है। अंकुरित दाने सलाद के रूप में कच्चे या उबाले हुये दोनों तरीके से खाये जा

सकते हैं, या आप इनसे अपनी मन पसन्द कोई डिश भी बनाकर खा सकते हैं। सलाद के रूप में कच्चे या उबाले हुये दोनों तरीके से खाये जा सकते हैं।

चने को गरीबों का बादाम कहा जाता है क्योंकि ये सस्ता होता है लेकिन इसी सस्ती चीज में बड़ी से बड़ी बीमारियों की लड़ने की क्षमता है। चने से बालों का गिरना भी रूकता है क्योंकि इसमें मौजूद प्रोटीन बालों को मजबूती प्रदान करते हैं। उबले चने को सिर्फ नमक के साथ मिला कर खाने से आपका वजन भी कम हो सकता है। वैसे भी कहा गया है कि 'जो खाये चना वो रहे बना'।



## 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 अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

**क्लीनिक:** 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

**क्लीनिक:** 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

**क्लीनिक:** 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 चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें



## विजयादशमी पर विशेष

# जानें रावण की कुछ विशेष बातें

### नाभि में जीवन

ऐसी मान्यता है कि रावण ने अमृतत्व प्राप्ति के उद्देश्य से भगवान ब्रह्मा की घोर तपस्या कर वरदान माँगा, लेकिन ब्रह्मा ने उसके इस वरदान को न मानते हुए कहा कि तुम्हारा जीवन नाभि में स्थित रहेगा। रावण की अजर-अमर रहने की इच्छा रह ही गई।

यही कारण था कि जब भगवान राम से रावण का युद्ध चल रहा था तो रावण और उसकी सेना राम पर भारी पड़ने लगे थे। ऐसे में विभीषण ने राम को यह राज बताया कि रावण का जीवन उसकी नाभि में है। नाभि में ही अमृत है। तब राम ने रावण की नाभि में तीर मारा और रावण मारा गया।

### रावण का परिवार

रावण ब्राह्मण पिता और राक्षस माता का पुत्र था। वाल्मीकि रामायण के अनुसार रावण पुलस्त्य मुनि का पोता था अर्थात् उनके पुत्र विश्वश्रवा का पुत्र था। विश्वश्रवा की वरवर्णिनी और कैकसी नामक दो पत्नियाँ थी। वरवर्णिनी के कुबेर को जन्म देने पर सौतिा डह वश कैकसी ने अशुभ समय में गर्भ धारण किया। इसी कारण से उसके गर्भ से रावण तथा कुम्भकर्ण जैसे क्रूर स्वभाव वाले भयंकर राक्षस उत्पन्न हुए।

ऋषि विश्वश्रवा ने ऋषि भारद्वाज की पुत्री से



विवाह किया था जिनसे कुबेर का जन्म हुआ। विश्वश्रवा की दूसरी पत्नी कैकसी से रावण, कुम्भकरण, विभीषण और सूर्यपणखा पैदा हुई थी। लक्ष्मण ने सूर्यपणखा की नाक काट दी थी।

### रावण का विवाह

कुबेर को बेदखल कर रावण के लंका में जम जाने के बाद उसने अपनी बहन शूर्पणखा का विवाह कालका के पुत्र दानवराज विद्युविह्व के साथ कर दिया। उसने स्वयं दिति के पुत्र मय की कन्या मन्दोदरी से विवाह किया, जो हेमा नामक अप्सरा के गर्भ से उत्पन्न हुई थी। माना जाता है कि मंदोदरी राजस्थान के जोधपुर के निकट मन्डोर की थी।

विरोचनकुमार बलि की पुत्री वज्रज्वला से कुम्भकर्ण का और गन्धर्वराज महात्मा शैलूष की कन्या सरमा से विभीषण का विवाह हुआ। कुछ

समय पश्चात् मन्दोदरी ने मेघनाद को जन्म दिया, जो इन्द्र को परास्त कर संसार में इन्द्रजीत के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

### मंदोदरी से रावण को पुत्र मिले

इन्द्रजीत, मेघनाद, महोदर, प्रहस्त, विरुपाक्ष भीकम वीर। ऐसा माना जाता है कि राम-रावण के युद्ध एक मात्र विभीषण को छोड़कर उसके पूरे कुल का नाश हो गया था।

### रावण का राज्य विस्तार

रावण ने सुंबा और बालीद्वीप को जीतकर अपने शासन का विस्तार करते हुए अंगद्वीप, मलयद्वीप, वराहद्वीप, शंखद्वीप, कुशद्वीप, यवद्वीप और आंध्रालय पर विजय प्राप्त की थी। इसके बाद रावण ने लंका को अपना लक्ष्य बनाया। लंका पर कुबेर का राज्य था।

आज के युग अनुसार रावण का राज्य विस्तार, इंडोनेशिया, मलेशिया, बर्मा, दक्षिण भारत के कुछ राज्य और श्रीलंका पर रावण का राज था।

दरअसल माली, सुमाली और माल्यवान नामक तीन दैत्यों द्वारा त्रिकुट सुबेल पर्वत पर बसाई लंकापुरी को देवों और यक्षों ने जीतकर कुबेर को लंकापति बना दिया था। रावण की माता कैकसी सुमाली की पुत्री थी। अपने नाना के उकसाने पर रावण ने अपनी सौतेली माता इलविह्व के पुत्र कुबेर से युद्ध की ठानी, परंतु पिता ने लंका रावण को दिलवा दी तथा कुबेर को कैलाश पर्वत के आसपास के त्रिविष्टप (तिब्बत) क्षेत्र में रहने के लिए कह दिया।

### रावण ने रचा था नया संप्रदाय

आचार्य चतुरसेन द्वारा रचित बहुचर्चित उपन्यास 'वयम् रक्षामः' तथा पंडित मदन मोहन शर्मा शाही द्वारा तीन खंडों में रचित उपन्यास 'लंकेश्वर' के अनुसार रावण शिव का परम भक्त, यम और सूर्य तक को अपना प्रताप झेलने के लिए विवश कर देने वाला, प्रकांड विद्वान, सभी जातियों को समान मानते हुए भेदभावहित समाज की स्थापना करने वाला था।

## गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

### डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन  
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्वी,  
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

दीपावली के शुभ दिन महालक्ष्मी की पूजा का विधान है। इस पूजा के साथ ही घर और पूजा घर को सजाने के लिए मंगल वस्तुओं का उपयोग किया जाता है आओ जानते हैं कि गृह सुंदरता, समृद्धि और दीपावली पूजन के कौन-से प्रतीक है।

# दीपावली पूजन के प्रतीक जानिए

## दीपक

दीपावली के पूजन में दीपक की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सिर्फ मिट्टी के दीपक का ही महत्व है। इसमें पांच तत्व हैं मिट्टी, आकाश, जल, अग्नि और वायु। अतः प्रत्येक हिंदू अनुष्ठान में पंचतत्वों की उपस्थिति अनिवार्य होती है। कुछ लोग पारंपरिक दीपक की रोशनी को छोड़कर लाइट के दीपक या मोमबत्ती लगाते हैं जो कि उचित नहीं है।

## रंगोली

उत्सव-पर्व तथा अनेकानेक मांगलिक अवसरों पर रंगोली या मांडने से घर-आंगन को खूबसूरती के साथ सजाया जाता है। यह सजावट ही समृद्धि के द्वार खोलती है। घर को साफ सुथरा करके आंगन व घर के बीच में और द्वार के सामने और रंगोली बनाई जाती है।

## कौड़ी

पीली कौड़ी को देवी लक्ष्मी का प्रतीक माना जाता है। दीपावली के दिन चांदी और तांबे के सिक्के के साथ ही कौड़ी का पूजन भी महत्वपूर्ण माना गया है। पूजन के बाद एक-एक पीली कौड़ी को अलग-अलग लाल कपड़े में बांधकर घर में स्थित तिजोरी और जेब में रखने से धन समृद्धि बढ़ती है।

## कमल और गेंदे के फूल

कमल और गेंदे के पुष्प को शांति, समृद्धि और



मुक्ति का प्रतीक माना गया है। सभी देवी-देवताओं की पूजा के अलावा घर की सजावट के लिए भी गेंदे के फूल की आवश्यकता लगती है। घर की सुंदरता, शांति और समृद्धि के लिए यह बेहद जरूरी है।

## तांबे का सिक्का

तांबे में सात्विक लहरें उत्पन्न करने की क्षमता अन्य धातुओं की अपेक्षा अधिक होती है। कलश में उठती हुई लहरें वातावरण में प्रवेश कर जाती हैं। यदि कलश में तांबे के सिक्के डालते हैं, तो इससे घर में शांति और समृद्धि के द्वार खुलेंगे। देखने में ये उपाय छोटे से जरूर लगते हैं लेकिन इनका असर जबरदस्त होता है।

## मंगल कलश

भूमि पर कुंकू से अष्टदल कमल की आकृति बनाकर उस पर कलश रखा जाता है। एक कांस्य, ताम्र, रजत या स्वर्ण कलश में जल

भरकर उसमें कुछ आम के पत्ते डालकर उसके मुख पर नारियल रखा होता है। कलश पर कुंकूम, स्वस्तिक का चिह्न बनाकर, उसके गले पर मौली (नाड़ा) बांधी जाती है।

## श्रीयंत्र

धन और वैभव का प्रतीक लक्ष्मीजी का श्रीयंत्र। यह सर्वाधिक लोकप्रिय प्राचीन यंत्र है। श्रीयंत्र धनागम के लिए जरूरी है। श्रीयंत्र यश और धन की देवी लक्ष्मी को आकर्षित करने वाला शक्तिशाली यंत्र है। दीपावली के दिन इसकी पूजा होना चाहिए।

## नैवेद्य और मीठे पकवान

लक्ष्मीजी को नैवेद्य में फल, मिठाई, मेवा और पेटे के अलावा धानी, पताशे, चिचौड़ी, शक्करपारे, गुझिया आदि का भोग लगाया जाता है। नैवेद्य और मीठे पकवान हमारे जीवन में मिठास या मधुरता घोलते हैं।

**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 | sampurnalab

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैंपल लेने हेतु  
संपर्क करें



हमारा प्रयास,  
स्वस्थ एवं  
सुखी समाज



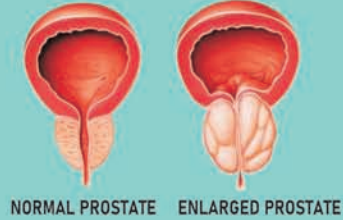
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,  
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए  
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी  
अप्लास्टिक एनीमिया  
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया  
हीमोग्लोबिन और  
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट  
पेशाब में खून आना  
प्रोस्टेट का बढ़ जाना  
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुरसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,  
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आयें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर  
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
समय: शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



## Allergy... Allergy... Allergy... Get Rid of it !

क्या आपको बार-बार एलर्जिक  
बीमारियाँ हो जाती हैं?

**यदि हाँ तो आज से ही 50 मिलिसिमल  
पोटेन्सी वाली होम्योपैथिक दवा अपनायें**

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**

**— एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर —**



फिस्स, फिश्युला, पाईल्व



पीठ एवं कमर का दर्द



टांसिलाइटिस



घुटनों का दर्द



एलर्जिक रायनाइटिस



बत्तों का दर्द

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, स्पाँडिलाइटिस, कब्ज, जलन,  
एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ), सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन, चक्कर,  
उच्च रक्त चाप, डायबीटीज (शुगर) डायबिटीक न्यूरोपैथी, डायबिटीक  
रेटिनोपैथी एवं मायोपैथी इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु  
संपर्क कर सकते हैं।

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

**Mob. 99937-00880, 98935-19287,**

**Ph. 0731-4064471, 0731-4989287**