

■ तिलक का वैज्ञानिक आधार

■ गर्मियों में रखें खास ख्याल

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सुरत

अप्रैल 2014 | वर्ष-3 | अंक-5

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

मूल्य  
₹ 20

आरोग्यता  
विशेषांक

स्वास्थ्य ही संपत्ति है

## अंदर के पन्नों में...

28

मिनरल मेकअप



12

सेहत का खजाना



अंकुरित आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार



07

17

बुखार से बचाव के लिए घरेलू इलाज



31

गर्मी में सेक्स को बनाएं हॉट

# सेहत एवं सूरत

अप्रैल 2014 | वर्ष-3 | अंक-5

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

डॉ. अरुण भस्मे  
डॉ. एस.एम. डेसाई  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

प्रबन्ध संपादक

प्रमोद निरगुडे, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9165700244, 9993700880, 9977759844

सह-संपादक

डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन  
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. गणेश अक्स्थी  
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)  
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)  
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)  
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन), डॉ. श्रीराम उपाध्याय  
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव  
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, मोहनलाल आर्या  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादेव मनोज तिवारी  
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,  
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
टेलिफेक्स- 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

09

उफ, यह पसीना



26

छुट्टियां और एलर्जी

11

कच्ची सब्जियाँ खाइए सेहत बनाइए





विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

इंडेक्स सिटी, खुडैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिला-इन्दौर (म.प्र.)

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deudent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

हमारी विशेषताएं :

- हृदयरोग विभाग
- पिडीयाट्रिक एवं प्लास्टिक सर्जरी विभाग
- नेत्ररोग विभाग
- गर्दरोग विभाग
- कैंसर रोग विभाग
- क्षय एवं छातीरोग विभाग
- सर्जरी रोग विभाग (दूरबीन)
- न्यूरोरोग विभाग
- चर्मरोग
- एक्स-रे विभाग
- पेट रोग विभाग
- पैथालॉजी विभाग



**Dr. G.S. Agnihotri**

M.B.B.S., M.D.D.A. (Anaesthesiology)

Dean, Index Medical College, Indore

Index Medical College Campus, Nemawar Road,  
Gram Khudel - 452016, State

हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :- » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)।

» 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध।

» 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

अप्रैल 2013 से मार्च 2014 तक

**162209**

लोगों ने सेहत एवं सूत की वेबसाइट विजिट किया।

धन्यवाद!

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



वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित

मोबा. 9329799954

Email: accren2@yhoo.com

प्रिय पाठक,

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

9826042287, 9424083040

ई-मेल - [drakindore@gmail.com](mailto:drakindore@gmail.com)

संपादक



**ARTH**  
THE POLYCLINIC  
An Advance Dental & Multi-Specialty Center

Current Associations:  
Dr. Arpit Jain  
Dental Surgeon  
Cert. Implantologist, Baroda (Gujrat)  
Consultant- Indore Cloth Market Hospital  
Mob.: 91 94066 15252

- ✓ Professional Service to Doctors, Managed by us
- ✓ Time Slots available for all Specialty.

For More Details Contact :- Er. Siddharth Vaid Mb.+91 94795 54543  
102 Oasis Trade Center, Above Milan TVS, Opp. Ranisati Gate, Y.N Road, Indore - 03  
Email :- [arththepolyclinic@gmail.com](mailto:arththepolyclinic@gmail.com), Website :- [www.arththepolyclinic.com](http://www.arththepolyclinic.com)

विश्व होम्योपैथी दिवस एवं  
होम्योपैथी के श्राविष्कारक  
**डॉ. हैनीमेन जयंती**  
पर सभी को हार्दिक शुभकामनाएं



**डॉ. रामजी सिंह को 'सेहत एवं सूत्र' भेंट की गई**

केंद्रीय होम्योपैथिक परिषद, नई दिल्ली के अध्यक्ष माननीय डॉ. रामजी सिंह को इंदौर प्रवास के दौरान 'सेहत एवं सूत्र' के संपादक डॉ. ए. के. द्विवेदी ने पूर्व में प्रकाशित प्रतियां भेंट की। डॉ. रामजी सिंह ने स्वास्थ्य एवं सुन्दरता पर आधारित खूबसूरत पत्रिका के लिए संपादकीय टीम को बधाई एवं शुभकामना प्रेषित की।



**डॉ. आयशा अली**, रजिस्ट्रार  
मध्यप्रदेश होम्योपैथिक  
काउंसिल भोपाल, मध्यप्रदेश



**डॉ. पवन डोंगरे**, प्रोफेसर  
डीकेएमएम होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, औरंगाबाद, महाराष्ट्र



**डॉ. कंचन देसरडा**, संचालिका  
डीकेएमएम होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, औरंगाबाद, महाराष्ट्र

केंद्रीय होम्योपैथिक परिषद नई दिल्ली का सदस्य मनोनीत किए जाने पर  
**हार्दिक शुभकामना एवं बधाई...**

## संपादकीय

### आरोग्यता ही स्वस्थ जीवन की कुंजी...

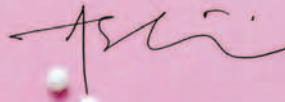
नीरोग जीवन एक ऐसी विभूति है जो हर किसी को अभीष्ट है। कौन नहीं चाहता कि उसे चिकित्सालयों-चिकित्सकों का दरवाजा बार-बार न खटखटाना पड़े व उन्हीं का या औषधियों का मोहताज होकर न जीना पड़े।

स्वस्थ शरीर स्वस्थ मन का निवास होता है। हमारा शरीर एक मंदिर है, जिसमें आत्मा का वास होता है और मंदिर को कभी गंदा या खराब नहीं रखना चाहिए। इंसान की सबसे बड़ी दौलत उसका शरीर और उसका स्वास्थ्य होता है।

स्वस्थ शरीर, स्वस्थ विचार एवं स्वस्थ बुद्धि का मूर्त रूप ही अरोग्य है, आरोग्य वह अवस्था है जिसमें हम प्रकृति एवं वातावरण से सामंजस्य स्थापित करते हुए जीवन का आनंद लेते हैं, हम वास्तविक रूप से तभी स्वस्थ होते हैं, जब हम स्वयं को मानसिक, भौतिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक स्तर पर स्वस्थ अनुभव करते हैं।

आज की इस भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगो के पास इतना समय भी नहीं होता कि अपने स्वास्थ्य की जांच कराए, इसलिए स्वस्थ दिनचर्या अपनाकर आरोग्यता को पाया जा सकता है।

डॉ. हैनिमैन जयंती की हार्दिक शुभकामनाएं...



डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

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

# ‘स्वास्थ्य ही संपत्ति है’

मानव शरीर परमात्मा की सबसे अनमोल कृति है, मनुष्य को ईश्वर का बहुमूल्य उपहार है, इस मानव शरीर में परमात्मा ने हमें वह सभी शक्ति यां दी है जो उनके पास स्वयं है, जिस प्रकार माता - पिता के सभी गुण उनके पुत्रों में स्वाभाविक होते हैं उसी तरह प्रत्येक मनुष्य में अपरिमित ऊर्जा शक्ति भरी पड़ी है, परन्तु अज्ञानतावश हम उनको पहचान नहीं पाते, और दुखों- परेशानियों में अपना जीवन गुजार देते हैं, जबकि इस एक जीवन को हम साधारण तरह से भी जी सकते हैं और इसी जीवन को हम असाधारण तरह से भी जी सकते हैं चुनाव हमारा होता है। हमारा जीवन हमारे विचारों का परिणाम होता है जैसे हमारे विचार होते हैं वैसे हमारे कार्य होते हैं और कार्य के अनुरूप परिणाम होते जिससे हमारा जीवन बनता है।

**कु**छ स्थितियाँ ऐसी हैं जिनसे नहीं बचा जा सकता है, परन्तु कुछ स्थितियाँ ऐसी भी हैं जिनसे बचा जा सकता है। जिन स्थितियों से बचा जा सकता है, उनसे होने वाली बीमारियों की जिम्मेदारी स्वयं की है। मानव जीवन की सार्थकता सिद्ध करनी है तो स्वस्थ रहना ही होगा और एक स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन का आनन्द ले सकता है। जीवन में धन की आवश्यकता है पर स्वास्थ्य को गिराकर धनोपार्जन करना बेवकूफी है। धन कमाना जीवन का उद्देश्य होना चाहिये परन्तु जीवन का मुख्य ध्येय शरीर को स्वस्थ रखना ही होना चाहिये, यह जीवन का अधिकार भी है। अगर व्यक्ति को स्वस्थ रहना है तो उसे स्वयं को बदलना ही होगा, स्वास्थ्य को

जीवन की प्राथमिकता आवश्यकताओं में लाना ही होगा। व्यक्ति सोचता है कि स्वास्थ्य पाना कठिन है। यह गलत धारणा है-स्वास्थ्य पाना अत्यन्त सरल है। बस जरूरत है तो जागरूकता की। हम प्रकृति से जितनी दूर जा रहे हैं, बीमारी उसी अनुपात में पास आ रही है। हम कहने को पढ़े-लिखे हैं पर स्वास्थ्य जागरूकता के नाम पर हम शून्य हैं, जो मन में आया खा लिया, जब इच्छा हुई खा लिया, पानी पीया तो पीया, नहीं पीया तो नहीं, शरीर को आराम दिया तो ठीक, नहीं तो आराम की दवा ले ली, शरीर को पोषण दिया तो ठीक, नहीं तो विटामिन्स के कैप्सूल ले लिये, पेट को कचरा पात्र बना रखा है।

इन सबके अतिरिक्त नीरोग जीवन का एक

महत्वपूर्ण सूत्र है हमारा रहन-सहन। हम क्या पहनते हैं? कितना कसा हुआ हमारा परिधान है? हमारी जीवनचर्या क्या है? इन्द्रियों पर हमारा कितना नियंत्रण है? क्या हमारी रहने की जगह में धूप प्रचुर मात्रा में है या हम सीलन से भरी बंद जगह में रहकर स्वयं को धीरे-धीरे रोगाणुओं की निवास स्थली बना रहे हैं। आभूषणों, सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग, नकली मिलावटी चीजों का शरीर पर व शरीर के अन्दर प्रयोग यह सब हमारे स्वास्थ्य पर घातक प्रभाव डालता है यह बहुसंख्य व्यक्ति नहीं जानते। हमारी जीवन-शैली कैसे समरसता से युक्त, सुसंतुलित एवं तनावयुक्त बने, यह शिक्षण जीवन जीने की कला का सर्वांगपूर्ण शिक्षण है।



# अंकुरित आहार

## अच्छे स्वास्थ्य का आधार

अंकुरित आहार को अमृत आहार कहा गया है अंकुरित आहार भोजन की संप्राण खाद्यों की श्रेणी में आता है। यह पोषक तत्वों का स्रोत माना गया है। अंकुरित आहार न सिर्फ हमें उज्ज्वल, रोग प्रतिरोधी व उर्जावान बनाता है बल्कि शरीर का आंतरिक शुद्धिकरण कर रोग मुक्त भी करता है। अंकुरित आहार अनाज या दालों के वे बीज होते जिनमें अंकुर निकल आता है इन बीजों की अंकुरण की प्रक्रिया से इनमें रोग मुक्ति एवं नव जीवन प्रदान करने के गुण प्राकृतिक रूप से आ जाते हैं।

अंकुरित भोजन क्लोरोफिल, विटामिन (ए, बी, सी, डी और के) कैल्शियम, फास्फोरस, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन, जैसे खनिजों का अच्छा स्रोत होता है। अंकुरित भोजन को काया कल्प करने वाला अमृत आहार कहा गया है अर्थात् यह मनुष्य को पुनर्युवा, सुन्दर स्वस्थ और रोगमुक्त बनाता है। यह महंगे फलों और सब्जियों की अपेक्षा सस्ता है, इसे बनाना खाना बनाने की तुलना में आसान है इसलिये यह कम समय में कम श्रम से तैयार हो जाता है। बीजों के अंकुरित होने के पश्चात् इनमें पाया जाने वाला स्टार्च- ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं माल्टोज में बदल जाता है जिससे न सिर्फ इनके स्वाद में वृद्धि होती है बल्कि इनके पाचक एवं पोषक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है।

खड़े अनाजों व दालों के अंकुरण से उनमें उपस्थित अनेक पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी से भी ज्यादा हो जाती है, मसलन सूखे बीजों में विटामिन 'सी' की मात्रा लगभग नहीं के बराबर होती है लेकिन अंकुरित होने पर लगभग दोगुना विटामिन सी इनसे पाया जा सकता है। अंकुरण की प्रक्रिया से विटामिन बी कॉम्प्लेक्स खासतौर पर थायमिन यानी विटामिन बी1, राइबोफ्लेविन यानी विटामिन बी2 व नायसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है। इसके अतिरिक्त 'केरोटीन' नामक पदार्थ की मात्रा भी बढ़ जाती है, जो शरीर में विटामिन ए का निर्माण करता है। अंकुरीकरण की प्रक्रिया में अनाज/दालों में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन और अधिक सुपाच्य हो जाते हैं। अंकुरित करने की प्रक्रिया में



### ध्यान दें

अनाज पानी सोखकर फूल जाते हैं, जिनसे उनकी ऊपरी परत फट जाती है व इनका रेशा नरम हो जाता है। परिणामस्वरूप पकाने में कम समय लगता है और वे बच्चों व वृद्धों की पाचन क्षमता के अनुकूल बन जाते हैं।

अंकुरित करने के लिये चना, मूँग, गेहूँ, मोठ, सोयाबीन, मूँगफली, मक्का, तिल, अल्फाल्फा, अन्न, दालें और बीजों आदि का प्रयोग होता है। अंकुरित भोजन को कच्चा, अधपका और बिना नमक आदि के प्रयोग करने से अधिक लाभ होता है। एक दलीय अंकुरित (गेहूँ, बाजरा, ज्वार, मक्का आदि) के साथ

- अंकुरित करने से पूर्व बीजों से मिट्टी, कंकड़ पुराने रोगग्रस्त बीज निकलकर साफ कर लें। प्रातः नाश्ते के रूप में अंकुरित अन्न का प्रयोग करें। प्रारंभ में कम मात्रा में लेकर धीरे-धीरे इनकी मात्रा बढ़ाएँ।
- अंकुरित अन्न अच्छी तरह चबाकर खाएँ।
- नियमित रूप से इसका प्रयोग करें।
- वृद्धजन, जो चबाने में असमर्थ हैं वे अंकुरित बीजों को पीसकर इसका पेस्ट बनाकर खा सकते हैं। ध्यान रहे पेस्ट को भी मुख में कुछ देर रखकर चबाएँ ताकि इसमें लार अच्छी तरह से मिल जाय।

मीठी खाद्य (खजूर, किशमिश, मुनक्का तथा शहद आदि) एवं फल लिए जा सकते हैं।

द्विदलीय अंकुरित (चना, मूँग, मोठ, मटर, मूँगफली, सोयाबीन, आदि) के साथ टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी, शिमला मिर्च, हरे पत्ते (पालक, पुदीना, धनिया, बथुआ, आदि) और सलाद, नींबू मिलाकर खाना बहुत ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्यदायक होता है। अंकुरित दानों का सेवन केवल सुबह नाश्ते के समय ही करना चाहिये। एक बार में दो या तीन प्रकार के दानों को आपस में मिला लेना अच्छा रहता है।

### अंकुरण की विधि

अंकुरित करने वाले बीजों को कई बार अच्छी तरह पानी से धोकर एक शीशे के जार में भर लें शीशे के जार में बीजों की सतह से लगभग चार गुना पानी भरकर भीगने दें अगले दिन प्रातःकाल बीजों को जार से निकाल कर एक बार पुनः धोकर साफ सूती कपड़े में बांधकर उपयुक्त स्थान पर रखें। गर्मियों में कपड़े के ऊपर दिन में कई बार ताजा पानी छिड़कें ताकि इसमें नमी बनी रहे। गर्मियों में सामान्यतः 24 घंटे में बीज अंकुरित हो उठते हैं सर्दियों में अंकुरित होने में कुछ अधिक समय लग सकता है। अंकुरित बीजों को खाने से पूर्व एक बार अच्छी तरह से धो लें तत्पश्चात् इसमें स्वादानुसार हरी धनियाँ, हरी मिर्च, टमाटर, खीरा, ककड़ी काटकर मिला सकते हैं, यथासंभव इसमें नमक न मिलाना ही हितकर है।

## हेल्थ टिप्स

मौसम का मिजाज बदल गया है और अब गर्मी अपना असर दिखाने लगी है। बदले मौसम में फिट बने रहने के लिए लाइफ स्टाइल में भी बदलाव जरूरी है। अपने रूटीन में बदलाव की शुरुआत करने की जरूरत है, ताकि आने वाले महीनों में आप पूरी तरह स्वस्थ रह सकें।

**ग**र्मी में तमाम बीमारियां भी लोगों को प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे मौसम में जरूरी है कि अपने खानपान से लेकर पहनावे में भी बदलाव किया जाए। वहीं, अपने स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है। शहर की तेज गर्मी को देखते हुए जरूरी है कि पहले से ही इस मौसम के लिए अपनी प्लानिंग कर ली जाए। इससे मौसम के नकारात्मक असर से बचा जा सकेगा। एक्सपर्ट की मानें तो गर्मी ज्यादा परेशान न करे इसके लिए जरूरी है कि सुबह जल्दी उठकर अपना रूटीन बनाया जाए। खासतौर पर अपनी डाइट का ध्यान रखा जाए।

### जरूरी काम दोपहर तक पूरे करें

तेज धूप से बचने के लिए जरूरी है कि अपने दिन के जरूरी कामों को दोपहर एक बजे तक पूरा कर लिया जाए। इसके लिए सुबह जल्दी उठकर अपने दिन की प्लानिंग करें। इसमें अपने जरूरी कामों की

# गर्मियों में रखें खास ख्याल

लिस्ट तैयार कर उन्हें धूप के तेज होने से पहले पूरा करने की कोशिश करें।

### डाइट में शामिल करें हेल्थ ड्रिंक

गर्मी में सबसे ज्यादा जरूरत एनर्जी ड्रिंक्स की होती है। इससे बॉडी में पानी की कमी नहीं होती। गर्मी में छाछ, फ्रूट ज्यूस, मिल्क शेक, ग्रीन सलाद को शामिल करना चाहिए। सलाद में इस मौसम में आने वाले खीरा, ककड़ी भी इस्तेमाल करें।

पानी की कमी को पूरा करने के लिए तरबूज भी फायदेमंद होगा। नाश्ते में भी ज्यूस लेने की आदत शुरू कर दें, इससे दिनभर एनर्जी बनी रहेगी। लंच में हल्का खाना लें। इस मौसम में स्पाइसी खाना लेने से बचें। अगर जरूरी है तो सिर्फ डिनर में ही लें, वह भी नियमित नहीं।

लंच और डिनर के बीच एनर्जी ड्रिंक लेते रहना जरूरी है। एल्कोहलयुक्त कोल्ड ड्रिंक का उपयोग गर्मी में कम से कम करें, क्योंकि इनसे कुछ देर के लिए राहत तो मिलती है, लेकिन स्वास्थ्य के लिए

यह नुकसानदायक होते हैं।

### फैशनबल दिखें, कूल रहें

फैशन डिजाइनर्स के अनुसार गर्मी में कूल बने रहने के लिए कार्गो, बरमूडा, जार्जेट, कॉटन और चिकन सूट कूल अहसास कराने के साथ ही आरामदायक भी हैं। इस मौसम में चटक रंगों के बजाए हल्के रंगों का इस्तेमाल करें। गर्मियों के लिए सफेद रंग सबसे उपयुक्त हैं।

### कॉटन फेब्रिक अपनाएं

गर्मी में हल्के कपड़ों के साथ-साथ फैशन भी बरकरार रखा जा सकता है। इस बार मार्केट में कॉटन फेब्रिक्स की कई वैराइटीज मौजूद हैं, जो कूल फीलिंग्स के साथ ही फैशनबल लुक भी देंगी। लेनिन और कॉटन गर्मियों के लिहाज से सबसे उपयुक्त हैं।

### स्किन के लिए अपनाएं हर्बल पैक

गर्मियों में स्किन प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए हर्बल फेस पैक अपनाएं। गर्मियों में धूप की वजह से चेहरे पर रूखापन आ जाता है, अधिक समय तक रूखापन बने रहने से त्वचा संबंधी रोगों की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और इससे एलर्जी की आशंका सबसे ज्यादा रहती है। ऐसे में हर्बल फेस पैक रूखापन हटाने के साथ ही पोषण भी प्रदान करते हैं।

### चेहरे पर कपड़ा बांधकर निकलें

इन दिनों धूप तेज होने के कारण शरीर के खुले हिस्से सीधे प्रभावित होते हैं, इसलिए घर से बाहर निकलने से पूर्व चेहरे को सफेद कपड़े से बांधकर ही बाहर निकलें, इससे कानों से गर्म हवा शरीर के अंदर प्रवेश नहीं करेगी। हाथों व पैरों को भी खुला न रखें, धूप से त्वचा खराब होने के साथ ही धूल की वजह से एलर्जिक प्रॉब्लम हो सकती है।

### धूप के बाद ठंडी हवा से बचें

इन दिनों दिन के समय गर्मी व धूप तेज रहती है। फिटनेस व हेल्थ कंसल्टेंट बताते हैं कि दिन में यदि आप तेज धूप में रहते हैं तो इसके तुरंत बाद एकदम ठंडी हवा में जाने से बचें। प्रायः बाहर से आते ही लोग घरों में एसी ऑन कर लेते हैं या फ्रीज का पानी इस्तेमाल करते हैं, इससे उनका स्वास्थ्य बिगड़ सकता है।





# उफ, यह पसीना

प्रकृति द्वारा  
संभव है उपचार

एक बार पहने हुए वस्त्रों को बिना धोए अलमारी में न रखें। बिना धुले वस्त्रों को अलमारी में रखने पर दुर्गन्ध पैदा करने वाले बैक्टीरिया सक्रिय होकर वस्त्रों में दुर्गन्ध पैदा कर देते हैं। शरीर की साफ-सफाई का विशेष ख्याल रखना चाहिए।

नीम युक्त साबुन का नहाते वक्त इस्तेमाल करें तो बेहतर रहेगा। जहाँ तक हो सके कड़ी धूप से बचें। वस्त्र ऐसे पहनें जो शरीर से चिपके हुए न हों क्योंकि तंग वस्त्रों में ज्यादा पसीना आता है और वाष्पीकरण सही ढंग से नहीं हो पाता है जिससे कपड़ों से दुर्गन्ध आने लगती है।

सिन्थेटिक वस्त्र न पहनकर सूती वस्त्र पहने तो ज्यादा ठीक रहेगा। तली-भुनी व मसालायुक्त चीजें न खाएँ। मौसमी फलों का सेवन करें।

## जड़ी-बूटी द्वारा उपचार

- बबूल के पत्ते और बाल हरड़ को बराबर-बराबर मिलाकर महीन पीस लें। इस चूर्ण की सारे शरीर पर मालिश करें।
- कुछ समय रूक-रूक कर स्नान कर लें। नियमित रूप से यह प्रयोग कुछ दिनों तक करते रहने से पसीना आना बंद हो जाएगा।



- पसीने की दुर्गन्ध दूर करने के लिए बेलपत्र के रस का लेप शरीर पर करना चाहिए।
- अडूसा के पत्रों के रस में थोड़ा शंख चूर्ण

मिलाकर शरीर पर लगाने से शरीर से पसीने की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।



**The Natural Way to Good Health  
and a Real Place to Get that**

**Patidar Homoeopathic Medical Store & Clinic**

123, Ashirwad Complex, Kanadia Road, Indore (M.P.) Mobile : 9425025866 Email : dr.djspatidar@gmail.com

new

**SHREE JEE** Homeo Link

LG-2, Classic Center, Tilak Nagar Main Road, Near Tempo Stand, Indore (MP)  
Ph. 0731-2490231,  
Mob. 94250-25866, 99779-42160

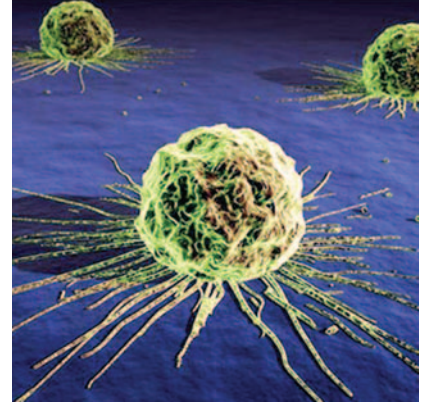
new

**ASHISH** Homeo Pharmacy

12/14, Vijay Nagar,  
Indore (MP)  
Mob. 9425025866, 96696 34322

We Deals in : S.B.L. New life, Medisynth, Bakson, Bios Lab. (Allahbad), H.S.L. (Lucknow), Wheezal, Nikir, Dr. Reckeweg (Germany), Dr. Willmar Schwabe (Germany & India) and H.V. Globuls, Plastic Phils.

# पुरुषों में मूत्राशय कैंसर



वीर्यकोष की कोशिकाओं में अनियंत्रित तरीके से वृद्धि के कारण ही मूत्राशय कैंसर या वृषण कैंसर होता है। यह पुरुषों की सेक्स ग्रंथियां हैं जो अंडकोष की थैली में होती हैं और टेस्टोस्टेरोन और अन्य हार्मोन का उत्पादन करती हैं। यह थैली प्रजनन कोशिकाओं के लिए भी जिम्मेदार है। कोयले की खानों में कार्यरत श्रमिकों को मूत्राशय कैंसर होने का खतरा अधिक होता है। पथरी भी यदि ज्यादा दिनों तक रहे तो वह कैंसर का रूप ले सकती है।

**शु**रूआत में यह केवल टेस्टिस तक ही सीमित रहता है लेकिन उसके बाद यह रेट्रोपेरिटोनिल लिम्फ नोड्स तक पहुंच जाता है। रेट्रोपेरिटोनिल लिम्फ नोड्स वह छोटी ग्रंथियां होती हैं जो बैक्टीरिया को फिल्टर करती हैं और ये कैंसर सेल्स लिम्फेटिक फ्लुइड में डायफ्राम और किडनी के बीच बनते हैं। आखिरी स्टेज में कैंसर की कोशिकायें पूरे शरीर में फैल जाती हैं जिससे फेफड़े, दिमाग, लीवर और हड्डियां भी बुरी तरह से प्रभावित होती हैं। अगर कैंसर का समय रहते इलाज ना किया गया तो इससे मृत्यु भी हो सकती है। 95 प्रतिशत स्थितियों में कैंसर घातक होता है और इलाज के अभाव में यह फैलता जाता है।

## गांठ का होना

मूत्राशय कैंसर में यदि किसी प्रकार की कोई गांठ है तो यह कैंसर का लक्षण हो सकता है। टेस्टिकल्स में किसी भी प्रकार की गांठ, यह गांठ सामान्यतया मटर के दाने जितनी होती है या उससे भी बड़ी हो सकती है।

## टेस्टिकल्स में बदलाव

मूत्राशय कैंसर होने पर अंडकोष में बदलाव होता है। इसके फलस्वरूप टेस्टिकल्स में सिकुड़न या उसमें किसी भी प्रकार का इनलार्जमेंट होने लगता है। यदि ऐसा कोई लक्षण आपको दिखे तो यह मूत्राशय कैंसर हो सकता है। इसके अलावा टेस्टिकल्स में कठोरता भी आ सकती है।

## टेस्टिकल्स का भारी होना

मूत्राशय कैंसर होने पर स्क्रोटम या टेस्टिकल्स में भारीपन आ सकता है। इसकी वजह से व्यक्ति को उसका अंडकोष भारी लगने लगता है।

## अंडकोष का सख्त होना

कैंसर के इस प्रकार में सबसे ज्यादा प्रभावित अंग अंडकोष होता है। अंडकोष का सख्त होना भी मूत्राशय कैंसर का लक्षण हो सकता है।



## रक्त आना

मूत्राशय कैंसर होने पर पेशाब करने में दर्द होता है, इसके अलावा मूत्र के साथ खून भी निकलता है। यदि आपको पेशाब करने में दिक्कत हो रही हो या मूत्र के साथ खून निकल रहा हो तो यह मूत्राशय कैंसर का लक्षण हो सकता है।

## दर्द होना

मूत्राशय कैंसर होने पर पेट के निचले हिस्से में दर्द होता है। इसके अलावा इसका असर पीठ पर भी पड़ता है। यदि पेट और पीठ में लगातार दर्द हो रहा है तो यह कैंसर का लक्षण है।

## सांस लेने में दिक्कत

मूत्राशय कैंसर अंडकोष से शुरू होकर धीरे-धीरे पूरे शरीर में फैल जाता है। चूंकि यह फेफड़ों पर भी असर डालती है जिसकी वजह से व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।

मूत्राशय कैंसर का पता लगाने का सबसे आसान तरीका है सेल्फ इन्सपेक्शन जो कि हर युवक को 15 साल के बाद शुरू कर देना चाहिए। आप जितना स्वयं को परखेंगे उतना ही अपने टेस्टिकल्स और उसमें होने वाली असामान्यताओं के बारे में जान सकेंगे। यदि आपको ऐसे लक्षण दिखें तो चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें।

# कच्ची सब्जियाँ खाइए सेहत बनाइए

भरपूर भोजन के साथ अगर आप अच्छी सेहत का सपना पाले हुए हैं, तो अपने भोजन में किसी कच्ची सब्जी या फल को जरूर शामिल करें। विशेषज्ञों का मानना है कि कच्चे फल और सब्जियाँ भोजन को पचाने में सहायता करने के साथ शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व भी उपलब्ध कराते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार कच्ची सब्जियों और फलों का कोई और विकल्प भी नहीं है।

**आ**हार विशेषज्ञ बताते हैं कि कच्चे फल और सब्जियाँ शेष भोजन के लिए रास्ता साफ करते हैं। कच्चे फल और सब्जियाँ रेशों से भरपूर होने के कारण शेष भोजन के लिए पाचन तंत्र में रास्ता साफ करते हैं। उदाहरण के तौर पर अगर आप पिज्जा खाने जा रहे हैं, तो उसके पूर्व सलाद खाएँ। अगर आप आइसक्रीम खाने जा रहे हैं, तो उसके पूर्व एक सेब खाएँ।

यह प्रक्रिया गरिष्ठ भोजन को पचाने में भी सहायक होती है। उन्होंने कहा इनमें मौजूद रेशे पेट में जाकर फैलते हैं, जिससे कम खाने में ही पेट भरा हुआ महसूस होने लगता है। ऐसा होने से जरूरत से ज्यादा खाने से बचा जा सकता है। रेशे भोजन को पाचन तंत्र में आगे बढ़ने में भी सहायता करते हैं।

दिन में हर बार भोजन के साथ एक कच्चा फल या कच्ची सब्जी शरीर को तंदुरुस्त बनाने में सहायता करती है। कच्ची सब्जियाँ और फलों में उच्च मात्रा में पाचक एंजाइम मौजूद होते हैं, जो शेष

खाने को पचाने में सहायक होते हैं।

कच्चे फलों में विटामिन और खनिज भी भरपूर मात्रा में होते हैं। बाजार में विटामिन के लिए कई दवाइयाँ और गोलियाँ मिलती हैं, लेकिन कच्चे फलों का कोई विकल्प नहीं है। गोलियों से शरीर को विटामिन की आपूर्ति होती है, लेकिन विटामिन के प्राकृतिक स्रोत गोलियों के दूरगामी प्रभाव की आशंका को खत्म करते हैं। महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दूर करने के लिए अपने भोजन में कच्ची सब्जियों को शामिल करना चाहिए।

कई शोधों ने साबित कर दिया है कि महिलाओं को साल भर अपने भोजन में कम से कम एक कच्ची सब्जी को अवश्य शामिल करना चाहिए। यह रजोनिवृत्ति के बाद की समस्याओं को दूर करने के साथ डायबिटीज की आशंका को कम करता है। उन्होंने बताया कच्ची सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जिनसे रक्तचाप की समस्या भी दूर रहती है।

**कच्ची सब्जियों और फलों में उच्च मात्रा में पाचक एंजाइम मौजूद होते हैं, जो शेष खाने को पचाने में सहायक होते हैं।**



# सेहत का खजाना पुदीना

## क्या आप जानते हैं?

पुदीने के विषय में प्रकाशित एक ताजे शोध से यह पता चला है कि पुदीने में कुछ ऐसे एंजाइम होते हैं, जो कैंसर से बचा सकते हैं।

इसकी विभिन्न प्रजातियाँ यूरोप, अमेरिका, एशिया, अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया में पाई जाती हैं।

भारत, इंडोनेशिया और पश्चिमी अफ्रीका में बड़े पैमाने पर पुदीने का उत्पादन किया जाता है।

पिपरमिंट और पुदीना एक ही जाति के होने पर भी अलग अलग प्रजातियों के पौधे हैं। पुदीने को स्पियर मिंट के वानस्पतिक नाम से जाना जाता है।

पुदीने को गर्मी और बरसात की संजीवनी बूटी कहा गया है, स्वाद, सौन्दर्य और सुगंध का ऐसा संगम बहुत कम पौधों में देखने को मिलता है। पुदीना मेंथा वंश से संबंधित एक बारहमासी, खुशबूदार जड़ी है। इसकी विभिन्न प्रजातियाँ यूरोप, अमेरिका, एशिया, अफ्रीका और ऑस्ट्रेलिया में पाई जाती हैं, साथ ही इसकी कई संकर किस्में भी उपलब्ध हैं।

गहरे हरे रंग की पत्तियों वाले पुदीने की उत्पत्ति कुछ लोग योरोप से मानते हैं तो कुछ का विश्वास है कि मेंथा का उद्भव भूमध्यसागरीय बेसिन में हुआ तथा वहाँ से यह प्राकृतिक तथा अन्य तरीकों से संसार के अन्य हिस्सों में फैला। लगभग तीस जातियों और पाँच सौ प्रजातियों वाला पुदीने का पौधा आज पुदीना, ब्राजील, पैरागुए, चीन, अर्जेन्टिना, जापान, थाईलैंड, अंगोला, तथा भारतवर्ष में उगाया जा रहा है। लेकिन इसकी विभिन्न जातियों में- पिपरमिंट और स्पियरमिंट का प्रयोग ही अधिक होता है। भारतवर्ष में मुख्यतया तराई के क्षेत्रों (नैनीताल, बदरगढ़, बिलासपुर, रामपुर, मुरादाबाद तथा बरेली) तथा गंगा यमुना दोआब (बाराबंकी, तथा लखनऊ तथा पंजाब के कुछ क्षेत्रों (लुधियाना तथा जलंधर) में उत्तरी-पश्चिमी भारत के क्षेत्रों में इसकी खेती की जा रही है। पूरे विश्व का सत्र

प्रतिशत स्पियर मिंट अकेले संयुक्त राज्य में उगाया जाता है। पुदीने के विषय में प्रकाशित एक ताजे शोध से यह पता चला है कि पुदीने में कुछ ऐसे एंजाइम होते हैं, जो कैंसर से बचा सकते हैं।

## उपयोग

मेन्थोल का उपयोग बड़ी मात्रा में दवाईयों, सौन्दर्य प्रसाधनों, कनफेक्शनरी, पेय पदार्थों, सिगरेट, पान मसाला आदि में सुगंध के लिये किया जाता है। इसके अलावा इसका उड़नशील तेल पेट की शिकायतों में प्रयोग की जाने वाली दवाइयों, सिरदर्द, गठिया इत्यादि के मल्हमों तथा खाँसी की गोलियों, इनहेलरों, तथा मुखशोधकों में काम आता है। यूकेलिप्टस के तेल के साथ मिलाकर भी यह कई रोगों में काम आता है। अमृतधारा नामक बहुउपयोगी आयुर्वेदिक औषधि में भी सतपुदीने का प्रयोग किया जाता है। विशेष रूप से गर्मियों में फैलने वाली पुदीने की पत्तियाँ औषधीय और सौंदर्योपयोगी गुणों से भरपूर है। इसे भोजन में रायता, चटनी तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में लाया जाता है। संस्कृत में पुदीने को पूतिहा कहा गया है, अर्थात् दुर्गंध का नाश करनेवाला। इस गुण के कारण पुदीना चूड़ंगम, टूथपेस्ट आदि वस्तुओं में तो प्रयोग किया ही जाता है, चाट के जलजीरे का प्रमुख तत्व भी वही होता है। गन्ने के रस के साथ पुदीने का रस मिलाकर पीने को स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। सलाद में इसकी पत्तियाँ डालकर खाने में भी यह स्वादिष्ट और पाचक होता है। कुछ नहाने के साबुनों, शरीर पर लगाने वाली सुगंधों और हवाशोधकों (एअर फ्रेशनर) में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

## कुछ घरेलू नुस्खे

- पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नीबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारियों में आराम दिलाता है।
- पुदीने का रस कार्लीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार में राहत मिलती है।
- इसकी पत्तियाँ चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियाँ बंद हो जाती हैं।
- सिरदर्द में ताजी पत्तियों का लेप माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है।
- मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है।
- पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एकचम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी में मिलाकर पीएँ।
- अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलायची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।
- पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़े मजबूत होते हैं।
- एक चम्मच पुदीने का रस, दो चम्मच सिरका और एक चम्मच गाजर का रस एकसाथ मिलाकर पीने से श्वास संबंधी विकार दूर होते हैं।
- पुदीने के रस को नमक के पानी के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज साफ होती है।

## औषधीय गुण

यूनानी चिकित्सा पद्धति हिकमत में पुदीने का विशिष्ट प्रयोग अर्क पुदीना काफी लोकप्रिय है। हकीमों का मानना है कि पुदीना सूचन को नष्ट करता है तथा आम्राशय को शक्ति देता है। यह पसीना लाता है तथा हिचकी को बंद करता है। जलोदर व पीलिया में भी इसका प्रयोग लाभदायक होता है।



# हर रोग का इलाज गेहूं के जवारे

प्रकृति ने हमें अनेक अनमोल नियामतें दी हैं। गेहूं के जवारे उनमें से ही प्रकृति की एक अनमोल देन है। अनेक आहार शास्त्रियों ने इसे संजीवनी बूटी भी कहा है, क्योंकि ऐसा कोई रोग नहीं, जिसमें इसका सेवन लाभ नहीं देता हो। यदि किसी रोग से रोगी निराश है तो वह इसका सेवन कर श्रेष्ठ स्वास्थ्य पा सकता है।

गेहूं के जवारों में अनेक अनमोल पोषक तत्व व रोग निवारक गुण पाए जाते हैं, जिससे इसे आहार नहीं वरन अमृत का दर्जा भी दिया जा सकता है। जवारों में सबसे प्रमुख तत्व क्लोरोफिल पाया जाता है। आहार शास्त्रियों के अनुसार क्लोरोफिल (गेहूं के जवारों में पाया जाने वाला प्रमुख तत्व) को केंद्रित सूर्य शक्ति कहा है।

गेहूं के जवारे रक्त व रक्त संचार संबंधी रोगों, रक्त की कमी, उच्च रक्तचाप, सर्दी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, स्थायी सर्दी, साइनस, पाचन संबंधी रोग, पेट में छाले, कैंसर, आंतों की सूजन, दांत संबंधी समस्याओं, दांत का

हिलना, मसूड़ों से खून आना, चर्म रोग, एक्जिमा, किडनी संबंधी रोग, सेक्स संबंधी रोग, शीघ्रपतन, कान के रोग, थायराइड ग्रंथि के रोग व अनेक ऐसे रोग जिनसे रोगी निराश हो गया, उनके लिए गेहूं के जवारे अनमोल औषधि हैं। इसलिए कोई भी रोग हो तो वर्तमान में चल रही चिकित्सा पद्धति के साथ-साथ इसका प्रयोग कर आशातित लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

गेहूं के जवारों में रोग निरोधक व रोग निवारक शक्ति पाई जाती है। कई आहार शास्त्री इसे रक्त बनाने वाला प्राकृतिक परमाणु कहते हैं। गेहूं के जवारों की प्रकृति क्षारीय होती है, इसीलिए ये पाचन संस्थान व रक्त द्वारा आसानी से अधिशोषित हो जाते हैं। यदि कोई रोगी व्यक्ति वर्तमान में चल रही चिकित्सा के साथ-साथ गेहूं के जवारों का प्रयोग करता है तो उसे रोग से मुक्ति में मदद मिलती है और वह बरसों पुराने रोग से मुक्ति पा जाता है।



होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के जन्मदाता

**डॉ. सम्युअल हैनीमेन**



के जन्मदिवस  
पर हार्दिक शुभकामनाएं



**M.P. PHARMACEUTICALS CO.**

121, New Industrial Area-II Mandideep - 462046 (M.P.)

Consumer care No. :-07480-233222

(e-mail : mppharmaco@gmail.com)

GMP & ISO 9001 : 2008 Certified Company



# पाइनेपल बनाए हड्डियों को मजबूत

अनानास (पाइनेपल) स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें कैल्शियम, फाइबर और विटामिन सी भरपूर मात्रा में होते हैं। अनानास में पाया जाने वाला ब्रोमिलेन सर्दी और खांसी, सूजन, गले में खराश और गठिया में फायदेमंद साबित होता है। ये पाचन में भी उपयोगी होता है।

## अनानास के गुण

ये शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने और शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का काम करता है। एक कप अनानास का जूस पीने से दिनभर के लिए जरूरी मैग्नीशियम के 73 प्रतिशत की पूर्ति होती है।

शोधों के मुताबिक दिन में तीन बार इस फल को खाने से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आंखों की रोशनी का खतरा कम हो जाता है। आस्ट्रेलिया के वैज्ञानिकों के मुताबिक ये कैंसर के खतरे को भी कम करता है।

अनानास में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और साधारण ठंड से भी सुरक्षा मिलती है।



## कोल्ड ड्रिंक से बच्चों को रखें दूर

अधिक शीतलपेय का सेवन करने से बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। एक अध्ययन में पाया गया है कि अधिक शीतलपेय पीने से बच्चों में आक्रामकता, ध्यान केंद्रित करने में समस्या और समाज से अलग-थलग रहने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। कोलंबिया यूनिवर्सिटी के मेलमैन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, यूनिवर्सिटी ऑफ वेरमोंट और हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ ने ये अध्ययन किया। अध्ययन के दौरान पांच साल के करीब तीन हजार बच्चों के खानपान पर नजर रखी गई। इस अध्ययन के दौरान बच्चों के माता-पिता से उनके शीतलपेय पीने की आदतों के बारे में पूछा गया और उसी के आधार पर बाल व्यवहार सूची को भरा गया। ये अध्ययन अमेरिका के 20 बड़े शहरों में किया गया।

अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि करीब 43 फीसदी बच्चे प्रतिदिन कम से कम एक गिलास शीतलपेय पीते हैं और चार फीसदी बच्चे प्रतिदिन चार या इससे अधिक गिलास शीतलपेय पीते हैं। अध्ययन के बाद इस नतीजे पर पहुंचा गया कि शीतलपेयों में पाया जाने वाला सोडा बच्चों में आक्रामकता, विरक्ति और ध्यान केंद्रित करने में परेशानी जैसी समस्याएं पैदा करता है। जो बच्चे प्रतिदिन चार या उससे अधिक शीतलपेय पीते हैं वे अन्य बच्चों के मुकाबले चीजों को अधिक तोड़ते-फोड़ते हैं, अधिक लड़ाई झगड़ा करते हैं और लोगों पर या अपने हमउम्र बच्चों पर हमला बोलते हैं।

# डीजीस्कोप एक अत्याधुनिक डिजिटल स्टेथोस्कोप

**डी** जीस्कोप एक अत्याधुनिक डिजिटल स्टेथोस्कोप है। ये असामान्य विशेषताओं के साथ सामान्य स्टेथोस्कोप की तरह मरीज के दिल की धड़कन, फेफड़े की आवाज तथा पेट की आवाज को सुना कर डॉक्टर को डाइग्नोसिस बनाने में मदद करता है।  
**विशेषताएँ**

- ये स्पष्टता के साथ ध्वनी या आवाज को 200 गुना बढ़ा कर प्रसारित करता है।
- इसकी ध्वनि या आवाज को मोबाइल / सेलफोन, कंप्यूटर, आईपैड या बाह्य स्पीकर्स पर सुना जा सकता है।

■ इसकी ध्वनि या आवाज को रेकॉर्ड करके भविष्य में रेफरेन्स / विशेषज्ञ की सलाह / अनुसंधान / कक्षा में पढ़ाने के लिये उपयोग किया जा सकता है

## कौन इस्तेमाल कर सकता है

- डॉक्टर अपनी क्लिनिक पर मरीज को दिल की धड़कन सुना कर उसमें बीमारी की गंभीरता और सुधार में अंतर बता सकते हैं, इससे मरीज का भरोसा बढ़ता है
- डॉक्टर अपनी क्लिनिक से मरीज के लिये विशेषज्ञ की सलाह ले सकते हैं
- क्लिनिक में सामान्य इस्तेमाल के लिये भी ये डीजीस्कोप अत्यंत प्रभावशाली है
- हॉस्पिटल में वॉर्ड में डीजीस्कोप होना बहुत लाभकारी है, डॉक्टर नर्स या पैरामेडिकल स्टाफ से बोल कर अपने केबिन, कार या किसी भी जगह रहते हुए मरीज के स्वास्थ्य की जानकारी ले कर परामर्श दे सकता है।
- गांवों में पीएचसी एवम् सीएचसी में इसके उपयोग से मरीजों को शीघ्रता से अभूतपूर्व लाभ



पहुंचाया जा सकता है  
■ दिल / अस्थमा / बुजुर्ग मरीज इसे अपने घर में रख कर इमर्जेंसी में अपने फॉमिली डॉक्टर से घर से ही स्थिति मोबाइल पर सुना कर सलाह ले कर जान बचा सकते हैं

■ स्कूल्स, कॉलेजेस अपने यहाँ अपने विद्यार्थियों, शिक्षकों एवम् कर्मचारियों को

इमर्जेंसी में हॉस्पिटल पहुंचने के पहले विशेषज्ञ की सलाह ले सकते हैं।

■ अफिसेज़, होटेल्स, मॉल्स हर जगह इस प्रभावकारी, किफायती और आधुनिक डीजीस्कोप की मदद से जान बचाई जा सकती है

■ बसों / ट्रेनो / हवाई जहाजों में आपातकालीन स्थिति में मरीज की स्थिति को स्थिर किया जा सकता है



**DR. NISANTH NAMBISSON**  
MD (Hom.), FBIH (London), PGDCA, MDP (IIM) Associate Prof. GHMC, Bhopal, INDIA

**DR. PRATIK MAHAJAN**  
Looking for Eye Retina Specialist!  
Dr. Pratik Mahajan  
MBBS, MS, FVRS  
**आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन**  
visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratiktretina@gmail.com  
Mob : 7771089999, 8889408886  
Vasan Eye Care Hospital  
19, Diamond Colony, Near Agrawal stores, Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

## चिकित्सा सेवाएँ

**डॉ. योगिता परिहार**  
M.B.B.S., DGO  
प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ  
चिकित्सक : सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.व्ही.एफ. सेंटर)  
निःसंतान दम्पति के लिए विशेष परामर्श एवं निदान  
अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज  
दूरबीन द्वारा बच्चेजन्म के मूत्र के छालों की जांच (कॉल्योस्कोपी)  
महिला गुप्त रोगों (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल पोशानियां  
सफेद पानी एवं पेटु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)  
**9752573474**  
क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गीता भवन रोड, इन्दौर

**Dr. Banzal's**  
Diabetes & Hormones Care  
Thyro-Obesity-Diabetes Centre and Gynae Clinic  
D H C  
**डॉ. सुबोध बाँझल**  
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG) ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN  
सुप्राविक्टिन, थायरोइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोनल विशेषज्ञ  
क्लिनिक : एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने, विजय नगर, इन्दौर फोन : 2551111  
समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)  
107, ट्रेड हाउस, डक्कनवाले कुर्ण के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर  
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक  
Subodhbanzal@gmail.com  
शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

**डॉ. राकेश धुपिया जैन**  
एम.बी.बी.एम., डी.एन.बी  
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)  
विशेषज्ञ :- लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जी, पेट के कैंसर सर्जी, कोलोरेक्टल सर्जी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायराईड एवं पैराथायराईड सर्जी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जी  
क्लिनिक : एम.डोड- 11, मिलिंदा मेनोर स्वीन्दर नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर  
फोन : 0731-2521133 E-mail: drrakeshdhupia21@gmail.com  
समय : दोप : 12.30 से 1.30 सायं से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक्र  
**मोबा. 94253-20502**

**डॉ. महेश अग्रवाल** एम.एस. (नेत्र)  
शिशु नेत्र रोग, स्विन्ट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ  
भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट श्री गणेश नेत्रालय  
शंकर नेत्रालय, चेन्नई  
टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, कल्ला (पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना विशेषज्ञ द्वारा पर्द की जांच की सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com  
फोन : 0731-2566077 अमुकिया के बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेनी।  
**मोबा. 9669965597, 9685597097**

**डॉ. टीना अग्रवाल**  
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)  
विद्वियों - रेटिना एवं ग्लुविया स्पेशलिस्ट  
केली - शंकर नेत्रालय, चेन्नई  
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल  
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, कल्ला  
भूतपूर्व ऑसि प्रोफेसर - प. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर  
मोबा. 9826875350, 9685597047  
**CENTRE FOR SIGHT**  
Every eye deserves the best  
प्लाट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट हॉटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90  
समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक  
Email : G\_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

**Wadnere Diagnostic Centre**  
Dr. Nitin Wadnere (MD)  
Dr. Mrs. Ujjwala Wadnere (M.B.B.S.)  
● Sonography  
● X-Ray  
● E.C.G.  
● Pathology  
● Echocardiography  
1st Floor, Geetanjali Complex, Anand Bazar, Indore  
Ph.: 0731-2561128 Mob.: 98270-32515  
Timings: Center: 9.00 am to 8.00 pm



# बुखार से बचाव के लिए घरेलू इलाज

ऐसा बुखार जो बार-बार या कई दिनों तक बना रहता है तथा कम-ज्यादा होता रहता है, लेकिन कभी सामान्य नहीं होता। इसी तरह का टाइफाइड का इन्फेक्शन होने के एक सप्ताह बाद रोग के लक्षण नजर आने लगते हैं। कई बार दो-दो माह बाद तक इसके लक्षण दिखते हैं। टाइफाइड और बुखार का घरेलू इलाज से बचाव किया जा सकता है।



## बुखार से बचाव के घरेलू इलाज

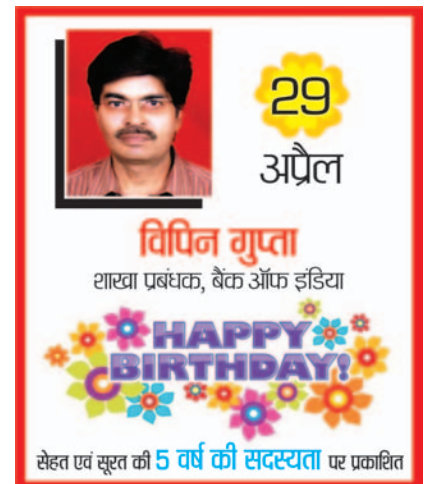
- पान का रस, अदरक का रस और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम पीने से आराम मिलता है।
- यदि जुकाम या सर्दी-गर्मी में बुखार हो तो तुलसी, मुलेठी, गाजवां, शहद और मिश्री को पानी में मिलाकर काढ़ा बनाएं और पीएं। इससे जुकाम सही हो जाता है और बुखार भी जल्द ही उतर जाता है।
- गर्मी के मौसम में टायफायड होने पर लू लगने के कारण बुखार होने का खतरा रहता है। ऐसे में आप कच्चे आम को आग या पानी में पकाकर इसका रस पानी के साथ मिलाकर पीएं।
- जलवायु परिवर्तन की वजह से बुखार होने तुलसी की चाय पीने से आराम मिलता है। इसके लिए 20 तुलसी की पत्तियां, 20 काली मिर्च, थोड़ी सी अदरक, जरा सी दालचीनी को

पानी में डालकर खूब खौलाएं। अब इस मिश्रण को आंच से उतारकर छानें और इसमें मिश्री या चीनी मिलाकर गर्म-गर्म पीएं।

- तुलसी और सूर्यमुखी के पत्तों का रस पीने से भी टायफायड बुखार ठीक होते हैं। करीब तीन दिन तक सुबह-सुबह इसका प्रयोग करें।
- बुखार में रोगी को अधिक से अधिक आराम की जरूरत होती है। भोजन का खास ख्याल रखें। बुखार होने पर दूध, साबूदाना, चाय, मिश्री आदि हल्की चीजें खाएं। मिश्री का शर्बत, मौसमी का रस, सोडा वाटर और कच्चे नारियल का पानी जरूर पीये।
- पानी खूब पीएं और पीने के पानी को पहले गर्म करें और उसे ठंडा होने के बाद पीये। अधिक पानी पीने से शरीर का जहर पेशाब और पसीने

के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है।

- लहसुन की कली पांच से दस ग्राम तक काटकर तिल के तेल में या घी में तलकर सेंधा नमक डालकर खाने से सभी प्रकार का बुखार ठीक होता है।
- तेज बुखार आने पर माथे पर ठंडे पानी का कपड़ा रखें तो बुखार उतर जाता है, और बुखार की गर्मी सिर पर नहीं चढ़ती है।
- पलू में प्याज का रस बार-बार पीने से बुखार उतर जाता है, और कब्ज में भी आराम मिलता है।
- पुदीना और अदरक का काढ़ा पीने से बुखार उतर जाता है। काढ़ा पीकर घंटे भर आराम करें, बाहर हवा में न जाएं।



# जानिए, क्या है तिलक का वैज्ञानिक आधार

ललाट पर तिलक धारण करने से मस्तिष्क को शांति और शीतलता मिलती है तथा बीटाएंडोर्फिन और सेराटोनिन नामक रसायनों का स्राव संतुलित मात्रा में होने लगता है। इन रसायनों की कमी से उदासीनता और निराशा के भाव पनपने लगते हैं अतः तिलक उदासीनता और निराशा से मुक्ति प्रदान करने में सहायक है।

विभिन्न द्रव्यों से बने तिलक की उपयोगिता और महत्व अलग-अलग हैं। चंदन का तिलक ताजगी लाता है और ज्ञान तंतुओं की क्रियाशीलता बढ़ाता है। कुमकुम का तिलक तेजस्विता प्रदान करता है। विशुद्ध मिट्टी के तिलक से बुद्धि-वृद्धि और पुण्य फल की प्राप्ति होती है।



## हनुमान-चरित्र लक्ष्य प्राप्ति हेतु सुगम मार्ग

चैत्र माह की पूर्णिमा अर्थात् हनुमान जयन्ती। आज ही के दिन वानरराज केसरी और अंजना के घर हनुमान जी का जन्म हुआ था। समस्त भारतवर्ष में आज के दिन हनुमान जी के भक्त श्रद्धा और उल्लास के साथ हनुमान जयन्ती का पर्व मनाते हैं। मान्यता है कि हनुमान जी भगवान शंकर के ग्यारहवें रुद्र के अवतार हैं।

हम कार्य करते हैं लक्ष्य की प्राप्ति के लिए। किन्तु किए गये कार्य के परिणामस्वरूप कभी लक्ष्य प्राप्त होता है तो कभी नहीं भी होता। यदि हम रामभक्त हनुमान जी के चरित्र का अध्ययन करें तो हमें पता चलता है कि उन्होंने जो भी कार्य किया, वह सफल ही हुआ। दुर्गम से दुर्गम कार्य को हनुमान जी ने सुगमता के साथ पूर्ण किया। इसीलिए गोस्वामी श्री तुलसीदास जी 'हनुमान चालीसा' में लिखते हैं -

**दुर्गम काज जगत के जेतै।**

**सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते॥**

रामायण में आदिकवि वाल्मीकि ने हनुमान जी के चरित्र को सर्वोच्च बना दिया है। सीता की खोज में जाने वाले वानरों में सिर्फ हनुमान जी पर ही श्री राम को सर्वाधिक भरोसा था,

यही वजह है कि उन्होंने सीता जी से भेंट होने पर पहचान स्वरूप देने के लिए अपनी मुद्रिका किसी अन्य वानर को देने के स्थान पर सिर्फ हनुमान जी को ही दिया था। श्री राम को पूर्ण विश्वास था कि हनुमान अवश्य ही सीता जी को खोज कर उनसे भेंट करेंगे।

लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रमुख बातें हैं- लक्ष्य के प्रति समर्पित होना - चाहे राम को सुग्रीव का मित्र बनाने का कार्य हो, चाहे सीता जी की खोज का कार्य, हनुमान जी सदैव अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहते हैं।

लक्ष्य प्राप्ति के लिए सुगम मार्ग का निर्धारण करना - लंका नगरी में प्रवेश करना एक अत्यन्त कठिन कार्य था किन्तु हनुमान जी इसके लिए भी सुगम मार्ग निकाल ही लेते हैं।

आत्मविश्वास से परिपूर्ण होना - हनुमान जी आत्मविश्वास से कितने परिपूर्ण थे यह इसी बात से पता चलता है कि दुश्मन की नगरी लंका में वे एक बार भी विचलित नहीं होते हैं।

यदि हम हनुमान जी के चरित्र से शिक्षा ग्रहण करते हुए लक्ष्य की प्राप्ति हेतु कार्य करें तो इसकी प्राप्ति में कदापि कोई सन्देह न रहे।

## धर्म



## सेहत का म

'ॐ' किसी धर्म से जुड़ा न होकर ध्वनिमूलक है। माना जाता है कि सृष्टि के आरंभ में केवल यही एक ध्वनि ब्रह्मांड में गुंजती थी।

जब हम 'ॐ' बोलते हैं, तो वस्तुतः हम तीन वर्णों का उच्चारण करते हैं- 'ओ', 'उ' तथा 'म'। 'ओ' मस्तिष्क से, 'उ' हृदय से तथा 'म' नाभि (जीवन) से जुड़ा है।

मन, मस्तिष्क और जीवन के तारतम्य से ही कोई भी काम सफल होता है। 'ॐ' के सतत उच्चारण से इन तीनों में एक रिदम आ जाती है।

जब यह तारतम्य आ जाता है, तो व्यक्ति का व्यक्तित्व पूर्ण हो जाता है। उसका आभामंडल शक्तिशाली हो जाता है, इंद्रियां अंतरमुखी हो जाती हैं। जैसे किसी पेड़ को ऊंचा उठने के लिए जमीन की गहराइयों तक जाना पड़ता है, ठीक उसी तरह व्यक्ति को अपने भीतर की गहराइयों में झाँकने हेतु (अपने संपूर्ण विकास के लिए) 'ॐ' का सतत जाप बहुत मदद करता है। ? आध्यात्मिक साधना है। इससे हम विपदा, कष्ट, विघ्नों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

'ॐ' के जाप से वह स्थान जहाँ जाप किया

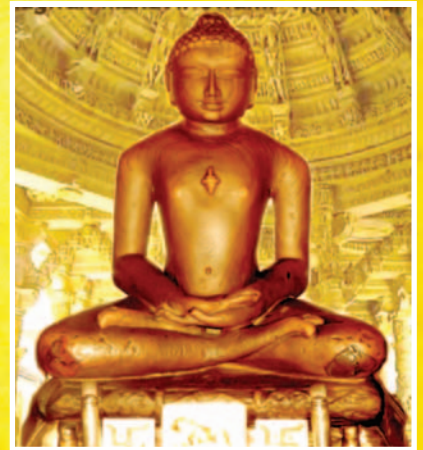
# विज्ञान

# शंखनाद भगाए रोग



अगर आपको खांसी, दमा, पीलिया, ब्लडप्रेसर या दिल से संबंधित मामूली से लेकर गंभीर बीमारी है तो इससे छुटकारा पाने का एक सरल-सा उपाय है - शंख बजाइए और रोगों से छुटकारा पाइए। शंखनाद से आपके आसपास की नकारात्मक ऊर्जा का नाश तथा सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। शंख से निकलने वाली ध्वनि जहाँ तक जाती है वहाँ तक बीमारियों के कीटाणुओं का नाश हो जाता है। शंखनाद से सकारात्मक ऊर्जा का सृजन होता है जिससे आत्मबल में वृद्धि होती है। शंख में प्राकृतिक कैल्शियम, गंधक और फास्फोरस की भरपूर मात्रा होती है। शंखनाद से सकारात्मक ऊर्जा का सृजन होता है जिससे आत्मबल में वृद्धि होती है।

## स्वामी महावीर : त्याग और ध्यान का प्रकाश



## मूल मंत्र ॐ

जा रहा है, तरंगित होकर पवित्र एवं सकारात्मक हो जाता है। इसके अभ्यास से जीवन की गुत्थियाँ सुलझती हैं तथा आत्मज्ञान होने लगता है।

मनुष्य के मन में एकाग्रता, वैराग्य, सात्विक भाव, भक्ति, शांति एवं आशा का संचार होता है। इससे आध्यात्मिक ऊँचाइयाँ प्राप्त होती हैं। 'ॐ' से तनाव, निराशा, क्रोध दूर होते हैं।

मन, मस्तिष्क, शरीर स्वस्थ होते हैं। गले व साँस की बीमारियों, थायरॉइड समस्या, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, स्त्री रोग, अपच, वायु विकार, दमा व पेट की बीमारियों में यह लाभदायक है।

विद्यार्थियों को परीक्षा में सफलता हेतु एकाग्रता दिलाने में भी यह सहायक है। इन दिनों पश्चिमी देशों में नशे की लत छुड़ाने में भी 'ॐ' के उच्चारण का प्रयोग किया जा रहा है।

ध्यान, प्राणायाम, योगनिद्रा, योग आदि सभी को 'ॐ' के उच्चारण के बाद ही शुरू किया जाता है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए दिन में कम से कम 21 बार 'ॐ' का उच्चारण करना चाहिए।

भगवान ने हमें जीवन तो दिया है लेकिन यह उपकार करने के साथ उन्होंने मानव को कई यातनाओं का बोझ भी दिया है जो हमें बार-बार यह याद दिलाता है कि जीवन फूलों की सेज नहीं है। लेकिन कभी-कभी मानवीय यातनाएं और परेशानियाँ इतनी ज्यादा हो जाती हैं कि जिंदगी बोझ बन जाती है। जिन्दगी की इन्हीं परेशानियों से दूर रहने के लिए ऋषि मुनि भगवान और शांति की खोज में भौतिक जीवन से दूर हो जाते हैं। कुछ जिंदगी भर भौतिक जीवन से परे रह शांति की खोज करते हैं और भगवान को ही अपना सब कुछ बना लेते हैं तो कुछ खुद शांति प्राप्त करने के बाद अन्य लोगों को भी उसी परम शांति की तरफ जाने का संदेश देते हैं।

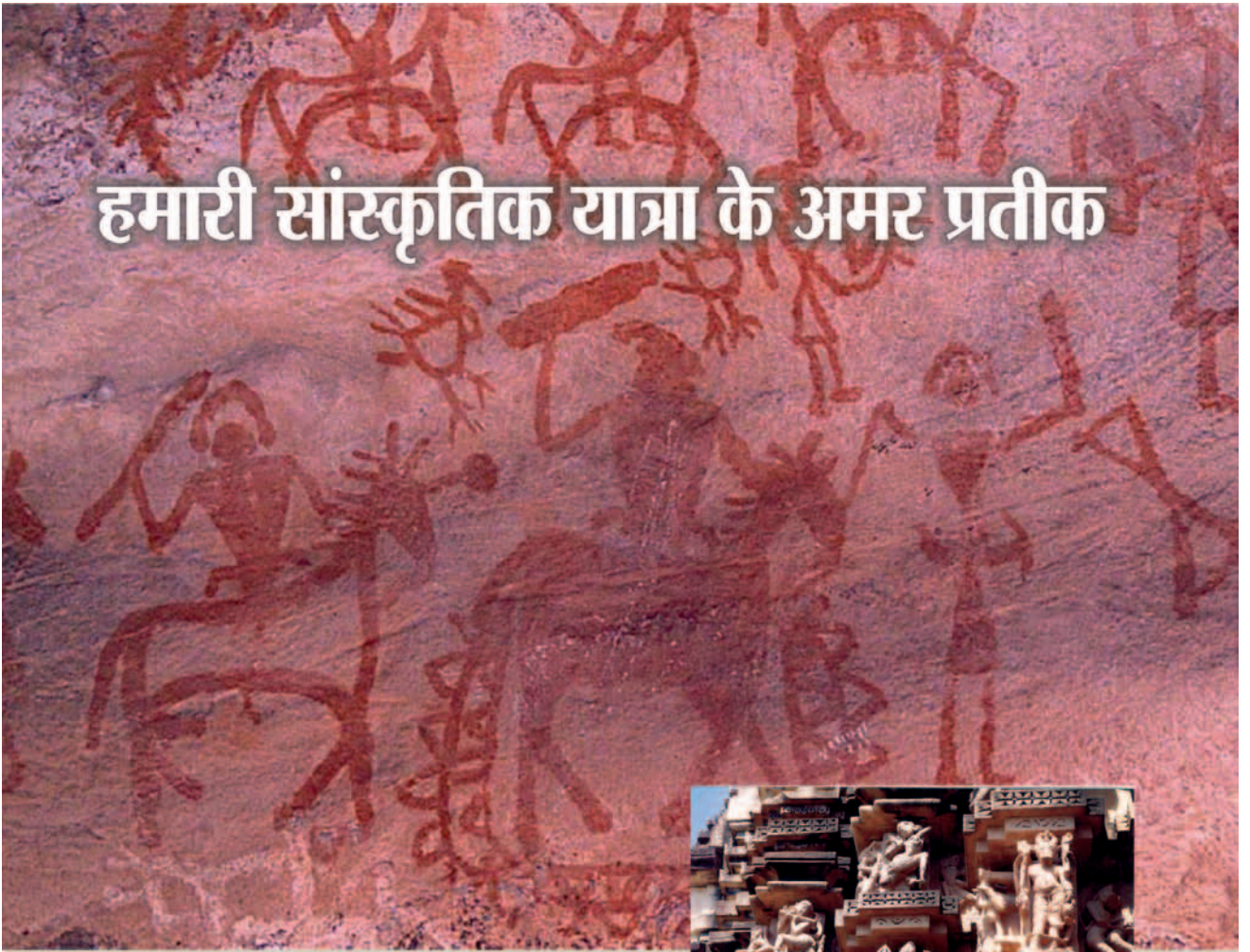
ऐसे ही एक महान व्यक्ति थे भगवान महावीर जिन्होंने भौतिक जीवन की तमाम सुविधाएं होने के बाद भी अपने जीवन में त्याग और ध्यान के जरिए परम शांति को

महत्व दिया। एक राजा के घर में पैदा होने के बाद भी महावीर जी ने युवाकाल में अपने घर को त्याग कर वन में जाकर भगवान को पाने का रास्ता चुना।

महावीर जी का जन्म बिहार राज्य के वैशाली जिले के समीप हुआ था। चौबीस तीर्थकरों में अंतिम तीर्थकर महावीर का जन्मदिवस प्रति वर्ष चैत्र शुक्ल त्रयोदशी को मनाया जाता है। उनका जन्म राजा सिद्धार्थ और रानी त्रिशला के घर में हुआ था। महावीर जब गर्भ में थे तभी कई विद्वानों ने इस बात के संकेत दिए थे कि महावीर राज्य के लिए सुख शांति और वैभव लेकर आएंगे और यह सब बातें महावीर के जन्म के बाद सिद्ध भी हो गईं। वर्धमान महावीर जैसे जैसे बड़े उनका ध्यान समाज की परेशानियों और समाज में फैली गरीबी, दुखों के सागर और अन्य चीजों की तरफ ज्यादा खिंचने लगा।

भगवान महावीर ने इस विश्व को एक महान संदेश दिया कि जियो और जीने दो।

# हमारी सांस्कृतिक यात्रा के अमर प्रतीक



ये मानव सभ्यता की यात्रा के निशान हैं,  
भीमबैठका के भित्तिचित्र,  
साँची के स्तूप,  
खजुराहो के मंदिर।  
लगातार याद दिलाते हुए कि  
हम परिभाषित होते हैं  
इस यात्रा से।

इन्हें बचाना है,  
क्योंकि हमें बचना है।

विरासतों को सहेजता  
मध्यप्रदेश

# होम्योपैथी के आविष्कारक डॉ. सैम्युल हैनिमैन को समर्पित

## Homeopathy Can Remove Cathedes,

It is very surprising to me and a great experience feel with homeopathy treatment.

I have received many comment from people that homeopathy take long time to treat or cure any disease. But I am very much satisfied with homeopathy ~~and~~ as my father was suffering from prostate enlargement and we went to many doctors who suggested the surgery as the only solution. Then one day I saw an add in newspaper for prostate enlargement treatment through homeopathy. we met Dr Divvedi on 23<sup>rd</sup> Feb with the problem of prostate enlarged. My father was carrying a cathedes at that time. After treatment of 10 days, now the catheder is removed and he is able to urinate naturally. I would like to thank Dr Divvedi for this. Sonography report of 20<sup>th</sup> March 2014 shows "Post void residual urine insignificant". After removal of catheder.

IMRAN KHAN  
9981716216

*Imran Khan*

होम्योपैथिक  
ईलाज के पूर्व

हमारे सेंटर से  
होम्योपैथिक  
ईलाज के बाद

### सोनोग्राफी रिपोर्ट्स

Result Date : 16/07/2013  
Urinary Bladder reveals foley's bulb in situ and small amount of urine

71 YRS \ Male 20/03/2014

Post void residual urine insignificant.

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इंदौर

मयंक अर्पाटमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,  
गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

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

# ज्यादा बैठे रहने से भी होती हैं ये बीमारियां...

**ल**म्बे समय तक बैठने से भी हमारे शरीर में कुछ ऐसे परिवर्तन होने लगते हैं जो कि हानिकारक होते हैं। भले ही हम इन पर गौर न कर पाते हैं। उदाहरण के लिए अगर हम टीवी के सामने लम्बे समय तक बैठे रहते हैं तो यह भी हानिकारक है और इससे व्यक्ति कई तरह बीमारियों का शिकार हो सकता है।

आमतौर पर हम दफ्तरों में भी करीब 8-10 घंटे तक कम्प्यूटर के सामने बैठे रहते हैं और यह स्थिति भी निरापद नहीं है क्योंकि इस कारण से आपके सिर से लेकर पैर तक बीमारियां अपनी मौजूदगी बना सकती हैं।

## हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल

लम्बे समय तक बैठने से विभिन्न अंगों को नुकसान हो सकता है। लम्बे समय तक बैठे रहने से उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) की समस्या हो सकती

है और कोलेस्ट्रॉल बढ़ सकता है।

## मांसपेशियों में कमजोरी

आप बैठे रहते हैं तो पीठ और पेट की मांसपेशियां ढीली पड़ने लगती हैं। इसी स्थिति के चलते आपके कूल्हे, पैरों की मांसपेशियां कमजोर पड़ने लगती हैं।

## ऑस्टियोपोरोसिस

लम्बे समय तक बैठे रहने से लोगों का वजन भी बढ़ता है और इसके परिणामस्वरूप कूल्हे और इसके नीचे के अंगों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण ही ऑस्टियोपोरोसिस या अस्थि-सुषिरता जैसी बीमारियां आम होती जा रही हैं।

## गर्दन में तनाव

लम्बे समय तक कम्प्यूटर पर बैठने या टाइप करने

से गर्दन भी सख्त हो जाती है। इस अस्वाभाविक हालत का परिणाम यह होता है कि गर्दन में तनाव पैदा हो जाती है। इसके कारण कंधों और पीठ में भी दर्द होने लगता है।

## पीठ पर बुरा असर

एक जैसी स्थिति में बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी की नमनीयता की विशेषता दुष्प्रभावित होती है और इसमें डिस्क क्षतिग्रस्त भी हो सकते हैं। इसलिए सही अवस्था में बैठने के लिए उपाय करने चाहिए।

## बचने के लिए क्या करें?

इन अप्रिय स्थितियों से बचने के लिए हम क्या कर सकते हैं तो इसका जवाब है कि आप हल्का व्यायाम करके ही बहुत हद होने वाले नुकसान को रोक सकते हैं।

- एक्सरसाइज बॉल या बैकलेस स्टूल पर बैठें। इससे आपके सभी महत्वपूर्ण मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं।
- आप दिन में एक बार अपने हिप फ्लेक्सर्स (आकुंचकों) को तीन-तीन मिनट के लिए दोनों ओर रखकर बैठें।
- अगर आप टीवी देख रहे हों या अन्य कोई काम कर रहे हों तो थोड़ी देर के लिए आप चलना शुरू कर दें। भले ही चलने की रफ्तार धीमी हो, लेकिन इससे भी आपकी मांसपेशियां सक्रिय होती हैं।
- आप बार-बार खड़े होने और बैठने का अभ्यास करें।
- आप योग मुद्राओं का अभ्यास कर सकते हैं या फिर अपने शरीर को गाय, बिल्ली जैसी मुद्रा में रखें।



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

मई अंक

सौंदर्य विशेषांक

बोन मेरो ट्रांसप्लांट यानी अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण से कैंसर का इलाज करना बहुत ही जटिल काम है। बोन मेरो ट्रांसप्लांट के दौरान पीड़ित व्यक्ति की प्रभावित बोन मेरो को हेल्दी बोन मेरो से बदल दिया जाता है।

**इ**स ट्रांसप्लांट के बाद हेल्दी और नई कोशिकाएं शरीर में मौजूद संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं और बीमार व्यक्ति अपने को पहले से अधिक स्वस्थ महसूस करने लगता है। इलाज के बाद मरीज का इम्यून सिस्टम पहले से कहीं अधिक बेहतर हो जाता है और वह कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में भी मदद करता है। आमतौर पर बोन मेरो ट्रांसप्लांट मरीज का बोन कैंसर के लिंफोमा, मल्टीपल माइलोमा और ल्यूकेमिया इत्यादि से ग्रसित होने पर किया जाता है।

हाल ही में आए शोधों के अनुसार, 1995 से 1999 के बीच लगभग 329 मरीजों का बोन मेरो ट्रांसप्लांट किया गया जिनमें से लगभग 56.5 फीसदी लोग जीवित हैं। हालांकि कई बार कैंसर के मरीजों पर बोन मेरो ट्रांसप्लांट तकनीक के इस्तेमाल के बाद कोई असर नहीं होता जिस कारण कैंसर उनमें लगातार बढ़ता जाता है और ऐसे मरीजों को असमय मौत का जोखिम हो जाता है। उदाहरण के तौर पर स्तन कैंसर। बहुत से शोधों में यह भी बात सामने आई है कि बोन मेरो ट्रांसप्लांट का ब्रेस्ट कैंसर मरीजों पर कोई खास असर नहीं पड़ता।

कैंसर ट्रीटमेंट के लिए तीन तरह के बोन मेरो ट्रांसप्लांट का इस्तेमाल किया जाता है -

### ऑटोलॉग्स

यह विधि तब प्रयोग में लाई जाती है जब मरीज को इलाज के लिए बोन मेरो ट्रांसप्लांट की जरूरत होती है। इस थेरेपी को शुरू करने से पहले मरीज की हेल्दी बोन मेरो पहले निकाल ली जाती है।

### एलोजेनिक

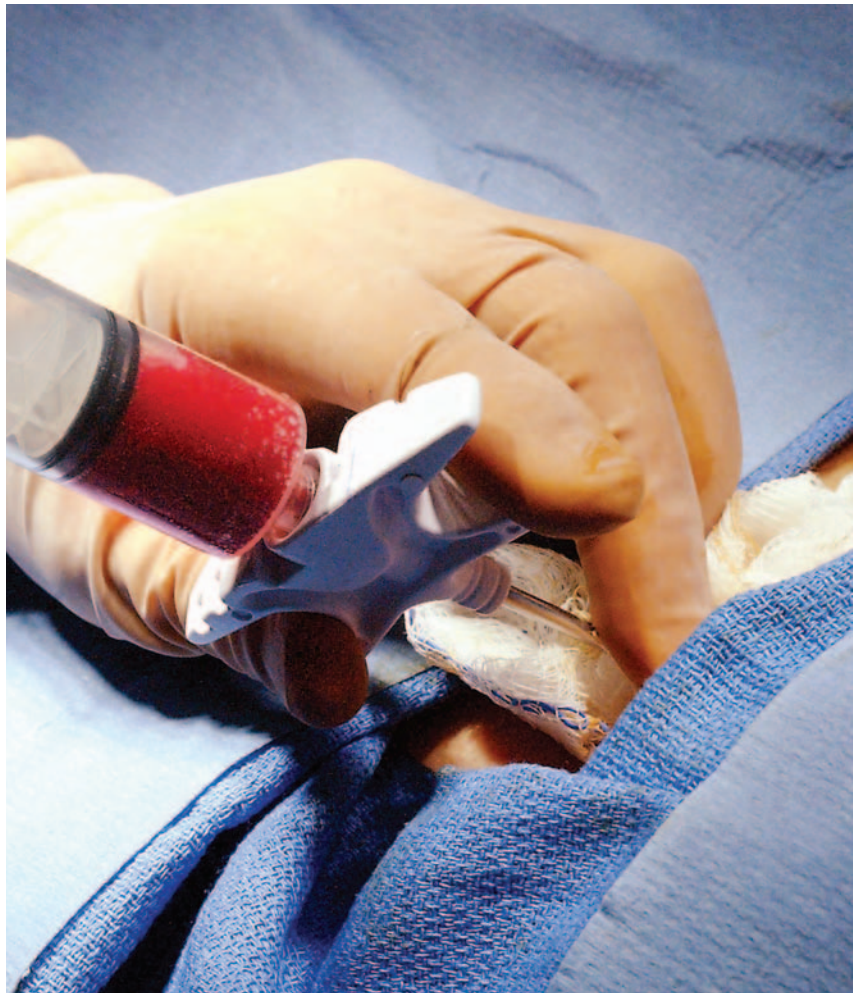
इस विधि में बोन मेरो किसी अन्य व्यक्ति से लिया जाता है। लेकिन इसमें डोनर की बोन मेरो मरीज से मैच करनी चाहिए। इसके लिए डॉक्टर द्वारा ह्यूमन ल्यूकोसैट एंटीजेन टेस्ट किया जाता है। यदि डोनर मैच कर जाता है तो दोनों का ब्लड ग्रुप चेक किया जाता है। उसके बाद ही इस विधि के जरिए बोन मेरो ट्रांसप्लांट होती है।

### सिन्जेनिक

बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए इस विधि को बहुत ही कम प्रयोग में लाया जाता है। इस विधि में ट्रिप्ले बोन मेरो का मैच करना जरूरी है यानी मरीज के लिए प्रयोग में लाई जाने वाली बोन मेरो एक जैसी होनी चाहिए। इस कंडीशन के कारण ही इस विधि का बहुत कम इस्तेमाल होता है।

स्टेम सेल ट्रांसप्लांट और बोन मेरो ट्रांसप्लांट दोनों को ही जीवन बचाने के लिए उपयोग में लाया

# बोन मेरो ट्रांसप्लांट से संभव है कैंसर का इलाज



जाता है। लेकिन कैंसर पीड़ितों का जीवन बचाने के लिए यही एकमात्र सोल्युशन नहीं है। वैसे भी बोन मेरो ट्रांसप्लांट हर किसी मरीज के लिए उपयोगी नहीं है। इतना ही नहीं बोन मेरो ट्रांसप्लांट और इस तरह की तकनीकों का प्रभाव जितना युवाओं पर पड़ता है उतना बड़ी उम्र के व्यक्ति पर नहीं पड़ता। बोन मेरो ट्रांसप्लांट जैसी तकनीकों की सफलता के लिए उम्र बहुत बड़ा फैक्टर है। क्या आप जानते हैं 55 साल के आसपास की उम्र के लोगों पर बोन मेरो ट्रांसप्लांट तकनीक को नहीं अपनाया जा सकता। इतना ही नहीं बोन मेरो ट्रांसप्लांट से पहले मरीज की स्थिति, उसकी

शारीरिक क्षमता और बीमारी की स्टेज इत्यादि का भी ध्यान रखा जाता है।

कैंसर के रोगियों को बोन मेरो ट्रांसप्लांट का उपचार देने से पहले डॉक्टर द्वारा कीमिथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी दी जाती है जिससे मरीज को नुकसान पहुंचाने वाले कैंसर के सेल्स को नष्ट किया जा सके। बोन मेरो ट्रांसप्लांट के दौरान मरीज को रक्त की बहुत जरूरत होती है। कई बार बोन मेरो ट्रांसप्लांट के बाद मरीज को कई महीने भी लग सकते हैं अपनी हालत को सुधारने में। इतना ही नहीं मरीज का इम्यून सिस्टम मजबूत होने में भी काफी वक्त लग जाता है।

# इतिहास सांसें लेता है यहाँ



सांची के खामोश स्तूपों में, वहाँ चित्रित जातक कथाओं में,  
भीम बैठका के आदिम भित्ति चित्रों में, ताजुल मसाजिद की सीढ़ियों पर।  
एक बार इनसे रूबरू होना अपनी स्मृतियों से मिलना है।

**भोपाल, एक अलग अनुभव, सिर्फ पर्यटन नहीं**

## माध्याप्रदेश



# उपाय जो मधुमेह से बचाएं

**डा** यबिटीज आधुनिक जीवनशैली की देन कहा जा सकता है। इस बीमारी से पीछा छुड़ाना लगभग नामुमकिन है। लेकिन, समय रहते अगर सतर्क हो जाएं, तो इस बीमारी के दुष्प्रभावों को जरूर कम कर सकते हैं। इससे हमारे लिए सामान्य जीवन जीना आसान हो जाता है। अच्छा तो यही है कि नियमित संतुलित आहार, व्यायाम के जरिए इस बीमारी को होने से रोका जाए। लेकिन, फिर भी यह बीमारी हो जाए तो आपको अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत होती है।

## खानपान की आदतें सुधारें

अपनी खानपान की आदतों में सुधार करके डायबिटीज के असर को कम किया जा सकता है। मधुमेह के रोगी को खानपान सम्बन्धी अपनी आदतों को लेकर सतर्कता बरतनी पड़ती है। उसे न सिर्फ अपने भोजन अपितु उसकी मात्रा को लेकर भी सजग रहना पड़ता है। मधुमेह रोगी को चाहिए कि वह अपने भोजन में प्रोटीन की मात्रा बढ़ा दे। प्रोटीन का काम शरीर की मरम्मत करना होता है और मधुमेह रोगी के लिए यह बेहद जरूरी पोषक तत्व होता है। इसके साथ ही अपने भोजन में कॉर्बोहाइड्रेट की मात्रा भी कम कर देनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि कॉर्बोहाइड्रेट शुगर में परिवर्तित हो जाती है और यही शुगर आपको नुकसान पहुंचाती है।

## वजन पर रखें काबू

अगर आपका वजन बढ़ा हुआ है तो सबसे पहले उसे नियंत्रित करें। अधिक वजन और मोटापा डायबिटीज का सबसे बड़ा दुश्मन है। रोजाना सुबह की आधे घंटे की वॉक, साइकलिंग, सीढ़ियों का प्रयोग, योग और एरोबिक्स आदि डायबिटीज को कंट्रोल करने में सहायक हैं। इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें। बिस्क-वाक नियमित करें ताकि आपकी मांसपेशियां इंसुलिन पैदा कर सकें और ग्लूकोस को पूरा एब्जॉर्ब कर सकें।

## तनाव से दूर रहें

रक्त में शर्करा की मात्रा का संतुलन गड़बड़ाने में तनाव की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। तनाव से न सिर्फ वजन बढ़ता है, बल्कि साथ ही इससे शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध की भी बड़ी वजह बनता है। तो इसलिए जरूरी है कि तनाव से दूर रहा जाए। इसके लिए योग, हॉट बाथ, कसरत और मसाज आदि उपायों का सहारा लिया जा सकता है।



## विटामिन-के

विटामिन-के लेने से शरीर में इंसुलिन की प्रक्रिया में मदद मिलती है जो रक्त में ग्लूकोज के स्तर को ठीक रखता है। डायबिटीज रोग में शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ने से इंसुलिन अणु व उनके कार्य प्रभावी होते हैं। इसलिए आपके आहार में विटामिन-के की मात्रा संतुलित होना भी जरूरी है। हरी पत्तेदार सब्जियां ले जैसे पालक व ब्रोकली जैसे खाद्य पदार्थों में यह विटामिन प्रचुर मात्रा में मिलता है। पुरुषों को 12 माइक्रोग्राम व महिलाओं को 90 माइक्रोग्राम विटामिन-के रोजाना लेना चाहिए।

## धूम्रपान छोड़ें

याद रखिए धूम्रपान करने वाले मधुमेह रोगियों में हृदयाघात की आशंका 50 फीसदी अधिक होती है। धूम्रपान हमारी रक्त वाहिनियों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।

## अधिक पानी पीएं

‘जल ही जीवन है’ यह तो आपने सुना ही होगा। लेकिन पानी सिर्फ प्यास बुझाने के ही काम नहीं आता, बल्कि कई रोगों के इलाज में भी मददगार होता है। मधुमेह रोगियों के लिए भी पानी काफी अच्छा होता है। वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि अगर आप मधुमेह में भी स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो अधिक मात्रा में पानी पीएं।



## डायबिटीज के साथ कैसे जियें सामान्य जीवन

डायबिटीज होने पर आपको अपने जीने का अंदाज बदलना पड़ता है। स्वस्थ रहने के लिए आपको कई काम करने पड़ते हैं। व्यायाम, आहार और दवाओं का सही संतुलन ही डायबिटीज के मरीज को सेहतमंद बनाये रखने में मदद करता है। इन सब चीजों के सम्मिलित प्रयास से ही व्यक्ति अपनी रक्त शर्करा को नियंत्रित रख पाता है। डायबिटीज का कोई इलाज नहीं है, इसे बस बेहतर प्रबंधन के जरिये नियंत्रित किया जा सकता है। स्व-नियंत्रण और इच्छा शक्ति ही डायबिटीज के मरीज को सामान्य जीवन जीने में मदद करता है। मरीज को रोजाना डायबिटीज को नियंत्रित करने के प्रयास करने पड़ते हैं। इसके साथ ही वजन कम करने, धूम्रपान छोड़ने और अल्कोहल के सेवन को नियंत्रित करने से भी डायबिटीज को काबू में रखने में मदद मिल सकती है।

अगर आप डायबिटीज से पीड़ित हैं, तो सामान्य जीवन व्यतीत करने के लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ जरूरी बदलाव लाने होंगे। ऐसा करके ही आप डायबिटीज होने के बावजूद सामान्य जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

आपको अपनी आहार योजना इस प्रकार बनानी चाहिए जिससे आपके रक्त में शर्करा की मात्रा सामान्य बनी रहे। आपको एक स्वस्थ और पौष्टिक आहार योजना अपनानी चाहिए। आपके आहार में वसा, नमक और शर्करा की मात्रा कम होनी चाहिए। और तो और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करके भी आप रक्त में शर्करा के स्तर को सामान्य बनाये रख सकते हैं।

यदि आप शारीरिक रूप से सक्रिय हैं आपकी सेहत अच्छी रहेगी। साथ ही इससे डायबिटीज को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है। रोजाना कम से कम 15 मिनट तक हल्का व मध्यम व्यायाम करें।

अगर आपका वजन बीएमआई इंडेक्स से ज्यादा है, तो आपकी पूरी कोशिश होनी चाहिए कि उस वजन को कम किया जा सके। ऐसा करने से आप रक्त में शर्करा की मात्रा को कम कर सकते हैं और साथ ही रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी काबू किया जा सकता है।

अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो आप अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। धूम्रपान करने वाले व्यक्ति यों को डायबिटीज होने वाली परेशानियों का खतरा बढ़ जाता है। हृदय रोग और स्ट्रोक के खतरे को कम करने और अन्य कई बीमारियों से बचने के लिए जरूरी है कि आप धूम्रपान न करें।

# छुट्टियां और एलर्जी

छुट्टियों का मौसम आने ही वाला है और हममें से बहुत से लोग छुट्टियों की तैयारी भी कर रहे होंगे। एलर्जी से प्रभावित लोगों को सामान्य लोगों की तुलना में घर से दूर रहने में अधिक परेशानी होती है क्योंकि बाहर जाकर वो बाहर के एलर्जेन, सेंट, आहार और वातावरण के सम्पर्क में आते हैं। छुट्टियों की तैयारी से पहले आप यह जान लें कि यह परेशानी कभी भी हो सकती है और आपकी छुट्टियों का मज़ा किरकरा हो सकता है।



**इ**स दौरान अगर आपको ठीक से नहीं पता है कि आपको एलर्जी है या नहीं तो आप अपने पारिवारिक चिकित्सक से या इम्यूनोलॉजिस्ट से सम्पर्क कर सकते हैं। विशेषज्ञ आपको एण्टी एलर्जी एक्शन और एलर्जी को नियंत्रित करने के तरीके बतायेंगे।

## कार के अंदर

यह मुख्यतः उन लोगों को हो सकता है जिन्हें नाक से सम्बन्धी एलर्जी रहती है। ऐसे में कार से चलने के दौरान एलर्जी का खतरा बढ़ जाता है। एलर्जेन के सम्पर्क में आने से बचने का एक आसान तरीका है कार में बैठने से 10 मिनट पहले ए सी चला दें। ऐसा करने से कार में मौजूद सभी कीड़े और मोल्ड स्पोर निकल जायेंगे। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि खिड़किया बंद करके ही कार से चलें। यह ध्यान रखने योग्य बात है कि सुबह या देर शाम को कार से चलना ज्यादा अच्छा होता है। ऐसे समय यात्रा ना करें जब हवा की क्वालिटी खराब हो।

## प्लेन

प्लेन में एलर्जेन की मात्रा मोल्ड, डस्ट माइट और पोलिन के रूप में अधिक होती है। प्लेन से यात्रा करने के दौरान हवा की क्वालिटी का फोरकास्ट देख लें। अगर आपको नाक से सम्बन्धी कोई एलर्जी है

तो नेज़ल स्प्रे रखना ना भूलें। पानी और च्यूइंगम गम रखना ना भूलें जिसे आप लगातार खा सकें और इससे आपकी नाक की नली पर भी कम दबाव पड़ेगा।

## होटल

अगर आप किसी होटल या दोस्त के घर पर ठहर रहे हैं तो ऐसे में कोशिश करें कि आप अपनी तकिया के कवर का इस्तेमाल करें। होटल के बेड धूल के कणों के फैलने की सबसे अच्छी जगह होते हैं। अपने आपको इन एलर्जेन से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने लिए एक अलग बेडिंग ले जायें। दूसरा विकल्प यह हो सकता है कि आप एलर्जी फ़्रीडली या हाइपोएलर्जिक कमरे की व्यवस्था करें। अगर आपको मोल्ड से एलर्जी है तो आप ड्राई और सनी रूम ले सकते हैं और ठंडे और पूल के पास वाले कमरों से दूर रहें। ध्यान रखें कि वातावरण ताज़ा हो। अगर आप पोलिन एलर्जिक हैं तो ऐसे में आपको खिड़कियां खुली रखकर एयर कन्डीशन चला देना चाहिए। होटल के कमरों और आलमारियों में कपड़े ना रखें क्योंकि इनमें मोल्ड के स्पोर रहते हैं।

## खुली हवा में

पोलेन की स्थिति का पता लगाना बहुत ज़रूरी है।

अगर पोलिन की स्थिति बाहर के वातावरण में ज्यादा है तो ऐसे में घर के अन्दर रहने की कोशिश करें। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि वातावरण में मौजूद पोलिन आपके बालों में और कपड़ों में चिपक सकते हैं। ध्यान रखें कि बाहर से आने के बाद आप ठीक ध्यान रखें कि कुछ जगहों पर साइकलिक एलर्जेन बहुत ही प्रभावी होते हैं।

## घर से बाहर रहने पर

घर की पार्टी के दौरान ऐसी सलाह दी जाती है कि आपको अपने आहार सम्बन्धी एलर्जेन की जानकारी हो क्योंकि ऐसे में आप इस प्रकार के आहार से दूर रहेंगे जिनसे कि आपको एलर्जी होगी। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि बाहर जाते समय एपिनेफरीन की आटो इन्जेक्टेबल डोज़ ज़रूर लें। इससे आपको आहार के एलर्जेन से बचने में सुविधा होगी। जब आप किसी ऐसे रिश्तेदार के घर पर रहते हैं जिनके घर में पेट्स हैं तो आपको जानवरों से होने वाली एलर्जी की जानकारी होनी चाहिए। इस प्रकार की सभी जानकारियों और सावधानियों को ध्यान में रखें और अपनी छुट्टियों और यात्रा का आनन्द उठायें। अगर इसके बाद भी आपको एलर्जी से परेशानी हो रही है तो ऐसे में एलर्जिस्ट से सम्पर्क करना ना भूलें।

दुनिया में दर्द का कोई इलाज नहीं है। फिर भी दवाखाने पर प्रति दिन जो मरीज आते हैं वे चाहते हैं कि उन्हें ऐसी कोई होम्योपैथिक दवाई दी जाए जिससे उनका दर्द कम हो जाए। हम यदि दर्द के कारण का पता लगाकर उसका निवारण नहीं करेंगे तो दर्द में राहत मिलना मुश्किल है। दर्द एक आम समस्या है जिसका इलाज अक्सर इंसान ढूँढता है।

# दर्द के उपचार लिए होम्योपैथी

**द**र्द के आम प्रकार- पीठ का दर्द, सिर दर्द, पेट दर्द और जोड़ों का दर्द है जोकि ऑस्टियोआर्थराइटिस या गठिया, माइग्रेन या पेट की अन्य समस्या की वजह से हो सकता है।

तेज दर्द आमतौर पर किसी मांसपेशियों के चोटिल होने, हड्डियों, जोड़ या किसी आंतरिक अंगों में चोट की वजह से हो सकता है। कान का दर्द, सिर दर्द किसी संक्रमण से हो सकता है।

दर्द को कैटेगरी में भी बांटा जा सकता है न्यूरोपैथिक और साइकोजेनिक में बांटा जा सकता है। गंभीर, तेज और लगातार दर्द इंसान को काम करने, सामाजिक और स्वस्थ जिंदगी में आनंद करने से रोक सकता है। पुराने दर्द में आमतौर पर होम्योपैथिक दवाइयों का प्रयोग करके कई तरह के गंभीर साइड इफेक्ट से बचा जा सकता है।

एलोपैथिक दवाओं के साथ-साथ उपचार के कई अन्य तरीके खोजे गए हैं। पुराने दर्द वाले लोगों का होम्योपैथी इलाज ढूँढने का आम कारण है इन्जेक्शन, टैबलेट एवं दर्द निवारक लेप लगाने के बावजूद भी लगातार दर्द बने रहना।

## ऑस्टियोआर्थराइटिस

ऑस्टियोआर्थराइटिस के उपचार का मुख्य उद्देश्य दर्द से आराम दिलाना और बिमारियों को नियंत्रण करना। जैसे होम्योपैथी उपचार ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए इफेक्टिव पारंपरिक उपचार है।

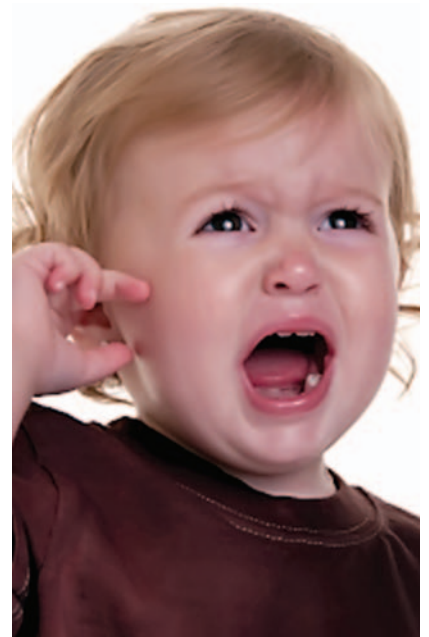
ऑस्टियोआर्थराइटिस के इलाज के लिए कुछ होम्योपैथी दवाइयां जैसे रस-टाक्स, ब्रायोनिया, जेल्सिमियम, कास्टिकम, अर्निका, लेकेसिस, कैलकेरिया फॉस आदि अत्यंत प्रभावी है।

## कानों के दर्द के लिए

होम्योपैथी दवाएं कानों में दर्द के लिए बहुत ही प्रभावी होती हैं। अगर आपको कान में दर्द है तो किसी होम्योपैथी चिकित्सक से सलाह लें। कान के दर्द में प्रभावी दवाएं पल्सेटिला, बेलाडोना, हीपर सल्फ, कॉलिम्यूर इत्यादि हैं।

## गठिया

गठिया के उपचार में प्रयोग होने वाली दवाएं एपिस मेल, अर्निका, ब्रायोनिया, कास्टिकम, पल्सेटिला, रस टॉक्स, रुटा आदि लक्षणानुसार दी जा सकती हैं।



## सिरदर्द और माइग्रेन्स

होम्योपैथी दवाइयां जो कि सिर दर्द को ठीक करती हैं व माइग्रेन्स से पूर्ण रूप से निजात दिलाती हैं जैसे नेट्रमम्यूर, इग्निशिया, पल्सेटिला, ग्लोनाइन इत्यादि।

## दांत दर्द

दांतों के इलाज के लिए भी होम्योपैथिक दवाएं प्रभावी होती हैं जैसे कोफिया, मर्कसोल, केमोमिला, प्लेन्टेगो व स्टेफीसेग्रिया आदि।

## मोच दर्द

चोट के बाद होने वाले दर्द के उपचार के लिए

अर्निका, ब्रायोनिया, रस टॉक्स, रुटा, हाईपेरिकम जैसी होम्योपैथिक दवाओं का प्रयोग किया जाता है।

किसी भी प्रकार के गंभीर और तेज दर्द से बचने के लिए होम्योपैथिक चिकित्सक से सलाह लेकर ही होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन करें आशानुरूप परिणाम मिलेंगे।

### डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)

प्रोफेसर,

एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक

एडवॉरेट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



## मिनरल मेकअप

# कम दिखे, खूब फबे

अगर आप चाहती हैं कि मेकअप करें भी और वह दिखाई भी न दे, तो इस के लिए आप मिनरल मेकअप ट्राई करें। यह लेटेस्ट ट्रेंड है और हर आयुवर्ग की महिलाओं को इसीलिए खूब भा रहा है, क्योंकि यह त्वचा की केयर तो करता ही है, साथ ही चहरे पर ग्लो भी लाता है। लेकिन कुछ महिलाएँ इसे ले कर दुविधा में रहती हैं कि पता नहीं मिनरल मेकअप ट्रेडीशनल मेकअप से बेहतर है या नहीं, यह नैचुरल है या नहीं।

**इ**स बारे में सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि मिनरल मेकअप नैचुरल चीजों से तैयार किया जाता है। इसमें हेवी कैमिकल का इस्तेमाल नहीं किया जाता। इस से त्वचा हार्ड नहीं होती है। इस में ट्रेडिशनल कॉस्मेटिक्स की खूबियाँ भी होती हैं।

### फायदे

- यह संवेदनशील त्वचा वालों के लिए भी फायदेमंद है
- इसके कुछ प्रोडक्ट्स फ्रूट, बॉटनिकल प्रोडक्ट्स और विटामिन से बने होते हैं, जो त्वचा को हेल्दी बनाते हैं। ये त्वचा पर झुरिया और डार्क स्पॉट भी नहीं होने देते।
- सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि मिनरल मेकअप नैचुरल एसपीएफ यानी सनस्क्रीन का काम करता है। इसे लगाने से त्वचा के रोमछिद्र

बंद नहीं होते, जिस से वह पूरी तरह सांस ले पाती है।

- यह बहुत ही लाइट फार्म में होने के कारण त्वचा पर मास्क की तरह दिखाई भी नहीं देता है।
- इस की कोई एक्सपायरी डेट नहीं होती, इसलिए इन प्रोडक्ट्स को आप कई सालों तक प्रयोग कर सकती हैं। इन में त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले तत्व भी नहीं होते हैं।

### ध्यान रखें

मिनरल मेकअप डार्क स्किन वालों के लिए ठीक नहीं होता है। अतः इसे खरीदने से पहले किसी स्किन स्पेशलिस्ट से इस के बारे में पूरी जानकारी जरूर प्राप्त कर लें कि यह आप कि त्वचा पर सूट करेगा या नहीं। अतः हमेशा सौंदर्य प्रसाधन किसी अच्छी कंपनी के ही खरीदें।



# ‘सुखी व स्वस्थ जीवन के सूत्र’

## पहला सुख निरोगी काया

रात्रि में जल्दी सोना और सवेरे जल्दी उठना स्वास्थ्य के लिये लाभकारी हैं। प्रतिदिन 6-8 घण्टे की नींद लेनी चाहिए। दोपहर में खाना खाने के पश्चात आधा घण्टा विश्राम, कर लेना भी लाभदायक हैं। मुंह ढक् कर नहीं सोना, पतला तकिया और मच्छर दानी का उपयोग करे तो अच्छा हैं। आंखों पर भी दिन में दो दफा पानी का छिड़काव कर धोवें।

सवेरे स्नान करते समय बदन को केलू (झूरे) या प्लास्टिक के ब्रश से सारे शरीर को हल्के हाथ से रगड़ लेना चाहिए। इससे त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं। शरीर के अंदर की सफाई अच्छी तरह से हो जाती हैं।

उत्तम स्वास्थ्य के लिये अपने दांतों को स्वच्छ एवं स्वस्थ रखना आवश्यक हैं। ऐसा करने से आपके दांत भी आपका उम्र भर साथ देंगे। पेस्ट या मंजन का उपयोग आप करें या न करें, दांतों की सफाई के लिये साफ पानी से ब्रश करना आवश्यक हैं। स्वच्छ पानी ही श्रेष्ठ पेस्ट हैं। इसके साथ आपको अपनी एक उंगली से प्रत्येक मसूड़े की हल्की मालिश इस प्रकार करनी चाहिए कि उनमें चू-चू की आवाज निकले। ब्रश सुबह, फिर दोपहर और फिर रात को खाना खाने के बाद करना चाहिए।

आपको अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता (पर्सनल हाइजीन) की पूर्ण जानकारी होना आवश्यक हैं। उस पर अमल करते हुए अपने परिवार अपने बच्चों एवं मित्रों में भी इसकी चर्चा करते रहना चाहिए। यह 100 प्रतिशत सत्य है कि जहां स्वच्छता रहती हैं वहां ईश्वर का निवास रहता हैं।

जल है कल हैं, जिन्दा रहने के लिए जिस प्रकार ऑक्सीजन की आवश्यकता पड़ती हैं, उसी प्रकार स्वच्छ जल भी आवश्यक हैं। हमें अपने अन्दर की स्वच्छता बनाए रखने के लिये दिन भर में 8-10 गिलास पानी पी लेना चाहिए। टहलने या व्यायाम करने के पश्चात 2 गिलास पानी तो पीना

ही चाहिए। पानी के उपयोग में मितव्ययता भी बरतनी चाहिए। प्रत्येक गांव वासी प्रतिदिन आधा लीटर और शहरवासी प्रतिदिन 3-4 लीटर जल बचायें क्योंकि जल का संकट दिनों दिन गहराता जा रहा हैं। घर का पानी घर में और खेत का पानी खेत में इस सूत्र पर अमल करें।

‘पानी पीजे छाण, नाता कीजे जाण’ यह पुरानी कहावत आज भी उतनी ही सत्य हैं। स्वच्छ जल का उपयोग आपको बहुत सी बीमारियों से बचाये रख सकता हैं। लगभग 80 प्रतिशत बीमारियां गंदे जल के कारण होती हैं। आज भारत में 15 लाख से ज्यादा बच्चों की मौत गंदे पानी के सेवन से होती हैं। हर स्थान का पानी बिना जानकारी से नहीं पीना चाहिए। पीने के लिये पानी निकालने के लिये हथ्ये वाले लोटे की उपयोगिता को नहीं भूला देना चाहिए।

तनाव मुक्त जिन्दगी जीने के लिये जरूरी हैं बदली हुई परिस्थितियों में अपने आप को ढाल लेना चाहिए। तनाव कम करने के लिये तनाव वाली बात को दिल में न रखें। उस बात को अपने विश्वासपात्र मित्र अथवा हितैषी को बताकर उसका समाधान ढूँढ लेवे। तनाव को दूर करने के लिये एक और तरीका है ध्यान और अपने इष्ट देव की प्रार्थना करना। (सच्चे मन से) प्रार्थना एवं योग करते रहते से मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में संतुलन बना रहता हैं।

प्रतिदिन सवेरे सोंचे एवं स्वयं से कहिये कि आज कम से कम एक व्यक्ति को खुशी देने का प्रयास करूंगा। साथ ही मैं इस बात को भी नहीं भूलूंगा कि हम किसी को तभी खुशियां दे सकते हैं। जब हम स्वयं खुश मिजाज रहें। अतः दिन भर प्रसन्न रहना तथा दूसरों को हसाते रहने के लिये प्रयत्नशील रहें। इस शरीर परमार्थ साधनम को लक्ष्य मानकर उक्त कार्य करें।

हम जहां भी रहे, जिस हाल में रहें उसी हाल में मस्त रहना चाहिये और सदैव मस्त रहने की आदत डालनी चाहिये। रूखी-सूखी खाय के ठण्डा पानी पीव, देख पराई चूपड़ों मत ललचाय जीव।

सुन्दरता को कोई नहीं नकारता : आप अपने आपको आकर्षित बनाये रखने का प्रयास करते रहिए। इसके लिए रोज शेव करना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना, यदि सामने के दांत टूट गए हैं तो नए दांत लगवाना तथा हमेशा मुस्कराते रहना आवश्यक हैं।

## दूजा सुख घर में माया

संतोषी सदा सुखी। आपको अपनी जरूरतों की पूर्ति के लिये ईमानदारी से अपना कमाया हुआ धन ही उत्तम हैं। बेईमानी वाला धन अशान्ति कारक हैं। दान देने की प्रवृत्ति रखें। अपनी महत्वाकांक्षाएं भी कम रखें। अति सर्वत्व वर्ज्यत वर्ज्यत को याद रखें।

## तीजा सुख सुलक्षण नर - नारी

सुखी परिवार के लिये यह आवश्यक है कि पति-पत्नी एक दूसरे को स्वस्थ रखने के लिए वफादारी का ध्यान रखें। परिवार और संतानों के प्रति अपने दायित्वों का अच्छी तरह से निर्वाह करें। यदि पति-पत्नी एक दूसरे पर हावी भी न हों। बच्चों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता हैं। पति-पत्नी एक दूसरे के निजी कामों में भी हाथ बटावें। परिवार भी छोटा रखें, हम दो हमारे दो तक।

## चौथा सुख औलाद आज्ञाकारी

बच्चे भगवान का स्वरूप ही हैं, बच्चे हमेशा मन के सच्चे होते हैं। उन्हें अच्छे संस्कार देते रहना चाहिए। बेटा-बेटी में फर्क नहीं करना चाहिए। बच्चों से बराबर दोस्ती रखनी चाहिए तभी आपके पोता-पोती, नाते-नाती आपके अंतिम समय तक मित्र बने रहेंगे। बच्चों आपका थोड़ा समय एवं प्रेम ही चाहते हैं। उनकी कमियों का बार-बार जिक्र न करके उनकी अच्छाइयों की बार-बार प्रशंसा करते रहें और शाबाशी देते रहें।



ए.के. रावल  
योगाचार्य  
25, पत्रकार कॉलोनी, (साकेत), इन्डौर  
फोन 2565052

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

**Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician**

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation

107, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: 0731-4094945 Mob: 98272-67696  
Drvandabansal2002@yahoo.co.in

# Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

for 1 Year Rs. **200/-**  
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**  
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**  
and you have saved Rs. **300/-**

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

प्रमोद निरगुड़े

9165700244



## पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं ..... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष  तीन वर्ष  पांच वर्ष  हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

## सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

अपकी सुविधा हेतु अब  
सदस्यता शुल्क बैंक ऑन लाइन के  
प्लॉयट नं. 33220200000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें- एम.के. तिवारी 9827652384, 98270 30081 email : mk.tiwari075@gmail.com

## गर्मी में सेक्स को बनाएं हॉट

गर्मी के इस मौसम में सेक्स को इंजाय कर पाना एक सपना जैसा ही लगता है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि इस गर्म शाम को आप अपने लिए किस तरह से रोमांटिक बना सकते हैं? ज़रूरत है थोड़ा जोश, जुनून और नीचे दिए इन टिप्स को आजमाने की। देखिए कि गर्मी कैसे छू मंतर हो जाएगी और फिर सब कूल ही कूल नज़र आने लगेगा।

### आइस आइस बेबी...

सामने पड़े आइस क्यूब को सिर्फ बर्फ का एक टुकड़ा न समझें। कभी-कभी यह छोड़ा सा बर्फ का टुकड़ा भी बड़ा काम कर जाता है। फ्रीज़र से एक आइस क्यूब निकालें और इसे फोरप्ले के लिए बेहतर हथियार ही समझें। जानना चाहेंगे, कैसे? तो ज़रा अपनी इमैजिनेशन का उपयोग करें। इस आइस क्यूब को अपने मुंह से पकड़ें और फिर अपने साथी को किस करें। देखिए, यदि यह फॉर्मूला काम कर जाता है तो फिर हिट है। इसके अलावा आप इस आइस क्यूब को अपने साथी के शरीर पर उन जगहों पर हल्के स्पर्श के साथ घुमाएं, जहां उसे अच्छा लगता हो।



### समर कूलर्स...

सिडक्शन के लिए ट्रांसपैरेंट टॉप से भी बेहतर कुछ और हो सकता है क्या? हां, इतना यकीन रहे कि यह इतना भीगा ज़रूर रहे, जो आपके पार्टनर को आकर्षित करने की क्षमता रखता हो। वैसे सोने से पहले बेड पर खुद को तौलिए में लपेटकर पहुंचने का कैसा आइडिया है? ...और यदि यह बेड वॉटर बेड हो, तो ध्यान रहे कि यह ठंडे पानी से भरा हो, क्योंकि कोल्ड ही फिर बन जाता है बेहद हॉट।

### खूबसूरत सुबह

यदि गर्मी भरे दिन ने आपकी शाम को थकावट से भर दिया हो, तो टेंशन लेने की ज़रूरत नहीं। आप दोनों मिलकर सुबह ज़रा जल्दी उठने की कोशिश करें। सुबह की शुरुआत आइस कोल्ड कॉफी के साथ करें, जिसके ऊपर वनिला फ्लेवर वाली आइसक्रीम हो, इसे भूख बढ़ाने वाला माना जाता है।...फिर उस कॉफी को दोनों यदि एक ही कप में शेयर करें तो क्या बात है !

## सेक्स लाइफ को स्पाइसी बनाएं, सिल्क अपनाएं

सेक्स में सक्रियता या उदासीनता के लिए कई कारक जिम्मेदार होते हैं। उदाहरण के तौर पर बेडरूम तथा बेड में रंगों के इस्तेमाल (लिंग) से भी सेक्स लाइफ को स्पाइसी बनाया जा सकता है। आप माने या न मानें बेड पर बिछाए जाने वाली चादर या कवर्स भी आपकी सेक्स लाइफ को प्रभावित करती हैं।

एक सर्वे बताता है कि बिस्तर पर जाने के बाद यह सब निर्भर करता है कि चादर या कवर किस कपड़े के बने हैं।

अध्ययन के अनुसार सिल्क से बनी चादरें या बेडकवर्स का इस्तेमाल कर के सेक्स लाइफ में चार चांद लगाए जा सकते हैं। सर्वे के मुताबिक सिल्क का उपयोग करने वाले सप्ताह में 4 से भी अधिक बार सेक्स का आनंद उठाते हैं।

इसी तरह कॉटन अथवा सूती कपड़े से बनी चादरें या बेडकवर्स उपयोग करने वालों का सेक्स जीवन उतना रोमांचक नहीं होता है। सूती कपड़े का इस्तेमाल करने वाले सप्ताह में 2.72 बार ही सेक्स करते हैं।

बेड पर नॉयलोन तथा पॉलिएस्टर जैसे कृत्रिम कपड़े के बेडकवर और चादर उपयोग करने वालों में सप्ताह में सेक्स का प्रतिशत और भी कम क्रमशः 2.36 तथा 2.33 होता है। इस अध्ययन पर ब्रिटेन के मशहूर होम स्टाइल एक्सपर्ट लारेंस लैवलिन बोवन का कहना है कि यह बात तो तय है कि मद्धिम रंगों तथा साधारण कपड़े से बने पर्दों तथा बेडकवर्स से आपका घर तो नीरस लगेगा ही साथ ही आपकी सेक्स लाइफ भी नीरस हो सकती है।



# डॉ. अरुण रघुवंशी

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

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग एवं जनरल सर्जन  
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली



## राजश्री हॉस्पिटल

सोमवार, गुरुवार

समय : दोप. 12 से 2 बजे तक

अपाइनमेंट द्वारा

## सी.एच.एल. हॉस्पिटल

विशेषज्ञता :-

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

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

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक )

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

फोन : 0731-2574404

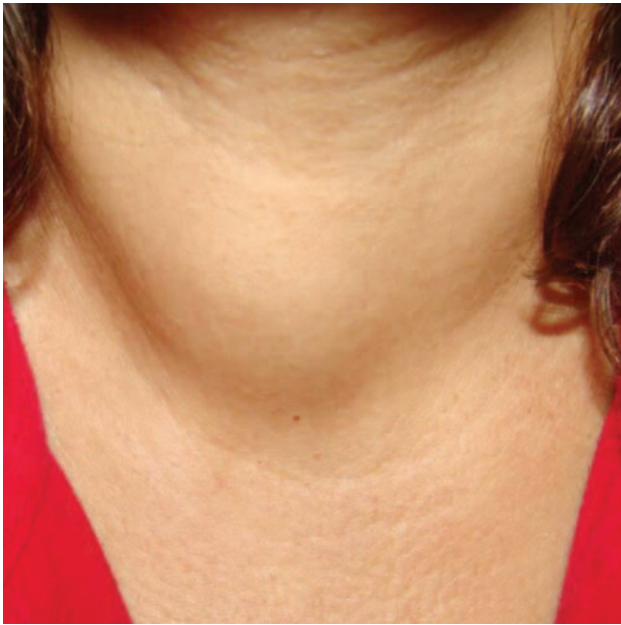
# 9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in



# तनाव है थायरॉइड का बड़ा कारण

थायरॉइड एक छोटी ग्रंथि है, जिसका आकार तितली की तरह होता है जो गले के निचले हिस्से में होता है। थायरॉइड ग्रंथि का काम होता है हार्मोन्स को स्रावित करना। मुख्य हार्मोन्स थायरॉइड के द्वारा बनता है ट्राईआयोडोथायरोनिन को टी3 व थाईरॉक्सीन को टी4 के नाम से जाना जाता है। यह थायरॉइड हार्मोन्स शरीर की कोशिकाओं को ताकत देते हैं।



थायरॉइड से कई तरह की अन्य समस्याएं भी होने लगती हैं। महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान थायरॉइड होने पर बच्चे व मां को कई समस्याओं का सामना करना होता है।

## तनाव से बढ़ता है थायरॉइड

हाल ही में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के एक शोध में पता चला है कि तनाव आपके शरीर में थायरॉइडिन हार्मोन के स्राव को नियंत्रित करता है। अगर आप लगातार तनाव में रहते हैं तो हार्मोन के स्राव पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। शोध के अनुसार जब तनाव का स्तर बढ़ता है तो इसका सबसे ज्यादा असर हमारी थायरॉइड ग्रंथि पर पड़ता है। यह ग्रंथि से हार्मोन के स्राव को बढ़ा देता है।

## पुरुषों में थायरॉइड

तनाव का सबसे ज्यादा असर पुरुषों पर होता है। पुरुषों में होने वाले थायरॉइड के 50 प्रतिशत मामले तनाव के कारण होते हैं। तनाव के कारण पुरुषों में 'प्राइमरी हाइपो थायरोइडिज्म' नामक परेशानी ज्यादा होती है। इसमें ग्रंथि काम करना बंद कर देती है। इससे शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है और इससे निजात पाना बहुत मुश्किल हो जाता है।

तनाव से थायरॉइड के मामले में लगातार बढ़ोत्तरी हो रही है। डॉक्टरों के मुताबिक पुरुषों में होने वाली आम परेशानी है थायरोटिस। यह सिर्फ तनाव के कारण होता है। थायरॉइड से परेशान 10 में से 5 पुरुषों को थायरोटिस की परेशानी ही होती है।

## ईलाज

थायरोटिस का कोई इलाज नहीं है। मगर कुछ ऐहतियात बरत कर इस परेशानी

से लंबे वक्त तक बचा जा सकता है। इसके लिए आपको अपने पूरे जीवन रोज सुबह खाली पेट हार्मोन की गोलियां लेनी पड़ती हैं। अगर आप एक सप्ताह के लिए भी गोलियां खानी बंद कर दें तो आपके शरीर का संतुलन खराब हो जाता है।

## तनाव

टेंशन कम लें और ज्यादा से ज्यादा पोषक वाली चीजों को अपने खाने में शामिल करें।

## व्यायाम

हल्के व्यायाम के जरिए थायरॉइड से बचने में मदद मिल सकती है।

## योगसन

थायरॉइड होने के बाद भी कुछ योगसन ऐसे हैं जो इसके स्त्राव के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।


## आसन व प्रणायाम

थायरॉइड के लिए कई आसनों और प्राणायाम हैं। अगर आप रोज सुबह महज 15 मिनट के लिए भी उन्हें करें तो इस परेशानी से बच सकते हैं।




### डॉ. अभ्युदय वर्मा

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



**डॉ. सदीप मिश्रा**  
BAMS(VU), CSD (चर्मरोग)  
MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC



**डॉ. सुट्टि मिश्रा**  
B.H.M.S., D.YOGA (DAW)  
C.G.O., C.C.H

आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र चि. विशेषज्ञ    होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accolade से सम्मानित

- » एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा ( बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएं आदि को एलर्जी, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।
- » चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, आर्टीकरिया)
- » घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पान्डीलाइटिस, मोटापा
- » एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
- » माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
- » यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुंसकता)

- » अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
- » गर्भाशय में गठन (फाइब्रॉइड), स्तन में गठन
- » ओवरीसिस्ट (PCOD)
- » चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहासे, मस्से
- » बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्चुला
- » घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, माइग्रेन
- » रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी की कमी, बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टांसिलिस )
- » बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना,
- » चिड़चिड़ापन, दांत निकला, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि)

AYH (आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी) सेंटर

ए-733 द्वितीज अपार्टमेंट, रुसा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एवसीस बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह 10.30 से 1.00 शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)

मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

कहते हैं हमें अपनी उम्र बरसों से नहीं, बल्कि अपने दोस्तों की संख्या से मापनी चाहिए। दोस्ती का हमारे जीवन को बनाने और उसे दिशा देने में अहम किरदार होता है। कहते हैं कि दोस्ती के रिश्ते में दिमाग की कोई भूमिका नहीं होती है। दोस्ती दिमाग से नहीं बल्कि दिल से की जाती है और यह भरपूर जीवन जीने के लिए आवश्यक घटक है। शायद दोस्तों के बिना हम अच्छे जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते।

## न्यूरोसाइंटिस्ट्स के अनुसार

हमारा मानना है कि दोस्ती में दिमाग का कोई काम नहीं होता है, लेकिन न्यूरोसाइंटिस्ट्स के अनुसार, दोस्त न केवल आपको भावनात्मक रूप से सहयोग देते हैं बल्कि दोस्ती में इतनी शक्ति होती है कि यह मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी मदद करती है। अच्छे दोस्त आपके जीवन के साथ-साथ आपके दिलोदिमाग को भी खुशनुमा बनाये रखते हैं।

## डिमेंशिया से सुरक्षा

अकेलेपन से डिमेंशिया के विकास का जोखिम दोगुना तक बढ़ जाता है। न्यूरोसाइंटिस्ट्स रिसर्च के अनुसार, सामाजिक जुड़ाव आपको डिमेंशिया के खतरे को कम करता है। यानी उम्र के किसी भी पड़ाव पर आपके साथ अच्छे दोस्त हैं, तो डिमेंशिया जैसी मानसिक बीमारी आपसे काफी दूर रहती है।

## मस्तिष्क में लचीलापन

न्यूरोसाइंटिस्ट्स के अनुसार, सामाजिक नेटवर्क के साथ बड़े पैमाने पर जुड़ी महिलाओं में संज्ञानात्मक गिरावट का खतरा कम होता है। इसके अलावा विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में भाग लेने से मस्तिष्क में लचीलापन आता है। यानी आपका दिमाग परिस्थितियों का बेहतर आकलन कर उनके हिसाब से खुद को बेहतर तैयार कर पाता है।

## ज्ञान-संबंधी सोच

न्यूरोसाइंटिस्ट्स का कहना है कि दोस्ती के बारे में

# दिमाग के लिए बेहतरीन है दोस्ती



## उम्र बढ़ती है

इतना ही नहीं, दोस्ती आपकी उम्र में कुछ अहम और स्वस्थ बरस भी जोड़ देती है। मेटा विश्लेषण में 148 अध्ययनों में लगभग 300,000 लोगों पर सात साल से अधिक अध्ययन में पाया कि जो लोग मजबूत सामाजिक रिश्ते में होते हैं, वे कमजोर सामाजिक रिश्तों की तुलना में लंबा और स्वस्थ जीवन जीते हैं।

## जोखिम कारकों को बढ़ावा

न्यूरोसाइंटिस्ट्स के अनुसार, अकेलेपन और सामाजिकता के अभाव की तुलना इन जोखिम कारकों से की जा सकती है। आप मानें या ना मानें लेकिन अकेलेपन का जीवन दिन में 15 सिगरेट पीने, शराबी के सेवन, कसरत न करने से भी ज्यादा हानिकारक माना गया है। इसके साथ ही इसे मोटापे से भी दोगुना खतरनाक कहा गया है।

## जिम्मेदारी को महसूस करना

बर्मिंघम यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर जूलियन होल्ट-लंस्टड के अध्ययन के मुताबिक 'जब कोई किसी समूह से जुड़ता है या अन्य लोगों की जिम्मेदारी को महसूस करता है, तो उद्देश्य को पूरा करने की भावना उस व्यक्ति में खुद की बेहतर देखभाल और कम जोखिम को उठाने की भावना पैदा करती है। यानी व्यक्ति अपने प्रति अधिक उत्तरदायी हो जाता है।'

## स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद

एक अन्य लेखक प्रोफेसर टिमोथी स्मिथ, आधुनिक सुविधाओं और प्रौद्योगिकी सामाजिक नेटवर्क कुछ लोगों को सोचने पर मजबूर करता है कि सामाजिक नेटवर्क आवश्यक नहीं हैं। लेकिन ऐसा नहीं है लगातार दोस्तों के संपर्क में रहना न केवल मनोवैज्ञानिक रूप से बल्कि इसका असर सीधे रूप से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है।

सोचने मात्र से ही हमारे मस्तिष्क के कार्य ठीक प्रकार से होने लगते हैं। इसमें मानसिक गिरावट और रोग के लिए एक प्रतिरोध का निर्माण करने की क्षमता होती है। इससे हमारे संज्ञानात्मक विकास में भी मदद मिलती है। हम चीजों को बेहतर ढंग से याद रख पाते हैं। घटनाओं को संचय करने की हमारी क्षमता में भी इजाफा होता है।

## स्वस्थ कोशिकाओं का निर्माण

एक स्वस्थ सामाजिक जीवन यानी दोस्तों के साथ में स्वाभाविक रूप से सोच, भावना, संवेदन, तर्क और अंतर्ज्ञान शामिल होते हैं। ये मानसिक रूप से उत्तेजक गतिविधियां न्यूरोन्स के बीच मस्तिष्क की स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण और नए कनेक्शन के निर्माण और गठन में मदद करती हैं।



**अपूर्ण**  
INVESTIGATION FOR EXCELLENCE

Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology



NABL Accredited  
Cert.No. M-0323  
INDORE

- MRI 1.5 Tesla
- 3D/4D Sonography
- Pulmonary Function Test
- Comprehensive Medical Check-Up
- Multislice Spiral C.T. Scan
- Color Doppler
- DEXA
- Automated Microbiology
- Digital Radiography
- Digital Mammography
- ECG • EEG/EMG/NCV
- Histopathology & Cytology
- X-Ray System
- Liver/Breast Elastography (ARFI)
- Computerized Stress Test (TMT)
- X-Ray Scanogram
- CBCT/Digital OPG

## SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

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

# क्या प्रोस्टेट ऑपरेशन के बाद भी आपकी परेशानी खत्म नहीं हुई ?

पोस्ट ऑपरेटिव कॉम्प्लिकेशन के लिए मिलें  
(ऑपरेशन के बाद भी समस्या खत्म न हो तो मिलें)

6 महीने से कैथेटर से ही पेशाब कर पाते थे बिना कैथेटर पेशाब करना संभव नहीं था, होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से संभव हो सका ।



मेरे पापा हुसैन खान 66 वर्ष को 5 मई 12 को प्रोस्टेट कैंसर डिटेक्ट हुआ था, जिन्हें मैंने सभी जगह दिखलाया. 15 अक्टूबर को अहमदाबाद में टेस्टीस निकलवाया तब तक यूरिन पास नहीं हो रही थी, तब हमें पता चला कि डॉ. ए.के. द्विवेदी सा. होम्योपैथिक मेडिसीन देते हैं। हमने उन्हें डॉ. द्विवेदी को दिखाया जिससे सिर्फ 4 दिन में कैथेटर निकल गया और आज वो एकदम बढ़िया हैं व पेशाब करने में भी किसी तरह की परेशानी नहीं है. सभी डॉक्टरों ने कहा था कि मरीज की सिर्फ कैथेटर से ही पेशाब हो सकेगी पर डॉ. द्विवेदी सा. की मेडिसीन से आश्चर्यजनक परिणाम मिले.

होम्योपैथिक चिकित्सा पद्धति के आविष्कारक को धन्यवाद.

डॉ. अमजद खान

The complete health solution

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज,

गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

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

क्लिनिक का समय

सोमवार से शनिवार -शाम 5 से 9 ❖ रविवार - सुबह 11 से 2 तक

फोन: 0731-4064471 E-mail : drakdindore@gmail.com

## डॉ. अंकुर माहेश्वरी एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाईंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

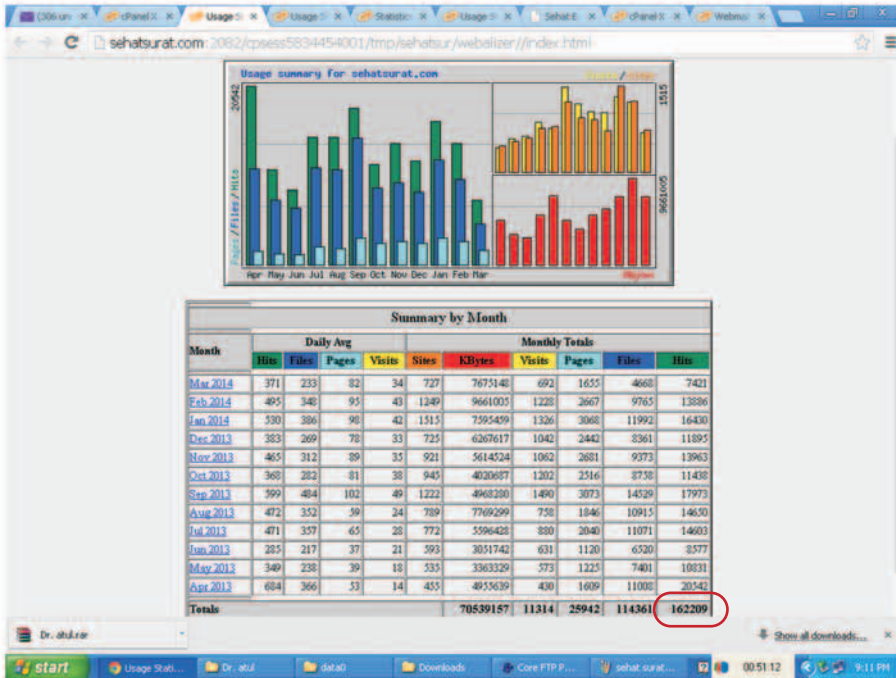
अप्रैल 2013 से मार्च 2014 तक

# 162209

लोगों ने सेहत एवं सूस्त की वेबसाइट विजिट किया।

**धन्यवाद!**

**www.sehatsurat.com**



## सेहत एवं सूस्त

डॉ. ए. के. द्विवेदी

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

Visit us : [www.homoeoguru.in](http://www.homoeoguru.in) & [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

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