

■ सर्दियों में पानी पीना न करें कम

■ रुसी हटाने के घरेलू नुस्खे

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

दिसंबर 2016 | वर्ष-6 | अंक-01

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

मूल्य  
₹ 20

विंटर केयर  
विशेषांक

सर्दी में बचें  
इन बिमारियों से

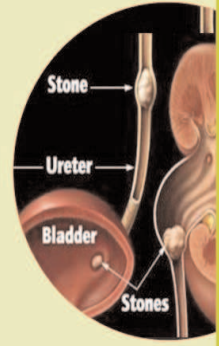


# Holistic treatment by 50 Milicimal Homoeopathy

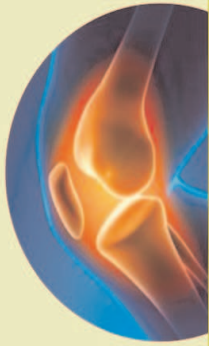


Prostate <<

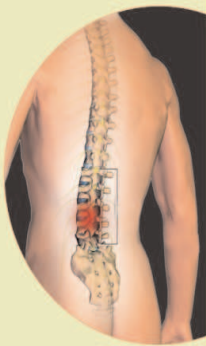
As our constant endeavour  
to make sugar free India.  
We provide sugar free  
homoeopathy medicines  
for all Diabetic Patients



Stone <<



Arthritis <<



Spondylitis <<



Migraine <<



Hair falling <<



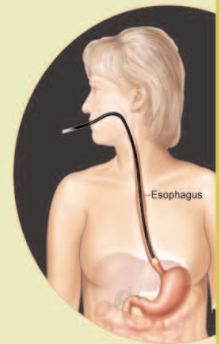
Asthma <<



Allergy <<



Psoriasis <<



Cancer <<

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

# सेहत एवं सूरत

दिसंबर 2016 | वर्ष-6 | अंक-01

## प्रेरणास्रोत

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

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)  
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)  
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)  
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)  
डॉ. भविन्दर सिंह  
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)  
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव  
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

## परामर्शदाता

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

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

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

## विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी  
9329799954 9827030081

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## अंदर के पन्नों में...



# 08

दिल का रखें  
ख्याल सर्दियों में



# 15

शीत पित्त के  
अचूक  
उपचार



# 18

सर्दियों में ऐसे रहे  
तरोताजा



# 22

कमर न कहे  
आह

# 25

फटी एड़ियों के  
लिए अपनाएं  
घरेलु नुस्खें



# 27

उम्र के  
हिसाब से बदलें  
अपनी आहार

# 32

ठंड मेंथी जरूर  
खाएं



## झलकियां



देश में होम्योपैथिक चिकित्सा, शिक्षा तथा अनुसंधान को बेहतर बनाने के लिए आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक के साथ चर्चा



इंदौर डेवलपमेंट अथारिटी के अध्यक्ष श्री शंकर लालवानी तथा अन्य गणमान्य लोगों को 'सेहत एवं सूत' के नवंबर माह की प्रतियां भेंट करते हुए



मप्र आयुर्विज्ञान (मेडिकल) विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. आर एस शर्मा इंदौर प्रवास के दौरान एडवॉर्ड होम्यो हेल्थ सेंटर भी गए और डॉ ए के द्विवेदी से अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में जाना। इस अवसर पर उनका स्वागत करते हुए उन्हें नवम्बर माह की 'सेहत एवं सूत' भी भेंट की गई।



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



## शीत ऋतु का स्वागत

जाड़ों की नर्म धूप और आंगन में बैठकर... किसी गीत की ये सुंदर पकितियां आज भी सर्दी के दिनों में हमें याद आ ही जाती है, पर आज के परिपेक्ष्य में न आंगन रहे ना ही धूप सेंकने का समय ही रहा। जहां बैठकर लोग पहले स्वास्थ्य लाभ ले लिया करते थे और बिना किसी दूसरे इलाज के दीर्घ एवं स्वस्थ जीवन प्राप्त करते थे। आने वाले वर्ष के स्वागत में आतुर रहते थे।

गुनगुनी धूप में टंडी सी पुरवाई  
कोहरे चादर पहने अलसाई सी सुबह  
ओस की बुंदों का श्रृंगार किए गुलाबी दस्तक  
ठिठुरते मौसम में मां की हाथों सी नर्म  
मन को लुभाती सर्दी आई...  
क्रिसमस की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत



सर्दियों का मौसम आपको कई बीमारियों के करीब पहुंचा सकता है। अनेक बीमारियां इस मौसम में हमारे आसपास मंडराती रहती हैं। इनसे आप खुद को कैसे बचाए रख सकते हैं, आइए जानते हैं-

# सर्दी में बचें इन बीमारियों से

**स**र्दी, जुकाम, बुखार, त्वचा आदि समस्याएं सर्दियों के मौसम में आम होती हैं। जो लोग समय पर इन बातों का ध्यान रखते हैं और मौसम के अनुरूप अपना खयाल रखते हैं, उन्हें तो सर्दी की ये बीमारियां छू भी नहीं पातीं, लेकिन जो लोग बदलते मौसम में शरीर की जरूरतों का बिल्कुल ध्यान नहीं रखते, उन्हें कई बीमारियां अपनी चपेट में लेने को आतुर रहती हैं। ऐसे में क्यों न सावधानी बरतकर स्वस्थ रहा जाए।

## सर्दी-जुकाम

इसे कॉमन कोल्ड भी कहते हैं, जो तापमान में परिवर्तन के कारण होता है। जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उन्हें यह जल्दी पकड़ता है। संक्रमण वाली इस बीमारी के वायरस से बचने के लिए साफ-सफाई का खास ध्यान रखना होता है। बार-बार हाथ को साबुन से धोते रहना चाहिए, ताकि संक्रमण से बचे रह सकें। यह वायरल इंफेक्शन है, इस कारण इसमें एंटीबायोटिक की जरूरत नहीं होती और यह 5 से 7 दिन में खुद ही ठीक हो जाता है। इसमें एंटी एलर्जिक दवा दी जाती है, ताकि मरीज को आराम मिले। इसमें भाप, नमक के पानी के गरारे आदि बहुत लाभदायक हैं।



## बेल्स पाल्सी

इसे फेशियल पैरालिसिस कहते हैं। यह सर्दियों में बड़ा सामान्य है। इसमें मुंह टेढ़ा हो सकता है, आंख खराब हो सकती है। कान के पास से सेवेन क्रेनियल नर्व गुजरती है, जो तेज ठंड होने पर सिकुड़ जाती है। इसकी वजह से यह बीमारी होती है। इसमें मुंह टेढ़ा हो जाता है, मुंह से झाग निकलने लगता है, बोलने में जबान लड़खड़ाने लगती है और आंख से पानी आने लगता है। अगर आप लंबे समय तक ठंड में हैं तो कान की उस नस को नुकसान हो सकता है। खासकर ड्राइविंग करने वालों, रात में बिना सिर को ढके कहीं जाने वालों में इसका खतरा बढ़ जाता है, इसलिए मफलर का प्रयोग करें, गाड़ी के शीशे बंद रखें।

## हाइपोथर्मिया

सर्दियों में अगर शरीर का ताप 34-35 डिग्री से नीचे चला जाए तो उसे हाइपोथर्मिया कहते हैं। इसमें हाथ-पैर ठंडे हो जाते हैं, सांस लेने में तकलीफ होती है। हार्ट बीट बढ़ जाती है, बीपी कम हो जाता है। अगर शरीर का तापमान कम हो जाए तो मृत्यु भी हो सकती है। तेज ठंड का सामना न करें।



## टॉन्सिलाइटिस

बच्चों में पाई जाने वाली यह आम समस्या भी टॉन्सिल में संक्रमण के कारण होती है। गले में काफी दर्द होता है। खाना खाने में दिक्कत होती है, तेज बुखार भी हो सकता है। यह बैक्टीरियल या वायरल संक्रमण से हो सकता है। इससे बचे रहने के लिए इस मौसम में ठंडी चीजों का प्रयोग करने से बचें। गर्म भोजन और गुनगुने पानी का प्रयोग करें।

## अस्थमा

यह एक एलर्जिक बीमारी है। जिन लोगों को यह बीमारी होती है, इस मौसम में उनकी तकलीफ बढ़ जाती है। सर्दियों में कोहरा बढ़ जाता है। एलर्जी के तत्व इस मौसम में कोहरे की वजह से आसपास ही रहते हैं, हवा में उड़ते नहीं हैं। इन तत्वों से अस्थमा के रोगियों को अधिक तकलीफ होती है। इस कारण इस मौसम में ऐसे लोगों के लिए धूल-मिट्टी से बचना बहुत जरूरी है। दवा खा रहे हैं तो उसे नियमित रूप से लें। कोई दवा चूकें नहीं, क्योंकि ऐसे में एलर्जेट अटैक कर सकते हैं।



## रुखी त्वचा

सर्दियों में अधिक कपड़े पहनने से शरीर को मॉइश्चर नहीं मिलता, जिससे त्वचा ड्राई हो जाती है। इससे वे फटने लगती हैं। त्वचा को ड्राई होने से बचाने के लिए मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं। त्वचा को ड्राइनेस से बचाने के लिए मलाई या तेल का भी प्रयोग कर सकते हैं। होठों में भी यह समस्या आती है, इस मौसम में। इसके लिए घरेलू दवाएं या अपने डॉक्टर से सलाह लेकर दवा ले सकते हैं।



## सिर में दर्द

ठंड के कारण सिर में दर्द होना भी सामान्य बात है, लेकिन इससे बचने के लिए आपको ठंडी हवाओं से बचने की जरूरत होगी। इन दिनों में अपने सिर को किसी कपड़े, स्कार्फ या मफलर से ढंककर रखें ताकि ठंडी हवा न लगे और गर्माहट बनी रहे।

## जोड़ों की समस्या

यह भी ठंड के दिनों में आम बात है लेकिन इनसे बचने के लिए आपको मालिश और सही व्यायाम अपनाने की जरूरत होगी। साथ ही अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना होगा।

## ब्लाइप्रेथर

सर्दी के दिनों में रक्तचाप अधिक होने से हृदय संबंधी तकलीफें भी हो सकती हैं। इसके लिए भी आपको व्यायाम और सही उपचार पर ध्यान देने की जरूरत होगी।

## सीने में दर्द

सर्दी के बढ़ने पर कफ या अन्य कारणों से सीने में दर्द की समस्या हो सकती है। लेकिन अगर आपको खांसी भी हो रही है तो सीने में यह दर्द जलन भी दे सकता है साथ ही सांस लेने में तकलीफ हो सकती है।

# दिल का रखें ख्याल सर्दियों में

सर्दियों का मौसम स्वास्थ्य के लिए उत्तम है, लेकिन हृदय रोगियों के लिए सावधान रहने की आवश्यकता होती है। हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए सर्दियां काफी सारी गंभीर परेशानियां पैदा कर सकती है।



**अ** मेरिकन हार्ट एसोसिएशन की एक रिसर्च के मुताबिक गर्मियों के मुकाबले सर्दी के मौसम में हार्ट अटैक और स्ट्रोक से होने वाली मौत के मामले 26 से 36 प्रतिशत तक बढ़ जाते हैं। शोधकर्ता मानते हैं कि सर्दियों में फ्लू काफी तेजी से फैलता है। दिन छोटे होते हैं और अक्सर इस मौसम में लोग अवसाद या तनाव के भी शिकार हो जाते हैं। व्यायाम करने की आदत और खान-पान को लेकर बरती जाने वाली सावधानी भी कम हो जाती है। ये सभी कारण मिलकर सर्दियों में हमारे दिल को काफी संवेदनशील बना देते हैं।

ठंड में खून का दौरा (ब्लड सर्कुलेशन) कम हो जाता और इसलिए रक्त धमनियां सिकुड़ जाती हैं। इस कारण दिल के मरीजों में हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है। हृदय रोगियों के लिए आवश्यक है कि इस मौसम में कुछ बातों का खास ख्याल रखें। थोड़ा बहुत शारीरिक व्यायाम अवश्य करें।

इसके लिए 'रूल ऑफ फॉर' के अनुसार व्यायाम करना चाहिए। इस रूल के मुताबिक हृदय रोगियों को सप्ताह में चार दिन में कुल चालीस मिनट में चार किमी तेज चाल से चलने से लाभ होता है। ध्यान रखना चाहिए कि वातावरण अधिक ठंडा न हो।

बाहर ठंड ज्यादा होने पर घर के अंदर ही व्यायाम करें। हृदय रोग से बचने के लिए ब्लड प्रेशर, शुगर व कोलेस्ट्रॉल की नियमित जांच कराएं। बादाम और पिस्ते का सेवन हृदय रोगियों के लिए लाभदायक है। ग्रीन टी का सेवन भी उनके लिए फायदेमंद हो सकता है। फिर भी कोई असुविधा महसूस होने पर डॉक्टर से सलाह जरूर लें।



## इन बातों का रखें ध्यान

- दिल पर दबाव ना डालें, नियमित तौर पर धूप में जाएं और उचित व्यायाम करें।
- अत्यधिक व्यायाम मत करें क्योंकि ज्यादा थकान दिल पर दबाव डाल सकती है। थोड़ा-थोड़ा आराम करते रहें ताकि चलते वक्त अचानक थकान महसूस न हो।
- अत्यधिक ठंडे मौसम में सैर करने ना जाएं, बल्कि सूर्य निकलने के बाद सैर करने जाएं।
- अपने कॉलेस्ट्रॉल का ध्यान रखें, क्योंकि सर्दियों में यह असंतुलित हो सकता है। कुछ भी अजीब होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें, क्योंकि ज्यादा कॉलेस्ट्रॉल से दिल के दौरों का खतरा बढ़ जाता है।
- हाईपोथर्मिया ऐसी समस्या है जो सर्दियों में सभी दिल के मरीजों को हो जाती है। इसके खतरे से बचने के लिए आप खुद को गर्म रखें।
- सीने में हल्की सी भी बेचैनी, पसीना, जबड़े, गर्दन, बाजू और कंधों में दर्द, सांस का टूटना बिल्कुल नजरअंदाज ना करें। इन लक्षणों के नजर आने पर तुरंत मेडिकल सहायता लें।
- बचाव इलाज से हमेशा बेहतर होता है। थोड़ी सी सावधानी रख कर छुट्टियों के महीने मजे से और सेहतमंद दिल के साथ बिताए जा सकते हैं।



# सर्दियों में रखें छोटे बच्चों का ख्याल, तो नहीं होंगे बीमार



ठंड का मौसम आ रहा है, इस दौरान सभी लोगों को खास सावधानी रखनी पड़ती है। लेकिन जब बात बच्चों की हो तो किसी तरह की कोताही नहीं बरतनी चाहिए। छोटे बच्चे इस मौसम में कई तरह के संक्रमण के शिकार हो जाते हैं। इसलिए हम यहां पर आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे टिप्स जिससे बच्चे बिना बीमार हुए सर्दी का उठा सकेंगे मजा

**ब**च्चों के कपड़े का सर्दियों में विशेष ध्यान रखें। कपड़े की थोड़ी सी भी लापरवाही बच्चे को भारी पड़ सकती है। इसलिए जैसे ही मौसम बदले, बच्चे को गर्म कपड़े पहनाना शुरू कर दें। हल्की ठंड को नजरअंदाज ना करें और बच्चे को हमेशा मोजे पहना कर रखें।

## बच्चे को ना नहलाएं रोजाना

छोटे बच्चों को सर्दी में रोज नहीं नहलाना चाहिए। छोटे बच्चे को रोज नहलाने के बजाय हर दूसरे दिन गर्म पानी में सॉफ्ट एंटीबैक्टीरियल लिंक्रिड डालकर उसमें नर्म तौलिया भिगोंकर उनका शरीर साफ कर दें। हालांकि थोड़े बड़े बच्चों को रोजाना नहलाना चाहिए। अगर सर्दी-जुकाम है तो एक दिन छोड़कर भी नहला सकते हैं। रोजाना नहलाने से बच्चे कीटाणुओं से दूर रहते हैं।

## मालिश के लिए करें गर्म तेल

मालिश से जहां बच्चे की मांस पेशियां मजबूत रहती हैं, वहीं इसके साथ बच्चों का शरीर गर्म भी रहता है। इसलिए सर्दी के मौसम में बच्चों की मालिश जरूर करें। मालिश करते समय गर्म तेल का प्रयोग करें।

## बच्चे को थोड़ी देर धूप में बैठाएं

अगर आपके घर में धूप आती है, तो बच्चे को गर्म कपड़े पहना कर थोड़ी देर के लिए धूप में रखें। उसे ताजी हवा और विटामिन डी दोनों मिलगा।

## ना खिलाएं ठंडी चीजें

सर्दी में भूल से भी बच्चे को ठंडी चीजें ना खिलाएं। अगर आपका बच्चा 7 माह से अधिक का है और वह खाना खाता है, तो उसे ठंडी चीजें न खिलाएं और साथ ही उसे बासी खाना या ठंडा खाना भी न दें।

## बेहतर क्वालिटी के स्वेटर पहनाएं

स्वेटर हमेशा अच्छी क्वालिटी का पहनाएं, क्योंकि वूलन से कभी-कभी त्वचा में एलर्जी हो जाती है।

## घर के तापमान पर रखें ध्यान

अक्सर ठंड में बचाने के लिए बच्चों को हीटर और ब्लोअर से गर्म कमरे में रखा जाता है। लेकिन ये आदत बच्चों के लिए अक्सर बीमारी की वजह बन जाती है। कमरे का तापमान हमेशा सामान्य होना चाहिए। अधिक गर्म वातावरण से अगर

बच्चा सामान्य तापमान में जाता है तो उसे तुरंत सर्दी असर करती है।

## बच्चे का बिस्तर रखें गर्म

बच्चे का बिस्तर गर्म रखें। उसके सोने से पहले हॉट वॉटर बॉटल रखकर बिस्तर को गर्म कर लें। लेकिन ध्यान रहें कि बच्चे के सोने से पहले बॉटल वहां से हटा दें।

## रोजाना पिलाएं दूध

एक साल तक के बच्चों को मां के दूध के अलावा जरूरत पड़ने पर फॉर्मूला मिल्क (नैन, लैक्टोजन आदि) दें। इसके बाद दो साल के बच्चों को फुल क्रीम दूध दें। यह उम्र बच्चे के दिमाग और आंखों के विकास के लिहाज के काफी अहम होती है।

## फल भी खिलाएं

बच्चों को सीजनल सब्जियां दें। उन्हें सारे फल भी खिला सकते हैं। फल में हल्का नमक लगा कर खिलाने से सर्दी होने का खतरा नहीं रहता है। साथ ही शाम के समय फल ना खिलाएं। शाम के समय फल खिलाने से सर्दी लगने का खतरा रहता है।

# सर्दी में सतर्क रहें अस्थमा और साइनस के मरीज

सर्दी शुरू होते ही अस्थमा, श्वास के मरीजों और साइनस के मरीजों को दिक्कत होने लगी है। ऐसे रोगी ज्यादातर बुजुर्ग हैं, जिन्हें सर्दी का जल्दी असर होता है।

**ट** ड का मौसम जितना सुहावना और सेहत के लिए फायदेमंद होता है, अस्थमा के मरीजों के लिए उतना ही नाजुक समय होता है। इस मौसम में सर्दी, जुकाम और जोड़ों में दर्द के साथ-साथ सांस की परेशानी का बढ़ना बहुत आम है हृदय रोगी ठंड में खून के जमने से बीमार हो रहे हैं और हार्ट अटैक की संभावना रहती है। सर्दी का मौसम आने पर लगातार छींक, जुकाम, नाक बहना, खांसी, बुखार, शरीर में दर्द और गले में इंफेक्शन जैसी बीमारियां हो सकती हैं। सर्दी और फ्लू की वजह हैं वायरस। ये वायरस संक्रामक होते हैं, जो कि छींकने और हाथ मिलाने से संक्रमण एक से दूसरे तक पहुंचते हैं।

ठंड में अस्थमा और साइनस की तकलीफ बढ़ जाती है। ठंड लगने पर शरीर का तापमान तेजी से गिरने लगता है। शरीर में संचित ऊर्जा नष्ट होने लगती है। इससे हाइपोथर्मिया या शरीर का तापमान कम हो जाता है। हाइपोथर्मिया मस्तिष्क पर असर डालता है।

## कंपकपी हो तो सचेत हो जाएं

अगर शरीर में कंपकपी हो रही है, तो इसकी उपेक्षा न करें। यह ठंड लगने का शुरुआती लक्षण है। कंपकपी दूर करने के लिए जल्द अपने कमरे में चले जाएं। कंपकपी होने का मतलब है कि आपके शरीर की ऊर्जा बाहर निकल रही है। इसलिए इसे नजरअंदाज बिल्कुल न करें।

## शराब को ना कहें

जाड़े में अस्थमा और साइनस के मरीज ऐसे पेय पदार्थों से दूर रहें जिसमें कैफीन की मात्रा हो। शराब तो बिल्कुल न पिएं। शराब के कारण कई बार कंपकपी या ठंड लगने को मरीज कई बार महसूस नहीं कर पाता और बीमारी का शिकार हो जाता है।

## अस्थमा और सर्दियों का संबंध

सांस की नलियों में सूजन के कारण सांस की नलियां बहुत ज्यादा सिकुड़ जाती हैं जिससे बलगम जैसा पदार्थ जमा होने लगता है और ये सांस लेने में नलियों को प्रभावित करता है। इससे अस्थमा के रोगियों को दिक्कत होने लगती है। सर्दियों के दौरान ठंडी हवाएं सांस की नलियों को और ज्यादा टाइट कर देती हैं जिससे सांस लेने में बहुत ज्यादा तकलीफ होने लगती है। अस्थमा रोगियों के फेफड़े और सांस लेने की नलियां बहुत



संवेदनशील होती हैं। ठंडे मौसम में वायरस होने से अस्थमा रोगियों को ज्यादा परेशानी हो जाती है।

## दो कपड़े पहनें

आमतौर अस्थमा के इलाज के दौरान रोगी और उनके परिजन अकसर कई गलत सूचनाओं के साथ आते हैं। अस्थमा की जानकारी, कारणों इलाज के विकल्पों को लेकर रोगी उनके परिजन काफी पसोपेश में होते हैं। अस्थमा को लेकर लोगों में कई भ्रांतियां होती हैं। लोग सोचते हैं कि इहेलर ही अस्थमा का अंतिम इलाज है। ऐसी कई गलत जानकारीयों रोगी और उनके परिवारों में होती हैं। इसलिए कोई भी धारणा बनाने से पहले जरूरी है कि आप डॉक्टर से संपर्क करें।

## मरीज सचेत रहें

अगर आप अस्थमा के मरीज हैं तो आप विशेष सावधानी बरतें। जाड़े में यह बीमारी अधिक परेशान करती है। शुष्क और ठंडी हवा के कारण सांस लेने में परेशानी होती है। मरीज को घुटन महसूस हो सकती है। इसलिए ऐसे मरीज ठंड में विशेष सावधानी बरतें।

## बढ़ सकता है साइनस

सिरमें दर्द, कफ, नाक बहने जैसे लक्षण परेशानी पैदा कर सकते हैं। अगर कमरा पूरी तरह से बंद हो वेंटिलेशन की व्यवस्था हो तो साइनस की समस्या हो सकती है। इसलिए कमरे में वेंटिलेशन का ध्यान रखें।

## धुएं से जितना हो सके दूर रहें

धुआं साइनस और अस्थमा दोनों रोगियों के लिए घातक है। घर के आसपास धुआं या धूल न होने दें। कोशिश करें कि मोटर वाहनों के धुएं से दूर रहें। अपने बिस्तर को साफ रखें। इस पर धूल न जमने दें। चादर धुली हुई हो।

## कोशिश हो बाहर कम निकलें

अगर ठंड अधिक हो तो अस्थमा और साइनस के मरीज घर में ही रहें। अगर शीत लहर चल रही हो तो बिल्कुल बाहर न निकलें। अगर बाहर निकलना जरूरी हो तो कोशिश करें कि बाहर ज्यादा देर तक न रहें और जल्दी घर लौट जाएं।



‘जल ही जीवन है’ ये कहावत तो आपने सुनी ही होगी। इससे यह बात बिल्कुल साफ है कि पानी पीना हमारे लिए कितना जरूरी है। हमारा शरीर जिन तत्वों से बना है, उसमें जल मुख्य घटक है। अगर शरीर में जल की मात्रा कम हो जाए, तो जीवन खतरे में पड़ जाता है। गर्मियों में प्यास अधिक लगती है तो लोग पानी भी खूब पीते हैं मगर सर्दियों में यह मात्रा कम हो जाती है। इसकी एक वजह यह है कि हमें इन दिनों प्यास नहीं लगती, जिसके कारण लोग पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं। इस वजह से कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है।



# सर्दियों में पानी पीना न करें कम

**श**रीर में पानी की कमी डिहाइड्रेशन, हाई ब्लड प्रेशर और इंफेक्शन जैसी बीमारियों को जन्म देती है। पानी की कमी से पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है जिस कारण सिरदर्द और थकान की शिकायत होती है। कई लोग बुखार में मरीज को पानी नहीं देते। जबकि बुखार और डायरिया में शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत पड़ती है। डायरिया में शरीर में पानी की कमी के कारण मरीज की हालत खराब हो सकती है। इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में उसे पानी देते रहना चाहिए। बुखार में शरीर का तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत ज्यादा होती है।

## महिलाओं के लिए है जरूरी

डॉक्टर के मुताबिक महिलाओं को अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। स्त्रियों में यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन की समस्या ज्यादा होती है। इसी वजह उनके शरीर को पानी की अधिक जरूरत होती है। जो महिलाएं प्रेगनेंट हैं या स्तनपान कराती हैं उनके शरीर को पानी की ज्यादा जरूरत होती है। ऐसे में उन्हें ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। कोई भी इंसान खाने के बिना कई दिनों तक रह सकता है, पर शरीर को पानी रोज चाहिए। शरीर के मेटाबोलिज्म, डाइजेसन और एबजॉर्बशन के लिए पानी की बेहद जरूरत होती है। शरीर के यूरिया, सोडियम और पोटेशियम जैसे विषैले पदार्थ को बाहर करने और तापमान सही रखने के लिए पानी की जरूरत पड़ती है।

## खूबसूरती के लिए

त्वचा की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए पानी ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पिएं। पानी की कमी त्वचा को रूखा बनाती है। रूखी त्वचा पर झुर्रियां भी जल्द पड़ती हैं। इसलिए त्वचा में नमी के लिए पानी पीएं ताकि त्वचा चमकदार और जवां बनी रहे। शरीर में पानी की कमी मोटापा भी बढ़ाती है। पर्याप्त पानी पीने से वजन भी नियंत्रित रहता है। आप चाहें तो डाइट से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकते हैं। खाने में खीरा, तरबूज, खरबूज और दूसरे फल शामिल कर पानी की पूर्ति कर सकते हैं। सर्दियों के मौसम में कई तरह की हरी सब्जियां मिलती हैं जिससे शरीर को पानी मिलता है।

## इस वजह से भी पीएं पानी

पानी पीना इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपकी दिनचर्या कैसी है। अगर आप ज्यादा शारीरिक मेहनत करते हैं तो आपके शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत है। जो लोग एक्सरसाइज करते हैं उन्हें भी भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए। पसीना, यूरिन और मेटाबोलिज्म फंक्शन के कारण शरीर में पानी की कमी होती है। इसलिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीना जरूरी है।

लगातार खुजलाने से स्थितियाँ और खराब हो जाती हैं और दाने पड़ जाते हैं। रूसी वाला शैम्पू खरीदने की रस्म अदायगी को छोड़िये और नीचे लिखे 20 घरेलू नुस्खों को अपनाइये जो कि आपकी रूसी की चिन्ताओं को समाप्त कर देंगी। आज सर में रूसी की समस्या बहुत आम हो चुकी है। इसकी वजह से बाल झड़ना तथा खुजली मचने जैसी समस्या और पैदा हो जाती है। लेकिन इससे पहले कि आप इस समस्या का इलाज ढूँढें, उससे पहले रूसी के पीछे के कुछ आश्चर्यजनक तथ्य को जान लें।

**ह** म में से कई लोग यह मानते हैं कि सिर में रूसी तभी होती है, जब हमारे सिर की त्वचा रूखी होती है। लेकिन यह कारण बिल्कुल ही गलत है क्योंकि इसके पीछे छुपी हुई है एक यीस्ट, जो कि सिर की मृत्यु त्वचा को खा कर जीती है या फिर सिर में जमें हुए तेल को। इस वजह से हमारे सिर की त्वचा कोशिका बहुत जल्दी-जल्दी झड़ने लगती है और हम समझते हैं कि हमारे सिर में रूसी हो गई है।

### नींबू से धुलना

3-4 नींबूओं के छिलके उतारकर उन्हें 4-5 कप पानी में 15-20 मिनट के लिये उबालें। जब ठंडा हो जाये तो इस घोल से सप्ताह में कम से कम एक बार अपने बालों को धोयें।

### मेथी से उपचार

2 चम्मच मेथी को रात भर पानी में भिगोयें और अगली सुबह उन्हें पीस कर लेप बना लें। इस लेप को अपने बालों और सिर सिर कम से कम 30 मिनट के लिये लगायें। 30 मिनट के बाद बालों को अच्छी तरह से धोलें। बेहतर परिणाम के लिये इस प्रक्रिया को चार हफ्तों के लिये दोहरायें।

### नींबू रस से मालिश करना

नहाने से पूर्व नींबू रस से अपने सिर की मालिश करें। 15 से 20 मिनट के बाद अपने बालों को अच्छी तरह से धोलें। यह उपचार चिपचिपेपन को दूर करता है, रूसी को रोकता है और आपके बालों को चमकीला बनाता है।

### सिरके से उपचार

सिरके और पानी को समान मात्रा में मिलाकर एक मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपने सिर पर लगाकर रात भर के लिये छोड़ दें। अगली सुबह अपने बालों को सौम्य शैम्पू से धोलें।

### दही का घोल

अपने सिर और बालों पर थोड़ा सा दही लगाकर कम से कम एक घण्टे इन्तजार करें। इसके बाद सौम्य शैम्पू से इसे अच्छी तरह धो लें। यह प्रक्रिया सप्ताह में कम से कम दो बार करें।

### गुनगुने तेल की मालिश

बादाम, नारियल या जैतून के गुनगुने तेल से सिर की मालिश करने से रूसी कम होगी। मालिश के बाद तेल को सिर पर रात भर के लिये छोड़ें।

### एलो वेरा का प्रयोग

नहाने से 20 मिनट पूर्व एलो वेरा जेल अपने सिर पर लगायें। 20 मिनट के लिये छोड़ने के बाद अपने बालों को शैम्पू से धोलें।



# रूसी हटाने के घरेलू नुस्खे

### नारियल तेल

1 चम्मच नींबू के रस के साथ 5 चम्मच नारियल तेल का मिश्रण बनायें और इसे अपने सिर पर लगायें। इस मिश्रण को लगाने के 20 से 30 मिनट बाद अच्छे शैम्पू से धुलें।

### अपने सिर को सेब द्वारा बचायें

सेब और सन्तरे की बराबर मात्रा लेकर उसका लेप बना लें और फिर इसे अपने सिर पर लगायें। इस लेप को लगाने के 20 से 30 मिनट बाद सिर को शैम्पू से धुलें।

### नीम की पत्तियों का लेप

नीम की कुछ पत्तियों को पतला पीस कर लेप बना ले और सीधे अपने सूखे सिर पर लगायें। इस लेप एक घण्टे तक रखने के बाद गरम या ठण्डे पानी से इसे साफ करें।

### तुलसी का जादू

तुलसी और आँवले के पाउडर को पानी के साथ मिश्रित कर लेप बना लें। इस लेप की मालिश सिर पर करें। लगभग आधे घण्टे के लिये लेप लगा रहने दें। इसके बाद पानी और शैम्पू की मदद से बालों को अच्छी तरह से धुलें।

### आपके बालों के लिये अण्डे

दो अण्डों को फेंटकर बने लेप को अपने सिर पर लगायें और एक घण्टे बाद अच्छी तरह से धो लें। इस उपचार से आपके बालों में रूसी तथा बालों का गिरना कम होगा।

### रीठा

रीठा वाले साबुन का उपयोग कर सकते हैं या रीठा पाउडर का पतला लेप बनाकर सिर पर लगायें। 2 घण्टे बाद शैम्पू और ठण्डे पानी से धो डालें।





# *New Life Women's Care & Fertility Center*

## डॉ. रेखा विमल गुप्ता

एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति,  
निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ  
मो. 95757-38887, 94253-32289

Email : rekhavimalgupta@gmail.com

Website : www.newlifeclinic.co.in

### उपलब्ध सुविधाएँ

### स्त्री रोग विशेषज्ञ

- प्रसवपूर्ण जाँच एवं निदान (Antenatal Checkup)
- प्रसुति (पीड़ा रहित)(Pain Less Labour)
- प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह (Postnatal Care)
- टीकाकरण (Vaccination)
- वन डे हिस्टेरेक्टोमी (One Day Hysterectomy)
- रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान (Menopause)
- किशोरावस्था समस्याएं (Adolescent Problems)
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी (Menstrual Problem)
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे (High Risk Pregnancy)
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना (Bad Obstetric History)
- निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान (Infertility Treatment)
- सोनोग्राफी एवं खून - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा



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



## चिकित्सा सेवाएं

### डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

**सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी**  
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

**पहली सहायता:** यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,  
न्यू पलासिया, ग्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौगहा, इन्दौर  
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

**9753128853**

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



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व  
गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

**सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं दुग्ध सेंटर**

**सुविधाएं :** लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,  
कांजसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड  
फिजियोथेरेपिस्ट

**स्पेशल व्लीनिस :** मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

**क्लिनिक 1 : 109, ओएम प्लाजा,  
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर  
अपाईन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक**

**डॉ. अरूण रघुवंशी इन्दौर  
हॉस्पिटल  
ऑन पैदासिंग इन्दौर  
ज्यां हॉस्पिटल  
परदेसीय चौक,  
इन्दौर 0731-258331**

**Mob.: 9977179179, 78692-70767, 94250-67335**

### डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)

International Member  
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,  
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

**Clinical Specialist**

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता को हानिरहित चिकित्सा
- स्न केसर (लिम्फोमा) की बिना  
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरोपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पेगभांश के छाले एवं गठनों की सलतम् चिकित्सा

**परामर्श कक्ष**

202, मौर्या आर्केड, 1/2,  
ओल्ड पलासिया (पलासिया  
थाने के सामने), इन्दौर

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hfhr@yahoo.com

**9752530305**

### डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)  
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शाल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

- बाल्य रोग :**
- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
  - बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी
  - बच्चों हर्मियां ह्युड्रोसेल, फेराब का रास्ता सही बनाने न होना एवं आइडकोप संबंधी सभी सर्जरी,
  - दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
  - नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा  
लेटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
  - पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
  - कंठ हॉट एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
  - बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
  - गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल व्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,  
विजय नगर, इन्दौर समय : सांघ 8 से 8 (एवं अपाईन्टमेंट द्वारा)

क्लीनिक - 2 : एडवर्गा क्लीनिक, टॉवर चौगहा, इन्दौर समय : सांघ 8.30 से 9.30

**8889588832**

### ज्योतिषाचार्य दिव्यांश

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश, नौकरी व्यापार बाधा,  
उच्च शिक्षा / करियर/पर्सनाल्टी / मॉडर्निंग में  
रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान  
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-  
भवन और **सुखमय कामवाच जीवन** में आ रही  
बाधाओं को सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें

**नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल**

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरवार बेंड  
के ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर

**मोबा. 9826016592**

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक  
91 / 2, नंदा नगर, इन्दौर 7869408749

### गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंधानी

बी.डी.एस. (डेंटल सर्जन) +  
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)

**मो. 9993739579**

चिकित्सा सुविधाएं • डेंटल एक्स-रे

- दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
  - मेटल सिरेमिक केप लगाना • दांतों में चांदी एवं सीमेन्ट भरना
  - अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
  - ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
  - आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
  - गुटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज
  - सड़ हुए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना
  - मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान
- समय : 10 से 2 तक शाम : 5 से 9 तक  
**डॉ. पंजवानी क्लीनिक**  
19, सिनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

प्रिय पाठक,

## जनवरी अंक आकर्षक कैलेंडर-2017 के साथ

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

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

**9826042287 9424083040**

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

ATS Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO,  
Internet marketing web designing, software development)

Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

Visit us at [www.accrentechology.com](http://www.accrentechology.com) E-mail: [info@accrentechology.com](mailto:info@accrentechology.com)  
[accrnt@yahoo.com](mailto:accrnt@yahoo.com)

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सर्पक करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेल: mk.tiwari075@gmail.com

## सुखायु, आयुर्वेदिक एवं पंचकर्म क्लिनिक

20% Discount  
on all  
Relaxation  
Therapies

Well Good  
Dr. A.C. Furnished  
Chamber Available

### डॉ. वीणा नाईक

बी. ए. एम. एस., पी. जी. डी. पी. सी. ए. पी.

Mob. : 99818-70881

Email : dr.veenadp@gmail.com

उपचार :-

- जोड़ों में दर्द • मानसिक तनाव • नींद न आना
- डायबिटीज / ब्लडप्रेसर • गर्भ संस्कार
- गर्भिणी परिचर्या • पेट के विकार • पेट साफ न होना
- हृदय विकार • सांस की तकलीफ

**इन सभी विकारों पर मार्गदर्शन, दवाईयां एवं पंचकर्म**

पता : प्लॉट नं 13, एम. आर-1 महालक्ष्मी नगर, किस्स हॉस्पिटस के पास, इन्दौर



# शीत पित्त के अचूक उपचार

इसे साधारण भाषा में पित्ती उछलना कहते हैं। इसमें रोगी के शरीर में खुजली मचती रहती है, दर्द होता है तथा व्याकुलता बढ़ जाती है। कमी-कमी ठंडी हवा लगने या दूषित वातावरण में जाने के कारण भी यह रोग हो जाता है।

**शी** तपित्त पेट की गड़बड़ी तथा खून में गरमी बढ़ जाने के कारण होता है। वैसे साधारणतया यह रोग पाचन क्रिया की खराबी, शरीर को ठंड के बाद गरमी लगने, पित्त न निकलने, अजीर्ण, कब्ज, भोजन ठीक से न पचने, गैस और डकारों बनने तथा एलोपैथी की दवाएं अधिक मात्रा में सेवन करने से भी हो जाता है। कई बार अधिक क्रोध, चिन्ता, भय, बरैया मधुमक्खी के डंक मारने, जरायु रोग (स्त्रियों को), खटमल या किसी जहरीले कीड़े के काटने से भी इसकी उत्पत्ति हो जाती है।

पित्त बढ़ जाने के कारण हाथ, पैर, पेट, गरदन, मुंह, जांघ आदि पर लाल-लाल चकते या ददोड़े पड़ जाते हैं। उस स्थान का मांस उभर आता है। जलन और खुजली होती है। कान, होंठ तथा माथे पर सूजन आ जाती है। कभी-कभी बुखार की भी शिकायत हो जाती है।

## पित्ती उछलने के सरल उपचार

- सबसे पहले रात को दो से चार चम्मच अरण्डी का तेल दूध में पीकर सुबह दस्तों के द्वारा पेट साफ कर लें। फिर छोटी इलायची के दाने 5 ग्राम, दालचीनी 10 ग्राम और पीपल 10 ग्राम सबको कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण प्रतिदिन सुबह मक्खन या शहद के साथ चाटें।
- एप्पल साइडर सिरका पित्ती के लिए एक और अच्छा उपाय है। इसके एंटी-हिस्टामिन गुण सूजन को जल्द दूर करने में मदद करते हैं और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया को विनियमित करते हैं। इसके अलावा यह समग्र त्वचा के स्वास्थ्य को ठीक करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गुनगुने पानी से भरे एक बाथटब के गर्म पानी में सेब सिरके के दो कप मिलाये। फिर इस पानी में प्रभावित हिस्से को 15 से 20 मिनट के लिए भिगो दें। इसके अलावा आप सेब के सिरके और समान



मात्रा में पानी को मिलाकर प्रभावित त्वचा को दिन में दो या तीन बार धोने के लिए प्रयोग करें।

- 6 ग्राम पुदीना लेकर इसको अच्छी तरह पीसकर पानी में मिलाकर इस पानी को छान ले और इसमें 12 ग्राम चीनी मिलाकर रोज सुबह-शाम पीने से पित्ती का बार-बार का उछलना शांत हो जाता है।
- 200 ग्राम पानी और 10 ग्राम पुदीना व 20 ग्राम गुड़, इन दोनों को पानी में मिलाकर उबाल ले इस उबले पानी को किसी कपड़े से छानकर पीने से पित्ती 3 दिन में ही आराम हो जाएगी।
- पित्ती रोगियों को हल्दी, मिश्री और शहद इन

तीनों को मिलाकर रात को खाने से पित्ती की शिकायत दूर हो जाती है। खाने के बाद रोगी को हवा नहीं लगनी चाहिए। बेसन के लड्डू बनाकर या बाजार से खरीद कर इसमें काली मिर्च मिलाकर खाने से पित्ती की बीमारी दूर हो जाती है।

- पित्ती की बीमारी को जड़ से नष्ट करने के लिए रोगी गेहूँ का आटा दो चम्मच, एक चम्मच हल्दी और थोड़ा सा घी मिलाकर इसका हलवा तैयार कर ले। इस तैयार हलवे को ठंडा करने के बाद खाएँ और इसके बाद गर्म दूध पी लें।
- पित्ती दूर करने के और भी कई उपाय हैं जैसे- थोड़ी-थोड़ी मात्रा में गुड़ और अजवाइन मिलाकर इसका चूर्ण बना लें और इसकी 6-6 ग्राम की गोलियाँ तैयार कर लें। रोजाना एक-एक गोली शाम को पानी से खाने से आशातीत लाभ मिलता है। देसी घी में थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर रोग वाले स्थान पर मसलने से पित्ती ठीक हो जाती है।
- पित्ती वाले रोगी के शरीर में गेरू पीसकर मलें तथा गेरू के परांठे या पुए खिलाएं। गाय के घी में दो चुटकी गेरू मिलाकर खिलाने से भी लाभ होता है।
- शीतपित्त में चिरौंजी का सेवन करें।
- इस रोग को ठीक करने का एक सरल उपाय है हल्दी जो हर घर में उपलब्ध है। हल्दी को पीसकर या बाजारसे हल्दी का पाउडर खरीद कर यह पाउडर पानी में मिलाकर इसका पेस्ट तैयार कर ले। इस पेस्ट को दो छोटे चम्मच एक दिन में सुबह दोपहर शाम खिलाने से पित्ती के रोगियों को काफी आराम मिलता है। इस बीमारी में रोगी को लाल गेरू या गैरिक का तेल उपयोग करने से भी लाभ मिलता है।
- 2 ग्राम नागकेसर को शहद में मिलाकर चाटें।
- एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच गेरू तथा दो चम्मच शकर सबको सूजी में मिलाकर हलवा बनाकर खाएं।

## डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय



- रेटिना की जांच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व आपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्मे के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00  
(सोमवार से शनिवार)



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

क्या आप भी ब्रेस्ट के नीचे रैशेज की समस्या से परेशान है तो इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप यहां दिये कुछ सरल घरेलू उपायों को अपना सकती हैं।

# ब्रेस्ट के नीचे रैशेज होने पर आजमायें ये घरेलू नुस्खे

**ब्रे** स्ट के नीचे रैशेज आना बहुत ही आम समस्या है। यह तकलीफ देने वाले डर्मेटाइटिस का एक प्रकार है, जिसमें त्वचा की सिलवटों पर सूजन आ जाती है। ब्रेस्ट के नीचे रैशेज आने के प्रमुख कारणों में अधिक पसीना, एयरफ्लो की कमी तथा बहुत अधिक कसी हुई ब्रा पहनना शामिल हैं। वातावरण में गर्मी और नमी तथा मोटापा भी इस समस्या को अधिक बढ़ाते हैं। इसके अलावा गर्भावस्था के दौरान आपके बड़े और ढीले स्तन भी इस समस्या का कारण हो सकते हैं। इसके कारण आप लाल चकत्ते, जलन, खुश्की और बहुत अधिक असुविधा अनुभव करती हैं। लेकिन इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप कुछ सरल घरेलू उपायों को अपना सकती हैं।

## नारियल का तेल

अपने चिकित्सीय गुणों के कारण नारियल का तेल त्वचा के लिए लाभकारी होता है, विशेष रूप से रैशेज को दूर कर आराम पहुंचाता है। साथ ही अपने चिकनाई गुणों के कारण यह घर्षण के कारण आये ब्रेस्ट के नीचे चकत्तों को दूर करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण संक्रमण को रोकने में सहायक होते हैं। नारियल के तेल को प्रभावित त्वचा पर लगाकर इसे पूर्ण रूप से त्वचा में अवशोषित होने के लिए छोड़ दें। चकत्ते पूरी तरह से ठीक होने तक इस उपाय को दिन में दो से तीन बार करें।

## लहसुन की कलियां

लहसुन की कुछ कलियों को रात भर जैतून के तेल में भिगोकर रखें। अगले दिन इस तेल को प्रभावित त्वचा पर लगाकर कुछ देर ऐसे ही लगे रहने दें फिर बाद में धो डालें। समस्या से छुटकारा पाने के लिए इस उपाय को दिन में दो से तीन बार करें। तेल के स्थान पर आप कुटी हुई या पेस्ट किये



हुए लहसुन का उपयोग भी कर सकते हैं। इसके अलावा चकत्तों को तेजी से ठीक करने के लिए अपने खाने में कच्चे या पके हुए लहसुन की मात्रा बढ़ाएं।

## टीट्री ऑयल

टीट्री ऑयल में एंटीफंगल गुण होते हैं, जिससे इसका इस्तेमाल चकत्तों के उपचार में किया जा सकता है। यह फंगस और इन्फेक्शन की वृद्धि को भी रोकता है। समस्या दूर करने के लिए थोड़ी सी मात्रा में टी ट्री ऑयल और ऑलिव ऑयल लेकर मिला लें। इस तेल में कॉटन बॉल डुबोकर चकत्तों वाली त्वचा पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज

करें, ताकि तेल त्वचा में गहराई तक पहुंच जाये। इस उपाय को नहाने के तुरंत बाद या सोने से पहले करें। लेकिन टी ट्री ऑयल को त्वचा पर सीधा लगाने से बचें क्योंकि इससे त्वचा को नुकसान हो सकता है।

## एलोवेरा

एलोवेरा स्तनों के नीचे आने वाले रैशेज में होने वाली खुजली और जलन से राहत पहुंचाने में बहुत मददगार होता है। समस्या से बचने के लिए एलोवेरा की पत्तियों से ताजा रस निकालकर इसे प्रभावित त्वचा पर लगायें। आप एलोवेरा जैल के साथ हल्दी मिलाकर भी लगा सकते हैं।

**डॉ. सुष्मिता मुखर्जी**

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



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

**GENESIS**

विशेषताएं



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



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



# विकास पथ पर निरंतर अग्रसर मध्यप्रदेश



“  
अगर सही नेतृत्व हो, नीति स्पष्ट हो, नीयत साफ हो, इरादे नेक हों, दिशा निर्धारित हो, मकसद पाने का इरादा हो तो बीमारू राज्य भी प्रगतिशील राज्य बन सकता है। इसका उत्तम उदाहरण शिवराज जी, उनकी टीम और मध्यप्रदेश ने दिखाया है।

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री  
(एनडीए इन्फोस्टैट्स समिट, इंदौर में उद्घोषण)



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

शिवराज सिंह चौहान  
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

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

## एक दशक विश्वास का - प्रदेश के विकास का





सर्दी की सुबह अलसाई-सी होती है, जब बिस्तर छोड़ने का आपका बिल्कुल मन नहीं होता। आलस भरी सुबह से आप भी पूरा दिन अलसाए और सुस्त हो जाते हैं। इन दिनों में मूख बढ़ जाती है और शारीरिक श्रम कम होता है। लेकिन अगर सर्दियों में कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए, तो सेहत और सौंदर्य के साथ आप रह सकते हैं बिल्कुल तरोताजा और खिले-खिले-

### ■ सुबह की शुरुआत

जैसे ही आप बिस्तर से उठते हैं अपने शरीर को तानिए और ढीला छोड़िए। फिर से तानिए और ढीला छोड़िए। चार-पांच बार इस क्रिया को दोहराइए। ऐसा करने से शरीर में गर्मी के तापक्रम में वृद्धि होगी। यदि आपके पास समय है तो एक ही स्थान पर खड़े होकर कुछ देर जॉगिंग कीजिए। ऐसा करने से भी शरीर में चुस्ती-फुर्ती आएगी और आपके अगले काम फटाफट होंगे।

### ■ उबटन स्नान और ताजगी

स्नान में साबुन को अधिक महत्व न दीजिए। कोई भी उबटन लगाइए। बांहों, पैरों, घुटनों, पीठ एवं गर्दन को उबटन से रगड़िए, उसके बाद नहाइए। फिर खुरदरे तौलिए से बदन पोंछिए। इस तरह के स्नान से ताजगी, चुस्ती और गर्मी महसूस होगी।

### ■ डटकर खाइए

इन दिनों भूख अधिक लगती है और भूखे पेट सर्दी अधिक लगती है। सुबह पौष्टिक नाश्ता भरपूर कीजिए। खाने में भरपूर ऊर्जा प्रदान करने वाला भोजन कीजिए। इसमें प्रोटीन, पनीर, दूध, अनाज, आलू, ताजे फल और हरी सब्जियों का सेवन कीजिए। गरमागरम सूप लेना भी इन दिनों अच्छा रहता है।

### ■ गर्म कपड़े भरपूर पहनें

मौसम के अनुसार कपड़ों का चयन कीजिए। शोख रंगों को अपनाइए। सर्दी से बचाव का बढ़िया तरीका है एक ही भारी-भरकम गर्म लबादे के बजाए पतली तह वाले कई गर्म कपड़े पहनिए। अंदर के वस्त्र कॉटन के ही हों तो बेहतर होगा। दस्ताने और मौजे पहनने से कतराए नहीं इनसे आपको आराम भी मिलेगा और त्वचा की सुरक्षा भी होगी।

### ■ पैदल चलिए

यदि आप कामकाजी हैं व ऑफिस आपके घर से ज्यादा दूर नहीं है तो संभव हो सके तो आप पैदल ही जाएं। इससे रक्त संचार बढ़ेगा, जो सर्दी को कम करेगा। इस मौसम में लिफ्ट का प्रयोग कम से कम कीजिए। दिन में दो-चार बार सीढ़ियां अवश्य चढ़नी चाहिए। इससे शरीर का व्यायाम भी होगा और गर्मी भी आएगी। यदि आपका काम पैदल चलने का अधिक नहीं है तो जब भी समय मिले घर में ही तेज चाल से कुछ देर चलिए। पैदल चलना शरीर को गर्मी पहुंचाता है।

### ■ शोख कलर पहनिए

शोख कपड़ों के साथ-साथ मेकअप भी शोख रंगों से कीजिए। ब्राउन या लाल रंग के विभिन्न शेड लिपस्टिक के इन दिनों खूब फबेंगे। यदि आप आंखों का मेकअप करती हैं तो स्लेटी, भूरे, सुनहरे और तेज रंग के आई शेडो का इस्तेमाल करें।



# सर्दी में ऐसे



# सर्दियों में आँइली स्किन की देखभाल

**आँ** इली त्वचा से परेशान महिलाएं सर्दियों का बेसब्री से इंतजार करती हैं। यह एक ऐसा मौसम है जब उनकी त्वचा की चिपचिपाहट उन्हें परेशान नहीं करती। वहीं दूसरी ओर रूखी त्वचा से परेशान महिलाएं इस मौसम से दूर भागने का प्रयास करती हैं। परंतु ऐसा कोई नियम नहीं है कि सर्दियों में आँइली त्वचा वालों को चेहरे की देखभाल करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। मौसम के बदलने से आपकी त्वचा की देखभाल के तरीकों में बदलाव नहीं आना चाहिए। स्क्रबिंग, टोनिंग व मोइश्चराजिंग के चरणों का हर मौसम में पालन किया जाना चाहिए। हो सकता है कि किसी मौसम में आपकी त्वचा को अधिक देख-रेख की जरूरत हो तो किसी मौसम में कम। परंतु ऐसा कदापि नहीं है कि आप रूटीन बातों को नज़रअंदाज कर दें। यदि सर्दियों में आप आँइली स्किन का थोड़ा सा भी ख्याल करेंगी तो आपकी आँइली त्वचा नॉर्मल त्वचा की तरह नज़र आ सकती है। इसके लिए सिर्फ एक रूटीन को फॉलो करने की जरूरत है। हमें यकीन है कि अगर आप हमारी बताई गई बातों पर थोड़ा सा भी अमल करेंगी तो आपकी ये आँइली त्वचा काफी आकर्षक व खूबसूरत नज़र आ सकती है।

## फेस वाश

दिन में दो बार अपने चेहरे को फेस वाश से धोएँ। आम तौर पर सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है। इसलिए आप मुंहासों के लिए बने फेस वाश का इस्तेमाल ना करें।

## स्क्रब

क्या आप सर्दियों में स्क्रबिंग को फेस केयर लिस्ट से बाहर करने के बारे में सोच रही हैं? ऐसा करना सही नहीं होगा। स्क्रब में मौजूद मोइश्चर पपडी की तरह नज़र आने वाले डेड स्किन को हटाने में मदद करेगा। इसलिए सप्ताह में एक बार स्क्रबिंग करें।

## टोनेर

टोनेर खुले पोर्स को बंद करने में मदद करता है तथा यह त्वचा के पीएच स्तर को बरकरार रखने का भी काम करता है। आँइली

त्वचा वाली लड़कियों के स्किन पोर्स काफी बड़े होते हैं और ये खुले पोर्स बैक्टीरिया के एकत्र होने का स्थान बनते हैं। इसलिए इन्हें बंद करना बहुत जरूरी है।

## मॉइश्चराइजर

सर्दियों की शुष्क हवा आपकी त्वचा की नमी चुरा सकती है। अतः त्वचा को रूखा होने से बचाने के लिए चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगाएं। मॉइश्चराइजर उतना ही लगाएं जितने की जरूरत हो। बेहतर होगी की आप लिक्विड मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें।

## चेहरे की नमी

सर्दियों में त्वचा की नमी से आपको चिपचिपाहट महसूस नहीं होगी। बल्कि यह नमी आपकी त्वचा को नर्म व मुलायम बनाए रखने का काम करेगी। साथ ही यह त्वचा की नमी को बनाए रखने का काम भी करेगी।

## सनस्क्रीन

हालांकि सर्दियों में इतनी तेज़ धूप नहीं होती लेकिन फिर भी सनस्क्रीन को लगाना अनिवार्य है। आपकी सनस्क्रीन का एसपीएफ़ स्तर 30 या उससे अधिक होना चाहिए।

## आंखों की क्रीम

आंखों की नीचे की त्वचा काफी कोमल व संवेदनशील होती है, जिस वजह से इसे अधिक देखभाल की जरूर पड़ती है। इसलिए अपनी त्वचा के साथ अपनी आंखों का भी ख्याल रखें।

# मे रहें तरोताजा

## ■ फटने से बचाएं

एड्रियां व होंठों को फटने से बचाएं। पैरों की मालिश करके सर्दी से बचाएं। घर में स्लीपर के साथ मोजे पहने रहें। बिवाई नहीं पड़ेगी। होंठों पर वैसलीन व चैपस्टिक लगाती रहें, इससे ये सूखेंगे नहीं।

## ■ कमरे का तापक्रम

बहुत अधिक गरम या एयर कंडीशनरयुक्त रूम में न सोएँ। इससे आप सर्दी से तो बच जाएंगे, पर सुबह उठने पर आप अपने आपको तरोताजा महसूस करने की अपेक्षा सुस्ती से घिरा पाएंगे।

## ■ मॉइश्चराइजर

सर्द हवाओं के साथ-साथ धूप का व्यापक प्रभाव भी त्वचा पर पड़ता है। अतः कोल्ड क्रीम के साथ मॉइश्चराइजर का भी प्रयोग करें। त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए पेट्रोलियम, मिनरल ऑइल, ग्लिसरीन आदि का भी प्रयोग करें।

# 100 लगाओ, पुलिस बुलाओ

# 1DIAL

## मदद तुरन्त

किसी भी  
आपदा या विपत्ति में  
पुलिस सहायता के लिए  
करें डायल 100



- प्रदेश भर में कम्प्यूटर, जीपीएस, वायरलेस, पी.ए. सिस्टम आदि से लैस 1000 वाहन तैनात।
- 24 घण्टे सेवा उपलब्ध।
- आधुनिकतम तकनीक से लैस कंट्रोल रूम।

**100**  
**लगाओ**  
**पुलिस**  
**बुलाओ**

प्रदेश का हर नागरिक सुरक्षित हो,  
यह हमारी जिम्मेदारी है।  
मध्यप्रदेश के 60वें स्थापना दिवस के  
अवसर पर प्रारंभ हो रही  
डायल-100 सेवा  
नागरिकों की सुरक्षा में  
एक उपयोगी कदम साबित होगी।

**शिवराज सिंह चौहान**  
मुख्यमंत्री



# 1 नवंबर, 2015

से सेवा **भोपाल, इंदौर, ग्वालियर,**  
**जबलपुर, उज्जैन, सागर और रीवा** में प्रारंभ  
शेष सभी जिलों में भी शीघ्र ही सेवा शुरू होगी.

देश भक्ति - जनसेवा



मध्यप्रदेश पुलिस



# हम करें सूर्य से प्यार

जो बच्चे पैदा होते ही पीलिया रोग के शिकार हो जाते हैं उन्हें सूर्योदय के समय सूर्य किरणों में लिटाया जाता है जिससे अल्ट्रा वायलेट किरणों के सम्पर्क में आने से उनके शरीर के पिगमेन्ट सेल्स पर रासायनिक प्रतिक्रिया प्रारम्भ हो जाती है और बीमारी में लाभ होता है।

**सू** र्य से निकलने वाली रोशनी में विटामिन डी होता है जिसकी कमी से शरीर में मेटाबोलिक हड्डियों की बीमारी हो जाती है जो युवाओं में होने वाली गंभीर बीमारी है। यह हमारे शरीर में विटामिन डी की कमी को पूरा करता है। सूर्य के प्रकाश के लाभ सिर्फ विटामिन डी तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसके कई अन्य लाभ भी होते हैं और कई दूसरी बीमारियों से भी बचाव होता है। निम्न कारण जो हमें सूर्य से प्यार करना सिखाता है-

## अच्छी नींद आती है

धूप सेंककर आप रात में अच्छी नींद ले सकते हैं। दरअसल सूर्य की रोशनी में बैठने से शरीर में मेलाटोनिन नाम का हार्मोन विकसित होता है जिससे रात में अच्छी नींद आती है। इस तरह अनिद्रा की बीमारी भी इससे दूर जाती है। यानी रात में बेहतर नींद के लिए सूर्य से प्यार कीजिए।

## वजन घटायें

वजन घटाने के लिए आप कई तरीके आजमाते और बहुत मेहनत भी करते हैं। लेकिन आप यह जानकर हैरान न हों कि वजन कम करने में सूर्य आपकी सहायता कर सकता है। दिन में धूप में बैठने से आपको वजन घटाने में सहायता मिल सकती है। एक शोध के मुताबिक यह बात सामने आई है कि सूर्य के प्रकाश और बीएमआई के बीच एक अच्छा सम्बंध होता है।

## ठंड दूर भगाये

अगर आप सर्दी से के मौसम में ठंड से कांप रहे हैं तो सूर्य की रोशनी में जाइये जनाव, यह एक प्राकृतिक अलाव है जो ठंड दूर करेगा और आपको बीमारियों से भी बचायेगा।

## हड्डियां मजबूत बनायें

हड्डियों को सही तरीके से पोषण न मिलने से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों से संबंधित बीमारियां जैसे - गठिया, गाउट आदि होने की संभावना बढ़ जाती है। जबकि सूर्य की रोशनी में बैठने से हड्डियां मजबूत होती हैं क्योंकि इसमें विटामिन डी होता है।

## इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाये

इम्यून सिस्टम अगर कमजोर हो जाये तो पेट संबंधित कई तरह के रोग हो जाते हैं, इसलिए इसे मजबूत बनाये रखना जरूरी है। धूप से शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत हो जाता है। सूर्य से निकलने वाली अल्ट्रावायलेट किरणें इम्यून



सिस्टम की हाईपरएक्टिविटी को नकारती हैं और सोराईसिस जैसी बीमारियों से बचाव करती हैं।

## उम्र बढ़ती है

अगर आपकी चाहत लंबी उम्र पाने की है तो नियमित रूप से धूप से स्नान कीजिए। क्योंकि यह खून जमने, डायबिटीज एवं ट्यूमर को ठीक करता है, प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता है एवं पैरों में खून जमने का खतरा बिल्कुल नहीं रहता। ठंडे क्षेत्र में शीतकाल में यह खतरा ज्यादा रहता है। यह डायबिटीज जैसी बीमारी से भी बचाव करता है और अन्य बीमारियों से बचाता है। अगर ये सारी समस्यायें न हों तो उम्र बढ़ेगी ही।

## बांझपन दूर करे

यदि पुरुष बांझपन के शिकार हैं तो उनके लिए सूर्य धूप रामबाण दवा की तरह है। धूप सेंकने से शुक्राणुओं की गुणवत्ता में सुधार आता है। खून में सूर्य धूप से मिले विटामिन 'डी' के बनने के कारण ऐसा होता है। इसके अलावा यह वियाग्रा दवा की भांति भी काम करता है। यह टेस्टोस्टेरेन हार्मोन के स्त्राव को भी बढ़ाता है।

## दिमाग को स्वस्थ रखे

सूर्य से निकलने वाले प्रकाश में मौजूद विटामिन डी से दिमाग स्वस्थ रहता है। विटामिन डी भविष्य में होने वाली बीमारी सीजोफ्रेनिया (पागलपन की

बीमारी) के खतरे को कम करता है। यह दिमाग को स्वस्थ रखता है और इसके संतुलित विकास में सहायता प्रदान करता है। गर्भवती महिला के धूप सेंकने से यह लाभ बच्चे को भी मिलता है।

## दिल के रोगों से बचाये

सूर्य से मिलने वाले विटामिन डी से हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत होती हैं और कैंसर का खतरा कम होता है। यह मेटाबॉलिज्म को सुधारता है जिससे मधुमेह एवं हृदय रोग काबू में रहते हैं। धूप दिल की बीमारियों को रोकने में मददगार होता है।

सूर्य की किरणें मनुष्य के रक्तचाप को कम करने में सहायता प्रदान करती हैं जिससे दिल के दौरों का खतरा बहुत सीमा तक कम हो जाता है।

जहां सूर्य की किरणें पहुंचती हैं, वहां रोग के कीटाणु स्वतः मर जाते हैं और रोगों का जन्म ही नहीं हो पाता। सूर्य अपनी किरणों द्वारा अनेक प्रकार के आवश्यक तत्वों की वर्षा करता है और उन तत्वों को शरीर में ग्रहण करने से असाध्य रोग भी दूर हो जाते हैं। शरीर को कुछ ही क्षणों में झुलसा देने वाली गर्मियों की प्रचंड धूप से भले ही व्यक्ति स्वस्थ होने की बजाय उल्टे बीमार पड़ जाए लेकिन प्राचीन ग्रंथ अथर्ववेद में सबेरे धूप स्नान हृदय को स्वस्थ रखने का कारगर तरीका बताया गया है। उसमें कहा गया है कि जो व्यक्ति सूर्योदय के समय सूर्य की लाल रश्मियों का सेवन करता है उसे हृदय रोग कभी नहीं होता।

# कमर न कहे आह

क्या आपने कभी अपने सोने की पोजीशन के बारे में विचार किया है। शायद नहीं। हालांकि यह बहुत जरूरी है। आखिर हम सब अपने जीवन का लगभग तीसरा हिस्सा सोने में गुजार देते हैं। तो ऐसे में कुछ देर रुककर इस बारे में विचार करना बेहद जरूरी है कि आखिर कैसे सोने में थोड़े बहुत बदलाव करने से हमें कुछ फायदे या नुकसान हो सकते हैं।



**य**ह जानना बहुत आसान है कि आप अच्छी तरह सो पा रहे हैं या नहीं। इसके लिए सबसे आसान तरीका यह है कि आप देखें कि सुबह बिस्तर से उठने के बाद आप कैसा महसूस करते हैं। कुछ लोग बिस्तर से एक दम ताजा उठते हैं। वे दिन की भागदौड़ के लिए बिलकुल तैयार होते हैं। वहीं कुछ के लिए सुबह की शुरुआत बहुत थकान भरी होती है। वे बामुश्किल खड़े हो पाते हैं। उनकी कमर का दर्द उन्हें चलने भी नहीं देता। हो सकता है कि आप खुद को इन दो विपरीत घुवों के बीच कहीं पाते हों।

## करवट लेकर सोना

अपने सोने की आदत में थोड़ा सा बदलाव कर आप अपनी कमर पर पड़ने वाले दबाव को कम कर सकते हैं। अगर आप करवट लेकर सोते हैं तो अपनी टांगों को थोड़ा सा अपनी छाती की ओर लेकर आयें। और साथ ही अपनी टांगों के बीच एक तकिया रखें। बेहतर होगा अगर आप अपनी टांगों के बीच में पूरा तकिया रखेंगे।

करवट लेकर दोनों टांगों को साथ रखकर और

घुटनों को सही पोजीशन में रखकर सोना काफी अच्छा होता है। इससे शरीर पर काफी कम दबाव पड़ता है। इससे आपका श्रोणिक क्षेत्र भी सही रहता है। इस पोजीशन में सोने से आपके नर्वस सिस्टम को भी आराम मिलता है। सिर के नीचे लगाया जाने वाले तकिये की मोटाई भी सही हो। यह ऐसा होना चाहिये जिससे आपकी गर्दन पर दबाव न पड़े। इससे आपको आरामदेह नींद मिलेगी।

## कमर के बल सोना

अगर आप सीधा अपनी कमर के बल सोते हैं तो शरीर का सामान्य कर्व बनाये रखने के लिए घुटनों के नीचे तकिया रखें। इससे आपकी लोअर बैक का कुदरती कर्व बना रहेगा। कमर को अतिरिक्त सपोर्ट देना चाहते हैं तो इसके साथ ही थोड़ा तौलिया रोल करके भी लगा सकते हैं। अपनी गर्दन को सही तकिये का सपोर्ट दें। लेकिन यह भी हो सकता है कि कमर के बल सोते समय शायद तकिया इस्तेमाल न करना चाहें। क्योंकि इस पोजीशन में सोत समय सिर के नीचे तकिया लगाने से कई बार आपका सिर अप्राकृतिक पोजीशन में चला जाता है। इस पोजीशन में सोते समय आपकी

टांगें सीधी होनी चाहिये। कई बार आपका एक घुटना ऊपर हो जाता है। इससे बचना चाहिये। इससे श्रोणि में बेकार का मोड़ आ सकता है। ज्यादा घूमने से आपके कूल्हों के जोड़ पर भी असर पड़ सकता है।

## पेट के बल सोना हो तो

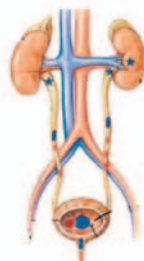
यह सोने के लिए सबसे बुरी पोजीशन है। पेट के बल सोने से आपकी गर्दन पर काफी बोझ पड़ता है। अगर आपको किसी और तरह से नींद नहीं आती, तो अपने श्रोणिक क्षेत्र और लोअर एब्डोमिनल के नीचे तकिया लगायें। अगर इससे आपकी कमर पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ता, तो आप सिर के नीचे तकिया लगा सकते हैं। अगर इससे आपकी कमर पर दबाव पड़ता है, तो तकिये के बिना ही सोने की कोशिश करें। अगर आप अपने पेट के बल सोते हैं तो आपकी लोअर बैक पर पूरी रात दबाव पड़ता रहता है। और साथ ही आपकी गर्दन और सिर भी पूरी रात लगातार टिविस्ट होते रहते हैं। जैसी हमारी नींद होती है, हमारे अगला दिन भी वैसा ही रहता है। सोने की सही पोजीशन से हमारी नींद अच्छी होती है।

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

### विशेषज्ञ

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

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



### डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

**M. 88899 39991**

Email: drpankajverma08@gmail.com

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





**जा**ड़े के मौसम के आने के दस्तक से ही त्वचा पर रूखेपन के आसार नजर आने लगते हैं। इस रूखेपन से सबसे पहले आपके होंठ बूरी तरह से प्रभावित होते हैं। आपके होंठ फटने लगते हैं और अगर आपने सही समय पर नजर नहीं दिया तो फटकर खून भी निकलने लगते हैं। इस दर्द से आप घरेलु उपचार के द्वारा ही निजात पा सकते हैं-

### नारियल का तेल

नारियल का तेल एक ऐसा तेल है जिसके अनेक गुण हैं जो प्राकृतिक तरीके से सिर्फ आपके त्वचा को ही मॉश्चराइज़ नहीं करता है बल्कि आपके होंठो को भी फटने से बचाता है। दिन में चार-पाँच बार होंठो पर नारियल का तेल लगाने से धीरे-धीरे होंठ का फटना कम हो जाएगा।

### शहद

शहद में प्राकृतिक मॉश्चराइज़र का गुण होने के साथ-साथ एन्टी-बैक्टीरियल का भी गुण होता है जो फटे हुए होंठो को ठीक करने के काम आता है। फटे हुए होंठो पर शुद्ध शहद को बार-बार लगा सकते हैं या एक कटोरी में ज़रूरत के अनुसार शहद लें और उसमें पाँच-छह बूंद ग्लिसरीन डालकर अच्छी तरह से मिला लें। इस मिश्रण को

# घरेलु तरीकों से फटे होंठो का उपचार करें

रात को सोने से पहले होंठो पर लगाकर सोयें और सुबह कोमल होंठो का अनुभव करें।

### मिल्क क्रीम

मिल्क क्रीम में उच्च मात्रा में फैट रहता है जो प्राकृतिक मॉश्चराइज़र का काम करता है। अपने फटे होंठो पर मिल्क क्रीम लगाकर दस मिनट के लिए छोड़ दें। एक रूई के गोले को गर्म पानी में भिगोकर उससे होंठ को पोंछ लें।

### अरंडी का तेल

अरंडी का तेल फटे होंठो के उपचार के लिए सबसे अच्छा उपचार होता है। कैस्टर ऑयल को होंठो पर यूँ ही दिन में कई बार लगा सकते हैं। या एक कटोरी में ज़रूरत के अनुसार कैस्टर ऑयल लेकर

उसमें दो बूंद ग्लिसरीन और दो बूंद नींबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिलाकर पेस्ट जैसा बना सकते हैं। उस पेस्ट को रात को सोने से पहले होंठो पर लगा लें और सुबह रूई को गर्म पानी में भिगोकर उससे होंठ को साफ़ कर लें।

### चीनी

चीनी आपके होंठो के ऊपर के मृत कोशिकाओं को निकालकर होंठो के मुलायमपन को वापस लाने में मदद करता है। दो छोटे चम्मच चीनी में एक छोटा चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मिलाकर पेस्ट बना लें। उस पेस्ट को होंठो पर लगाकर कुछ मिनट के लिए यूँ ही छोड़ दें फिर धीरे-धीरे रगड़कर मृत कोशिकाओं को निकाल लें। फिर गुनगुने गर्म पानी से धो लें।



## ॥ अश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

### डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)  
मानव विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेदांता हॉस्पिटल

**विशेषताएं:** • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में आर लाना

• पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना

• पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग

• पुरुष के सीने का आर कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

**क्लिनिक:** स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोर्नेट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर धाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,  
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com **9425082046** उज्जैन: हर बुधवार स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक

स्व

स्थ शरीर के लिए शहद या मधु बहुत ही लाभकारी होता है। यह कमाल के गुणों से भरपूर है, शहद बच्चों से लेकर बूढ़ों तक सभी के लिये अच्छा होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी, सी, लौह, मैगनीशियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सोडियम आदि गुणकारी तत्व होते हैं। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं शहद के ऐसे ही लाजवाब फायदे।

## शहद के फायदे

आयुर्वेद में भी ऐसी मान्यता है कि अलग-अलग स्थानों पर लगने वाले छत्तों के शहद के गुण अलग-अलग होते हैं। जैसे नीम पर लगे छत्ते का शहद, आंखों के लिए, जामुन पर लगा शहद मधुमेह और सहजने पर लगा शहद का हृदय वात तथा रक्तचाप के लिए अच्छा होता है। इसके अलावा शहद कई बीमारियों को दूर करने के लिए घरेलू नुस्खों के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। यानी शहद से कुछ बीमारियों का घरेलू इलाज संभव है। अगर आप प्रकृतिक तरीके से अपने स्वास्थ्य और त्वचा की देखभाल करना चाहते हैं तो आपके लिए शहद कमाल की चीज है। आइए जानें शहद के क्या लाभ हैं और इसके प्रयोग से सेहत और सूरत कैसे अच्छी बन सकती है।

## सेहत और सौंदर्य के लिए शहद

- शहद में विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, अमीनो एसिड, प्रोटीन और खनिज पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। जो कि सेहत के लिए जरूरी होते हैं।
- शहद में ग्लूकोज पाया जाता है। साथ ही शहद में पाए जाने वाला विटामिन और शुगर शरीर के भीतर जाते ही कुछ ही समय में घुल जाता है।
- शहद का इस्तेमाल औषधी बनाने के साथ-साथ सौंदर्य प्रसाधन की तरह भी किया जाता है।
- बच्चों की खांसी दूर करने के लिए अदरक के रस में शहद मिलाकर देने से खांसी में आराम मिलता है। सूखी खांसी में भी शहद और नींबू का रस लेने से फायदा होता है।
- जी मिचला रहा हो या फिर उल्टी आने की शिकायत हो तो शहद लेना चाहिए।
- शहद के सेवन से कब्ज भी दूर होती है। कब्ज की शिकायत होने पर टमाटर या संतरे के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर खाने से लाभ होता है।
- यदि आप वजन बढ़ाना चाहते हैं तो रात में दूध में शहद डालकर पीएं।



# शहद से पाएं सुंदर त्वचा और बेहतर स्वास्थ्य

- मांसपेशी मजबूत करनी हो, रक्तचाप नॉर्मल करना हो या हीमोग्लोबिन बढ़ाना हो तो भी शहद का सेवन लाभकारी है।
- यदि आप थकान महसूस करते हैं या फिर आपको एनीमिया है तो भी आप नियमित रूप से शहद का सेवन कर इस बीमारी को दूर कर सकते हैं।
- न सिर्फ वजन बढ़ाने बल्कि वजन घटाने के लिए भी शहद लाभकारी है। आप यदि गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर सुबह खाली पेट लेंगे तो कुछ ही समय में आप अपना वजन कम होते हुए देख सकते हैं।
- अर्थराइटिस के दर्द से निजात पानी हो या फिर जोड़ों में अधिक दर्द हो तो शहद में दालचीनी का पाउडर मिलाकर मसाज करनी चाहिए।
- जुकाम दूर करने के लिए शहद, अदरक और तुलसी के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर चाटने से राहत मिलती है। इतना ही नहीं यदि आपको ठीक तरह से नींद नहीं आती तो रात को दो चम्मच शहद खाकर सोना लाभकारी होता है।
- शहद का नियमित और उचित मात्रा में उपयोग

करने से शरीर स्वस्थ, सुंदर, बलवान, स्फूर्तिवान बनता है और दीर्घजीवन प्राप्त होता है।

- गर्भावस्था के दौरान शहद का सेवन करने से होने वाला बच्चा स्वस्थ एवं मानसिक दृष्टि से अन्य शिशुओं से श्रेष्ठ होता है।
- त्वचा के जल जाने, कट जाने या छिल जाने पर भी शहद लगाने से लाभ मिलता है।
- आंखों में रोज 1-2 शहद की बूंद डालने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- शहद का रोजाना सेवन करने से दिल और दिमाग की शक्ति बढ़ती है।
- शहद को अनार के रस में मिलाकर लेने से दिमागी कमजोरी, सुस्ती, निराशा तथा थकावट आदि दूर होते हैं।
- हृदय के लिए भी शहद गुणकारी है, मीठी सोंफ के साथ 1-2 चम्मच शहद मिलाकर सेवन करने से दिल को मजबूत तो करता ही है। हृदय को सुचारू रूप से कार्य करने में भी मदद करता है।
- शहद को प्राकृतिक औषधि माना गया है जो शरीर को स्वस्थ बनाये रखने में लाभदायक है।



इंदौर स्पाइन सेंटर

एडवांसड सेंटर फॉर स्पाइन केयर एण्ड रिहैब

यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

### विशेषताएं

#### ■ इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट

रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण

#### ■ डे-केयर स्पाइन सर्जरी

बिना बेहोशी, बिना रक्त स्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज

#### ■ मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी

दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन

#### ■ स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन

रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ द्वारा उपचार

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

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,

www.indorespinecentre.com



आजकल फटी एड़ियों की समस्या आम बात हो गई है। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग ना जाने कितनी महंगी क्रीम लगाते हैं। एड़ियां फटने का मुख्य कारण रुखी त्वचा होती है।

**द** रअसल सर्दियों के मौसम में त्वचा अपनी नमी खो देती है इसके अलावा कुछ चप्पल ना पहनने से भी इस समस्या का सामना करना पड़ता है। कई बार लोगों के फटी एड़ियों की वजह से खून निकलने लगता है। आप जानकर हैरान हो जाएंगे कि 100 में से 80 लोग इस परेशानी का शिकार हैं। कई बार आपको फटी एड़ियों के चलते शर्मिंदगी भी झेलनी पड़ती है। खुद ही सोचिए की आप ऊपर से नीचे तक कही टिप टॉप बन कर जाते हैं लेकिन आपकी फटी एड़ियां आपकी गर्दन झुका देती हैं। लेकिन आपको इसके लिए कोई विशेष उपचार की जरूरत नहीं है बस आपको अपनी फटी एड़ियों का रखना होगा। इसके अलावा हम घरेलू उपचार लेकर आए हैं जिससे आपको आराम मिल जाएगा।

## केस्टर आइल

इस तेल में एंटी बैक्टेरियल और एंटी इन्फ्लामेट्री गुण मौजूद होते हैं। इस तेल से एड़ियों में मसाज करने से आपकी एड़िया तेल सोख लेती हैं। आप मसाज करने के बाद कोई मोजा पहन लें ताकि नमी बरकरार रहे ऐसा करने के से आपकी फटी एड़ियां कुछ समय में सही हो जाती हैं।

## शीया बटर

अगर आपको फटी एड़ियों की वजह से दर्द महसूस हो रहा है तो शीया बटर आपके लिए मसीहा साबित हो सकता है। इसके लिए आपको रात को सोने से पहले शीया बटर से अपनी एड़ियों की मसाज करनी होगी फिर मसाज के बाद पैरों में मोजा पहन ले और फिर इसकी गर्मी और गुण आपकी एड़ियों को कोमल बना देगा और दर्द कम हो जाएगा।

# फटी एड़ियों के लिए अपनाएं घरेलू नुस्खे



## जैतून का तेल

जैतून के तेल में इतने गुण समाए हैं कि ये हर घर में मौजूद होता है। इस तेल के पास हर समस्या का समाधान होता है। तो ये आपकी फटी एड़ियों की समस्या को भी गायब कर सकता है। इस तेल से आप मसाज कर के पैरों में कुछ पहन लें और इसे रात भर के लिए छोड़ दे। अगले दिन सुबह आप गुनगुने पानी से अपने पैर साफ कर लें। जब तक आपकी फटी एड़ियों की समस्या दूर ना हो जाए तब तक रोज रात को इसका इस्तेमाल करें।

उसमें हल्दी का पाउडर डालकर अच्छे से मिक्स कर के 30 मिनट के लिए फटी एड़ियों पर लगा लें। इसे सूखने के बाद गुनगुने पानी से एड़ियों को धो कर तैलिए से पोंछ ले आपको एक ही हफ्ते में फर्क नजर

## नीम

नीम अपनी एंटी-बैक्टेरियल गुणों को लेकर मशहूर है। ये अच्छी सेहत पाने के लिए शॉर्टकट होता है। नीम के गुण संक्रमण से लड़कर आपकी फटी एड़ियों को राहत देते हैं। अपनी एड़ियों पर लगाने के लिए आप नीम की पत्तियों को कूट कर पेस्ट बना लें फिर आया।

## सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्डौर फोन : 0731-3012560



**सेक्स समस्याएं / विकार**

- ✓ तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
- ✓ लिंग का छोटा होना / विकृत होना
- ✓ स्वप्न दोष / घात की बीमारी
- ✓ विवाह पूर्व परामर्श
- ✓ विवाह उपरान्त सेक्स समस्याएं
- ✓ डायबिटीज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

**पुरुष बाइप्लान (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता**

- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- ✓ शुक्राणुओं का न होना
- ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रीय विकार
- ✓ वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ  
**डॉ. अजय जैन**  
MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)  
विशेष प्रशिक्षित - मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, वेल्लिजयम, बुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्जरलैण्ड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 **9827023560**

# पिंपल फोड़ने से पहले जान लें ये बातें



**आ** पके चेहरे पर पिंपल निकलता है तो आप उसे फोड़ देते हैं अगर हां, तो आपको ऐसा बिल्कुल भी नहीं करना चाहिये। चेहरे पर निकले मुहासे को कभी फोड़ना नहीं चाहिये नहीं तो, चेहरे पर दाग पड़ जाता है और चेहरा बहुत ही ज्यादा खराब दिखने लगता है। पिंपल को फोड़ने पर इंफेक्शन हो जाता है, जो कि और भी ज्यादा घातक है। मुहासों ने गंभीर रूप ले लिया हो, तो त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।

## पिंपल फोड़ने के नुकसान

पिंपल को फोड़ने से वह त्वचा के आसपास के ऊतकों में चला जाता है। इससे उस जगह पर कई सारे रोगाणु फैलने के चांस बढ़ जाते हैं। ऐसा करने पर भयंकर इंफेक्शन बढ़ जाता है। जब आप पिंपल फोड़ते हैं, तो आप चेहरे पर एक गहरा घाव बना देती हैं, जिससे वह घाव समय के साथ बढ़ता चला जाता है और वह एक दाग का रूप ले लेता है। पिंपल फोड़ने से चेहरे पर लाल रंग के दाग बन जाते हैं, जो कि कई दिनों तक फूले नजर आते हैं। यह दाग मेकअप से भी नहीं छुपते। क्या आप जानती हैं कि एक पिंपल फोड़ने से चेहरे पर दूसरा पिंपल जल्दी ही निकल आता है।

## पिंपल के लिए अपनाएं ये उपचार

- अगर चेहरे पर मुहासे हैं, तो कुछ घरेलू उपायों को आजमाना चाहिये, जिससे वह जल्द से

जल्द ठीक होना शुरू हो जाएं।

- चंदन और हल्दी पावडर का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर बना लें। पानी के साथ घिसा हुआ जायफल भी एकने और पिंपल के इलाज में कारगर होता है।
- ग्वारपाठे के रस के नियमित सेवन से त्वचा के कई रोग खत्म होते हैं। ग्वारपाठे का रस सीधे त्वचा पर भी लगाया जा सकता है। इसे आधा कप सुबह शाम लेना चाहिए। गर्भवती महिलाएँ इसका सेवन न करें।
- रात को सोने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से साफ करें। एक चम्मच खीरे के रस में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगा लें। आधे घंटे बाद धो लें।
- एक चाय के चम्मच भर जीरे का पेस्ट बना लें। चेहरे पर एक घंटे तक लगा रहने दें। बाद में धो लें।
- पिंपल ठीक करने के लिए चेहरे पर नीम का फेस पैक लगाएं। ताजी नीम की पत्तियां और चंदन पाउडर का लेप बना लें। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें और फिर चेहरा ठंडे पानी से धो लें।
- इसके साथ-साथ, जब आपको पिंपल हों तो अपनी डाइट का खास खयाल रखें। अपनी डाइट में सुधार करें। ऑइली फूड को इग्नोर करें और फल और सब्जियां खाएं। साथ ही ढेर सारा पानी पीएं। इससे शरीर की गंदगी बाहर निकल जाएगी।



**क** हते हैं आपका खानपान आपकी उम्र के मुताबिक होना चाहिए। आप 40 की उम्र में भी 20 जैसा आहार नहीं खा सकते। हर उम्र की अपनी पोषक आवश्यकतायें होती हैं और आपको उनका खयाल रखना ही चाहिए। स्वस्थ रहने का एक नियम यह भी है कि आप उम्र के हिसाब से अपने खानपान के व्यवहार में बदलाव करते रहें। हर दशक की अपनी अलग जरूरत होती है और उनका पालन करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस उम्र में आपको किस प्रकार का आहार लेना चाहिए।

## 20 के पार

जब आप ट्वेंटीज में होते हैं, उस समय भी आपकी हड्डियों का घनत्व बन रहा होता है। इस दशक में आपकी हड्डियां मजबूत और सेहतमंद होती हैं। यदि आप भविष्य में कमजोर हड्डियों से बचना चाहते हैं, तो बहुत जरूरी है कि आप इस उम्र में इनका पूरा खयाल रखें। कैल्शियम आपके आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए। यह न केवल आपकी हड्डियों को मजबूत बनाता है, बल्कि साथ ही मांसपेशियों की अच्छी सेहत के लिए भी जरूरी होता है। कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा आपके दिल और नर्वस सिस्टम को भी सही प्रकार से काम करने में मदद करती है। आपको चाहिए कि कम से कम 1000 मिलीग्राम कैल्शियम का सेवन रोजाना करें। डेयरी उत्पाद, जैसे पनीर, दूध और दही आदि इसके उच्च स्रोत माने जाते





# उम्र के हिसाब से बदले अपनी आहार योजना

हैं। इसके साथ ही दलिया और संतरे का जूस भी कैल्शियम से भरपूर होता है। बीन्स, हरी पत्तेदार सब्जियां, बादाम, सालमन मछली आदि भी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करती हैं।

अकसर देखा जाता है कि युवतियां वजन बढ़ने के डर से डेयरी उत्पादों से दूरी बना लेती हैं। लेकिन यह कोई विकल्प नहीं है। अगर उन्हें अतिरिक्त वसा का डर सताता है, तो वे लो-फैट दूध और उससे बने उत्पादों का सेवन कर सकती हैं।

## तीस की उम्र

आमतौर पर इस उम्र में महिलाओं को मातृत्व सुख प्राप्त होता है। ऐसे में उन्हें फॉलिक एसिड की बहुत जरूरत होती है। फॉलिक एसिड न्यूरल ट्यूब को कई परेशानियों से बचाने का काम करता है। लेकिन, महिलाओं में जिन पोषक तत्वों की कमी होती है, उनमें फॉलिक एसिड भी शामिल होता है। यानी अधिकतर महिलायें इसकी महत्ता को नहीं समझतीं।

वे महिलायें जो गर्भधारण का विचार कर रही हैं, उन्हें रोजाना 400 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड का सेवन करना चाहिए। इसके लिए उन्हें ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जिनमें फॉलिक एसिड की मात्रा अधिक हो। कई ब्रेड, दलिये और

अनाज फॉलेट से भरपूर होते हैं। इसके साथ ही फल और सब्जियों में भी फॉलेट काफी मात्रा में होता है। गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर द्वारा फॉलिक एसिड के सप्लीमेंट भी सुझाये जाते हैं।

## 40 में जरूरी है खास खयाल

अगर आपने अपने शरीर का सही प्रकार खयाल नहीं रखा है, तो चालीस की उम्र में उसका असर नजर आना शुरू हो जाएगा। आपकी उम्र बढ़ने लगी है और शारीरिक रूप से उसका असर भी नजर आने लगेगा। उम्र के इस असर को कम करने और भविष्य में अन्य परेशानियों से बचने के लिए आपको जागरूक होने की जरूरत है। आपको अपने आहार में खूब फलों और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। इनमें विटामिन, मिनरल, फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं। इसके साथ ही इसमें वसा और कैलोरी की मात्रा भी कम होती है। वयस्कों को रोजाना कम से कम दो कप फल और 2 से ढ़ाई कप सब्जियों का सेवन जरूर करना चाहिए।

फलों में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स आपके शरीर को सेहतमंद रखने में मदद करते हैं। हालांकि कुछ लोग एंटी-ऑक्सीडेंट्स के लिए सप्लीमेंट्स का उपयोग करते हैं, लेकिन इसके स्थान पर सामान्य खाद्य पदार्थ ही बेहतर रहते हैं। इसके लिए आपको

सेब और केला जैसे फल खाने चाहिए। साथ ही साथ सूप, सलाद और हरी पत्तेदार सब्जियां और बैरी आदि भी एंटी-ऑक्सीडेंट्स का उच्च स्रोत होती हैं। अगर आपको इनका कच्चा स्वाद नहीं भाता, तो इन्हें रोस्ट करके भी खाया जा सकता है। इसके साथ ही फाइबर भी इस उम्र में बेहद जरूरी होता है, जो आपके दिल को तो सेहतमंद रखता ही है साथ ही कई प्रकार के कैंसर से भी आपकी रक्षा करता है।

## पचास कैलोरी पर रखें नजर

प्रीमेनोपॉज और मेनोपॉज के कारण पचास की उम्र में आपको कई शारीरिक और मानसिक बदलावों से गुजरना पड़ता है। हॉर्मोंस में काफी तेजी से बदलाव आता है और इसका असर आपके मेटाबॉलिज्म पर भी पड़ता है। इस दौरान महिलाओं को वजन बढ़ने की शिकायत होती है, जिसके कारण उन्हें डायबिटीज और हृदय संबंधी अन्य परेशानियां हो सकती हैं। जानकारों का कहना है कि यदि आपको वजन बढ़ने का अहसास हो, तो आपको कैलोरी का सेवन कम कर शारीरिक गतिविधियों में इजाफा करना चाहिए।

बेहद जरूरी- विटामिन डी शरीर की हर कोशिका के लिए जरूरी होता है। यह हड्डियों की सेहत के लिए तो आवश्यक है ही साथ ही यह कुछ प्रकार के कैंसर, हृदय रोग और संक्रामक बीमारियों से आपकी रक्षा करता है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूर्य की रोशनी होती है, इसके साथ ही दूध, संतरे का जूस और दलिया आदि इसके उच्च स्रोत होते हैं। मांसाहार का सेवन करने वाले सालमन और ट्यूना मछली के जरिये विटामिन डी हासिल कर सकते हैं।

19 से 70 वर्ष की महिलाओं के लिए रोजाना 600 इंटरनेशनल यूनिट (आईयू) विटामिन डी की आवश्यकता होती है। लेकिन, ज्यादातर वयस्क महिलाओं को इसकी पर्याप्त मात्रा नहीं मिलती। अपने डॉक्टर या आहार-विशेषज्ञ से बात करके आप इसके सप्लीमेंट्स के बारे में भी जान सकती हैं।

## 60 और उसके पार रखें सेहत का खयाल

उम्र के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इससे बचने के लिए जरूरी है कि पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन युक्त आहार का सेवन किया जाए, साथ ही स्ट्रेंथ बिल्डिंग व्यायाम भी आपके लिए काफी फायदेमंद होते हैं। पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का सेवन आपकी हड्डियों को भी मजबूत बनाता है। एक सामान्य महिला को रोजाना पांच से छह औंस यानी करीब 140 से 170 ग्राम प्रोटीन का सेवन करना चाहिए। मांसाहारी भोजन में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। इसके साथ ही अंडे, बीन्स, टोफू, नट्स दूध और दुग्ध उत्पादों में भी प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में होता है। इसके साथ ही आपको विटामिन बी12 शरीर को लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है। इससे मस्तिष्क और नर्वस सिस्टम बेहतर काम करता है।

# 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](mailto:drakdindore@gmail.com)

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
**8458946261**

प्रमोद निरगुड़े  
**9165700244**

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

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

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

मैं..... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

## सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर  
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

अपनी सुविधा हेतु अब  
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के  
एकलॉट नं. 33220200000170  
में भी जमा करण सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी **9993772500, 9827030081**, Email: [mk.tiwari075@gmail.com](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - **9329799954**, Email: [accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)



# मध्यप्रदेश के विकास की गाथा के 11 साल सबसे शानदार सबसे बेमिसाल



माननीय मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह जी चौहान को मध्य प्रदेश में सुराज और सुशासन के 11 वर्ष पूर्ण करने पर 'सेहत एवं सूरत' परिवार हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं प्रेषित करता है।

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी - 2017

सफेद दाग  
विशेषांक

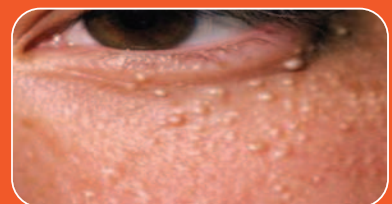


## सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स),  
मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

**पे**ट में दर्द के कई कारण हो सकते हैं। विशेषज्ञों की माने तो दूषित पानी, खाने का समय न होना और बाहर के खाने को तबज्जों देना, पौष्टिक आहार से दूरी बनाए रखना ये कुछ ऐसी वजहे हैं जिससे पेट दर्द की समस्या उत्पन्न होती है। पेट दर्द के अन्य कारणों में भोजन का सही तरह से न पचना भी शामिल है। कब्ज, वायु का रुक जाना, मल ठीक से साफ न होना पाक स्थली में विकार आदि के कारण भी पेट में दर्द होने लगता है। इसके अलावा कई बार जठर रोग, पेट में अल्सर, छोटी-बड़ी आंत में सूजन के कारण पेट में तेज दर्द होता है।

## पेट में सूजन

अधिक फास्ट व जंक फूड का सेवन कब्ज, गैस, काबोनेटेड ड्रिंक्स पेट में सूजन के कारण बनते हैं। माना जाता है कि प्रोसेस्ड फूड में सोडियम की मात्रा अधिक और फाइबर कम होने की वजह से हमारा पेट भारीपन और सूजन का शिकार हो जाता है।

## पेट में गैस

पेट में गैस की बहुत सारी वजहे हैं जैसे; अव्यवस्थित जीवन जीना, शराब का सेवन करना, फास्ट फूड और जंक फूड पर निर्भर रहना, खाने के साथ कोल्ड ड्रिंक, मिर्च-मसाला, तली-भुनी ही चीजों का ज्यादा सेवन करना, खाते समय पानी पीना ये कुछ ऐसे कारण हैं जिसकी वजह से पेट में गैस बनती है।

## पेट में जलन

मसालेदार भोजन, लहसुन, टमाटर, जूस, खट्टे फल, आदि का अधिक मात्रा में सेवन से पेट में जलन के कारण हो सकते हैं। इसके अलावा खाना खाने के तुरंत बाद सो जाना तथा धूम्रपान और तनाव पेट में जलन के कारण बनते हैं।

## ऐसे करें पेट की सफाई

- पेट दर्द की समस्या वाले नींबू की फांक के ऊपर काला नमक, काला जीरा तथा काली मिर्च का थोड़ा-सा चूर्ण डालकर धीरे-धीरे चूसें।
- साधारण रूप से पेट में दर्द होने पर चार ग्राम पुदीने में आधा-आधा चम्मच सौंफ अजवाइन मिलायें। इसमें थोड़ा-सा काला नमक और दो रत्ती हींग डालें। सबको पीसकर चूर्ण बनाकर गर्म पानी से लें। आपको फायदा होगा।
- सौंफ, जीरा तथा सेंधा नमक पीसकर गर्म पानी के साथ सेवन करें। पेट दर्द में आराम मिलता है।
- जब पेट दर्द हो तो एक चम्मच नींबू व अदरक का रस मिलाकर धीरे-धीरे चाटें।
- पेट का दर्द आपको परेशान कर रहा है तो आधा चम्मच लहसुन का रस पानी में मिलाकर पियें। आराम मिलेगा।
- तुलसी के पत्ते का रस आधा चम्मच, अदरक का रस चौथाई चम्मच, दोनों को मिलाकर गुनगुना करके पिएं। लाभ मिलेगा।
- दो चुटकी काला नमक, दस लौंग, आधी चुटकी हींग-तीनों को पीसकर दो खुराक बना

# पेट दर्द के कारण और घरेलू उपचार



लें। इसे सुबह-शाम सेवन करें। ऊपर से गुनगुना पानी पिएं।

- नारियल के पानी में सेंधा नमक डालकर पियें।
- पेट दर्द के लिए अनार के छिलकों का चूर्ण बना लें और आधा चम्मच चूर्ण शहद के साथ लें।
- नारियल पानी गैस की समस्या में काफी प्रभावकारी है।
- गैस की समस्या से छुटकारा पाने के लिए खाना खाने के बाद अदरक के टुकड़ों को नींबू के रस में डुबोकर खाएं। क्योंकि अदरक में पाचक एंजाइम होते हैं इसलिए गैस में आपको आराम मिलेगा।
- पेट की सूजन को दूर करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए।
- पेट में सूजन के शिकार लोग शराब पीना छोड़ दें।
- भोजन के बाद अजवायन में काला नमक मिलाकर खाने से पाचन एकदम दुरुस्त हो

जाता है और सूजन भी नहीं होती।

## पेट दर्द में क्या नहीं खाना चाहिए

- अगर आपको पेट दर्द की समस्या है तो कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन मत कीजिए।
- जो चीज ज्यादा मीठी है या जिसमें ज्यादा चीनी है उसे पेट दर्द में नहीं खाना चाहिए।
- कच्चे फल और सलाद जो कटा हुआ हो उन्हें न खाएं तथा साफ पानी पीजिए।
- पेट दर्द की समस्या में अपने शरीर को आराम दें, ज्यादा घूमने की कोशिश मत कीजिए।
- ज्यादातर पेट दर्द की समस्या खाना खाने के नियम में बदलाव की वजह से होता है। इसलिए समय पर और सही खाएं।
- कोशिश करें की मसालेदार और फेट वाले भोजन से दूर रहें। यही नहीं यदि आप कैफीन, शराब और कोल्ड ड्रिंक्स के शौकीन हैं उन्हें भी अपनी इस चाहत को दूर रखना चाहिए।



3

प्र बढ़ने पर अक्सर लोगों को गठिया की शिकायत होने लगती है। इसके पीछे सबसे बड़ा कारण बाँड़ी में यूरिक एसिड की अधिकता होना होता है। जब यूरिक एसिड बाँड़ी में ज्यादा हो जाता है तो वह शरीर के जोड़ों में छोटे-छोटे क्रिस्टल के रूप में जमा होने लगता है इसी कारण जोड़ों में दर्द और ऐंठन होती है। गठिया को कई स्थानों पर आमवात भी कहा जाता है।

क्या है गठिया जब हड्डियों के जोड़ों में यूरिक एसिड जमा हो जाता है तो वह गठिया का रूप ले लेता है। यूरिक एसिड कई तरह के आहारों को खाने से बनता है। रोगी के एक या कई जोड़ों में दर्द, अकड़न या सूजन आ जाती है। इस रोग में जोड़ों में गांठें बन जाती हैं और शूल चुभने जैसी पीड़ा होती है, इसलिए इस रोग को गठिया कहते हैं। यह कई तरह का होता है, जैसे-एक्यूट, आस्टियो, रूमेटाइट, गाउट आदि।

गठिया के किसी भी रूप में जोड़ों में सूजन दिखाई देने लगती है। इस सूजन के चलते जोड़ों में दर्द, जकड़न और फूलाव होने लगता है। रोग के बढ़ जाने पर तो चलने-फिरने या हिलने-डुलने में भी परेशानी होने लगती है। इसका प्रभाव प्रायः घुटनों, नितंबों, उंगलियों तथा मेरू की हड्डियों में होता है उसके बाद यह कलाईयों, कोहनियों, कंधों तथा टखनों के जोड़ भी दिखाई पड़ता है।

डॉक्टर को दिखाने के साथ-साथ अगर आप गठिया के लिए कुछ घरेलू नुस्खे अपनाएँ तो आपको जल्दी आराम मिलेगा। तो आइए जानते हैं गठिया के दर्द से निजात पाने के कुछ घरेलू उपाय-

### ज्यादा से ज्यादा पानी पीना

गठिया से पीड़ित होने पर ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी पिएँ। शुरुआत में बार-बार पेशाब जाने पर आपको दिक्कत हो सकती है लेकिन कुछ दिनों में आराम मिल जाएगा।

### आलू का रस

गठिया का दर्द होने पर हर दिन खाना खाने से पहले से दो आलूओं का रस निकाल लें और पिएँ। हर दिन कम से कम शरीर में 100 मिली. रस पीने से आराम मिलेगा।

### बथुआ के ताजा पत्तों का रस

बथुआ के पत्तों का रस हर दिन 15 ग्राम पिएँ।

# गठिया रोग के दर्द को भगाने के उपाय

इसमें स्वाद के लिए कुछ भी न मिलाएँ। खाली पेट पीने से ज्यादा लाभ होता है। तीन महीने पीने से दर्द से हमेशा के लिए निजात मिल जाती है।

### एलोविरा

एलोविरा के पत्ते को काटकर उसका जेल दर्द होने वाली जगह पर लगाएँ। इससे काफी राहत मिलेगी।

### अरंडी के तेल की मालिश

भयंकर दर्द होने पर अरंडी के तेल से मालिश कर लें, इससे दर्द में राहत मिलने के साथ-साथ सूजन में भी कमी आती है।

### लहसुन

गठिया के रोग में लहसुन बेहद लाभकारी होता है। इसके सेवन से गठिया के रोग में आराम मिलता है। वैसे अगर इसे खाना पसंद न हो तो इसमें सेंधा नमक, जीरा, हॉंग, पीपल, काली मिर्च और सौंठ की सभी की 2 - 2 ग्राम मात्रा लेकर अच्छे से

पीस लें। इस पेस्ट को अरंडी के तेल में भून लें और बाँटल में भ लें। दर्द होने पर लगा लें। आराम मिलेगा।

### हरी पत्तेदार सब्जी का सेवन

गठिया रोगी को हमेशा हरे पत्तेदार सब्जी का सेवन करना चाहिए, इससे बाँड़ी में ऊर्जा मिलती है और दर्द भी नहीं होता।

### सौंठ का सेवन

सौंठ यानि सूखी अदरक का सेवन करने से गठिया के रोग में आराम मिलता है, इसे आप किसी भी रूप में पकवाकर खा सकते हैं जैसे - हरीरा या लड्डू आदि।

### स्टीम बाँथ

गठिया का दर्द होने पर स्टीम बाँथ लें और उसके तुरंत बाद जैतून के तेल की मालिश कर लें। इससे बेहद आराम मिलेगा।

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

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

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



**Center for  
Mental Health &  
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

**Dr. Bhavinder Singh**

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A. (Psychology),  
MOT (Neuro Sciences)

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

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

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



# ठंड में मेथी जरूर खाएं

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी मेथी भी है, जो अपने सेहत भरे गुणों के कारण बेहद लाभदायक होती है। जरूर जानिए मेथी के यह फायदे -

- ज्यादातर लोगों को पेट संबंधी समस्याएं परेशान करती हैं, जिनमें कब्ज और गैस भी शामिल है। मेथी की हरी सब्जी को खाने से आपका पाचन तंत्र सुचारू रूप से कार्य करता है और कब्ज व गैस की समस्या से आपको निजात मिलती है।
- घर के बड़े बुजुर्गों को आपने सर्दियों में मेथी और मेवे के लड्डू खाते जरूर देखा होगा। इसका प्रमुख कारण है, कि मेथी का सेवन आपको जोड़ों के दर्द की परेशानी से भी मुक्ति दिलाता है। इसके बीज हों या फिर पत्तियां, दोनों ही जोड़ों के दर्द में समान रूप से फायदेमंद है।
- हम आपको बता दें, कि मेथी की पत्तियां भी आपके बालों के लिए बहुत लाभकारी साबित होंगे। इसकी पत्तियां पीसकर बालों में लगाने से बाल काले, घने व चमकदार होते हैं। साथ ही बालों का झड़ना भी रुक जाता है।
- पेट में कीड़े होने पर भी मेथी आपके लिए एक सटीक उपचार है। अधिकांशतः बच्चों में यह समस्या होती है। ऐसे में मेथी की पत्तियों का रस निकालकर, बच्चे को एक चम्मच प्रतिदिन पिलाने पर कृमि समाप्त हो जाते हैं।
- मेथी आपको सर्दी लगने से भी बचाती है।

इसका प्रतिदिन किसी न किसी रूप में सेवन करने से सर्दी का बचाव होता है और आप इस मौसम की आम स्वास्थ्य समस्याओं से बच जाते हैं।

- मधुमेह के मरीजों के लिए मेथी का सेवन अत्यधिक फायदेमंद होता है। अगर आप चाहें तो प्रतिदिन मेथी की पत्तियों का रस निकालकर पिंप, इससे बढ़ी हुई शर्करा नियंत्रण में हो जाएगी।
- चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने में भी यह मेथी कुछ कम गुणवान नहीं है। इसे पीसकर चेहरे पर लगाने से त्वचा में चमक के साथ कसाव



आता है। इसके अलावा रूखी त्वचा वालों के लिए यह बहुत लाभप्रद है, क्योंकि यह त्वचा को नमी प्रदान करती है।

- मेथी की हरी पत्तियों की सब्जी में प्याज डालकर खाना आपको रक्तचाप की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद करेगा। निम्न रक्तचाप वालों के लिए मेथी की मसाले वाली सब्जी बहुत लाभकारी होती है। खास तौर से अदरक व गरम मसाला इसमें लाभ देता है।
- मेथी की सब्जी का नित्य सेवन करना, दिल की बीमारियों को भी दूर रखने में मदद करता है। यह दिल का दौरा पड़ने की संभावना को बेहद कम कर देता है, और आप अपने हृदय को रख सकते हैं बिल्कुल स्वस्थ।
- मेथी की सब्जी का प्रतिदिन सेवन या फिर मेथी दाने का चूर्ण प्रतिदिन खाने से आपका वजन नियंत्रित रहता है, और वसा की मात्रा धीरे-धीरे कम हो जाती है। इस तरह से आप अपना वजन भी कम कर सकते हैं।
- इतना ही नहीं, अगर आपको बार-बार पेशाब आने की परेशानी है, तो मेथी की पत्तियों का रस आपको बेहद फायदा पहुंचाएगा। इसके रोज सेवन से आपकी समस्या बिल्कुल समाप्त हो जाएगी।



**ख**स खस को अंग्रेजी में पॉपी सीड कहा जाता है। बहुत ही छोटे आकार का होता है खस-खस। आयुर्वेद के अनुसार खस-खस कई तरह के रोगों को ठीक करता है। खसखस का प्रयोग हलवा और सब्जी की ग्रेवी को बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है यह बेहद स्वाद वाला बीज होता है। खसखस पेट की जलन, सूजन और बुखार को खत्म करता है। अधिक प्यास की समस्या को भी ठीक करता है खस खस। हम आपको बताएंगे खसखस के फायदे-

## दर्द ठीक करे खसखस

खसखस में मौजूद गुण एल्कालाइड्स दर्द को ठीक करने में मदद करता है। दांत का दर्द, नसों में दर्द, मांसपेशियों का दर्द और जोड़ों के दर्द में आराम देता है खसखस। इसलिए आजकल ये ज्यादातर लोगों की पसंद भी है। खसखस का तेल बाजार में आसानी से मिलता है।

## चेहरे की सुंदरता के लिए

खसखस चेहरे की देखभाल करता है। त्वचा की सेहत के लिए खसखस बहुत ही फायदेमंद होता है। यदि त्वचा में खुजली या जलन हो तो खसखस का इस्तेमाल करें। यह एक्जिमा को भी ठीक करता है।

## कैसे करें खसखस का इस्तेमाल

खसखस के बीजों को पीसकर चूर्ण बना लें और इसे दूध में मिलाकर फ्रैस पैक तैयार करें। अब इसका इस्तेमाल चेहरे पर करें। इस उपाय से चेहरे की रंगत निखरती है और प्राकृतिक ग्लो आता है।

## एन्टीऑक्सीडेंट होता है खसखस में

आपको अपने खाने में खसखस का सेवन जरूर करना चाहिए। क्योंकि यह एन्टीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल होता है जिससे शरीर रोगों से लड़ने में सक्षम हो जाता है।

## अनिद्रा

रात को सोने से पहले खसखस का पेस्ट तैयार करें और इसे गर्म दूध के साथ सेवन करें।

## सांस की समस्या

सांस की परेशानी होने पर खसखस का प्रयोग करना बेहद फायदेमंद होता है।

# खसखस से होती है ये बीमारियां दूर



## गुर्दे में पथरी

गुर्दे की पथरी की समस्या में खस खस बहुत ही कारगर रूप में काम करता है। खस खस में मौजूद विशेष प्रकार के गुण गुर्दे से कैल्शियम को कम करते हैं और पथरी को काट देते हैं। जिससे बार-बार पथरी बनने की समस्या भी नहीं होती है।

## कब्ज की समस्या

जो लोग कब्ज की समस्या से परेशान रहते हैं वे खस खस का सेवन जरूर करें। क्योंकि खस खस में फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है जो पाचनतंत्र को मजबूत बनाता है और शरीर को

ताकत भी देता है।

## खांसी की समस्या

खसखस प्राकृतिक औषधि है। जो हमारी रसायन तंत्रिका को ठीक रखती है जिससे खांसी की बीमारी ठीक होती है।

## मानसिक तनाव में खसखस

तनाव एक गंभीर समस्या है। जिसका इलाज खस खस आसानी से कर सकता है। खस खस में मौजूद एन्टीऑक्सीडेंट तनाव से होने वाली समस्याएं जैसे चेहरे का रंग उड़ना और झुर्रियों का पड़ना आदि की समस्याएं ठीक कर देता है।



**डॉ. अंजली दाश**  
एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)  
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी  
स्त्री रोग विशेषज्ञ  
मो. नं. 99772-35357



**केयूर एण्ड थयोर क्लीनिक**

**विशेषताएँ :**

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

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

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

500-1000  
के नोट बंद

# नोटबंदी से विकास के नए द्वार खुलेंगे



नोटबंदी पर होने  
वाले फायदों पर  
लिखी किताब का  
हुआ विमोचन

**र**ामभाऊ म्हालगी प्रबोधिनी द्वारा आयोजित सेमिनार में नोटबंदी का पुरजोर समर्थन करते हुए दावा किया गया कि नोटबंदी से भारत की अर्थ व्यवस्था मजबूत होगी। मोदी सरकार का यह एक ऐसा ऐतिहासिक कदम है, जिससे देश में विकास के नए मानक स्थापित होंगे। बड़ी संख्या में सड़कें बनेंगी, घर सस्ते होंगे, ब्याज दरें घटेंगी, उच्च शिक्षा सस्ती होगी, उद्योग जगत को ज्यादा आर्थिक सहयोग मिलेगा और निवेश बढ़ेगा, जिससे रोजगार के नए अवसर पैदा होंगे। इस मौके पर एक किताब का विमोचन किया गया। यह किताब नोटबंदी से होने वाले फायदों से परिचित कराएगी। इंडियन मर्चेन्ट चेंबर में आयोजित सेमिनार में रामभाऊ म्हालगी प्रबोधिनी

के कार्यकारी निदेशक रविंद्र साठे, आर्थिक मामलों के जानकार डॉ. विनायक गोविलकर, अर्थक्रांति प्रतिष्ठान के ट्रस्टी अनिल शिंदे, जाने माने चार्टर्ड अकाउंटेंट आशीष शाह, रामभाऊ म्हालगी प्रबोधिनी के सचिव मंगल प्रभात लोढ़ा आदि प्रमुख लोगों ने देश की वर्तमान आर्थिक व्यवस्था में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नोटबंदी के निर्णय को देश की सेहत के लिए जरूरी बताया। सेमिनार में यह तथ्य सामने आया कि देश अपने आप नहीं बदलता, सारे लोगों के प्रयास से बदलता है। सभी वक्ताओं ने कहा कि आनेवाला समय सभी के लिए आर्थिक विकास का होगा और देश में विकास के नए रास्ते खुलेंगे। लोगों को समझाया गया कि इस फैसले से कालाधन बाहर आएगा,

नकली नोट पर लगाम लगेगी। आतंकवाद, नक्सलवाद और दहशतगर्द लोगों के फाइनेंसिंग पर भी अंकुश लगेगा। हमेशा से कैश इकोनमी भारत में रही है, लेकिन अब लोगों को डिजिटल सिस्टम का पता चलेगा। बैंकिंग व्यवस्था का विस्तार होगा। बैंकों में ज्यादा खाते खुलेंगे। सरकार के पास पैसे होंगे तो गरीबों के लिए अस्पताल खुलेंगे, सड़कें बनेंगी, घर सस्ते हो जाएंगे और ब्याज दरें घटेंगी। उद्योग जगत की बरसों पुरानी मांग पूरी होगी। निवेश बढ़ेगा, जिससे ज्यादा रोजगार पैदा होंगे। रामभाऊ म्हालगी प्रबोधिनी द्वारा आयोजित इस सेमिनार में प्रबुद्ध लोगों एवं वित्त व्यवस्था के जानकार लोगों सहित व्यापारिक एवं आर्थिक क्षेत्र से जुड़े लोगों ने हिस्सा लिया।



**Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology**



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

**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**

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

☎ 0731-2430608, 6638200, 6638281

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

📘 facebook.com/sampurnadiagnostics

**16  
Centers  
in M.P.**

**सुविधाएँ**

- 1.5 T एम.आर.आई
- 128 स्लाइस सीटी स्कैन
- ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी
- 3डी/4डी सोनोग्राफी
- कलर डॉप्लर
- डिजिटल एक्स-रे
- स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी
- डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी
- ओ.पी.जी.
- सी.बी.सी.टी.
- टी.एम.टी.
- होल्टर एंजाइमिनेशन
- ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी
- ई.एम.जी./एन.सी.वी.
- ई.ई.जी.
- ई.सी.जी.
- पी.एफ.टी.
- एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप
- प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

- इन्दौर
- महु
- राऊ
- उज्जैन
- देवास
- सांवेर
- बड़वानी
- खण्डवा
- खरगोन
- धार
- शुजालपुर



# धन्यवाद मध्यप्रदेश



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

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

## होम्योपैथिक दवाई के इलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत



में एन. के. और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्री वास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेंट पद से सेवा निवृत्त हुआ हूँ। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते हैं गीता भवन के पास उनका दवाखाना है मैं उनके पास गया

और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते हैं तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके हैं। मैं तो लोगों से यह कहता हूँ कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

- में एन. के. श्रीवास्तव

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

**Expert की सलाह:**

होम्योपैथिक चिकित्सक

**डॉ. ए.के. द्विवेदी**

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

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

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

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



## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

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

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





सम्पादक  
डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

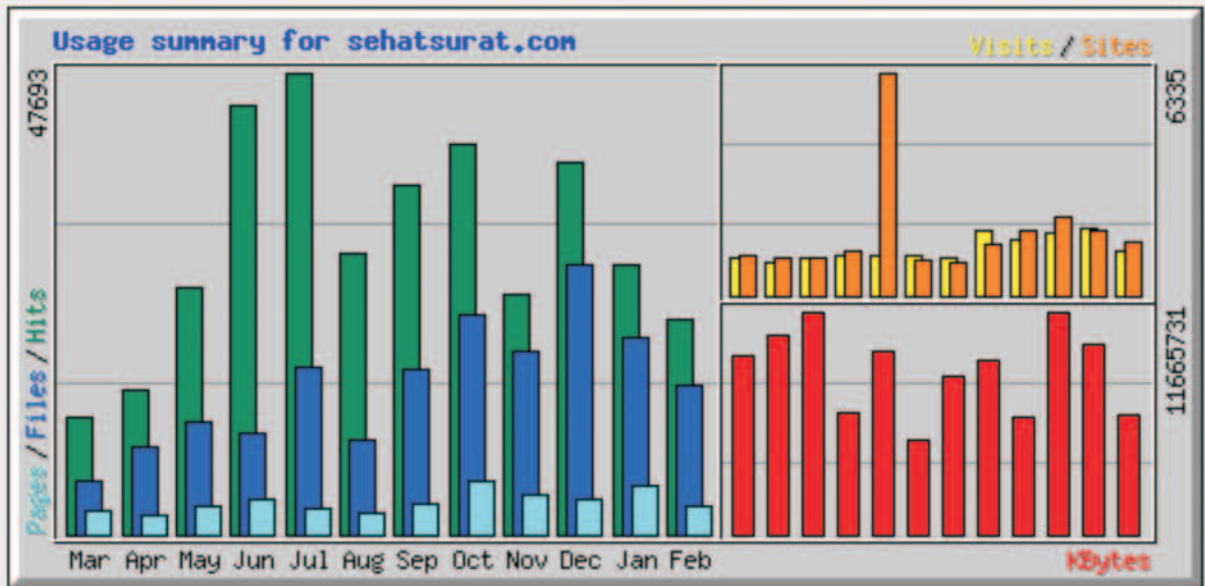
सफलता के 5 वर्ष पूर्ण  
**10,77,361**

www.sehatsurat.com



लोगों ने सेहत एवं सूरत की वेबसाईट को विजिट किया

धन्यवाद...



Months	Visits	Pages	File	Hits
March 2013 to Dec 2015				7,00,000
January 2016	1583	2987	18265	23621
Feb 2016	1067	1912	9215	71455
March 2016	1549	2870	11706	85267
April 2016	1320	2814	12368	33479
May 2016	1375	2959	12468	43934
June 2016	1190	2212	8379	23620
July 2016	1132	2505	7759	12904
Aug 2016	1142	2302	9248	12418
Sep 2016	1122	2364	11084	70663
<b>Total</b>	<b>11480</b>	<b>22925</b>	<b>1,00,492</b>	<b>10,77,361</b>

### वेबसाईट एवं नेट मार्केटिंग

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

Visit us :

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

