

■ विचित्र सेक्स फैक्टस

■ महिलाएं सेक्स क्यों करती हैं

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संभत एवं सूरत

दिसंबर 2013 | वर्ष-3 | अंक-1

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

मूल्य
₹ 20

यौन रोग
विशेषांक

यौन रोग नहीं
गुप्त रोग

अब संभव है हेयर ट्रांसप्लांट बिना चीरा, बिना टांका, बिना दर्द

बाल उगाने को
आसान बनाया है
मध्यभारत की प्रथम एवं
फ्रांस से आयातित

नई हेयर ट्रांसप्लांट मशीन ने।
जो बिना चीरा, बिना टांका व
बिना दर्द आपके सिर पर बालों को
रोप देती है और कुछ ही महीनों में
प्राकृतिक, स्थायी तथा निरंतर
बढ़ने वाले खूबसूरत बालों का
उपहार देती है.



अन्य सुविधाएं :

- लेज़र द्वारा अनचाहे बालों से मुक्ति
- झुर्रियों एवं मुहांसों का इलाज
- सफेद दाग की सर्जरी
- राइनोप्लास्टि व अन्य सभी कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी

Rejuvenate **HAIR[®]
TRANSPLANT
CENTRE**

2/1, आर.एस. भण्डारी मार्ग, जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर,
फोन : 08120300300, 0731-2544351, email: anil@anilgarg.com

For detail type **HAIR** and send sms to **57333**

संघत एवढु सूरत

दिसंढर 2013 | वरुष-3 | अंक-1

डुरेणसुत

डुु. रलडुडुी सिंहु
डु. रडुसंकर दुवुवेदुी
डुु. डुी.एस. हलरुडुडुी

डुलरुगदरुशकर

डुु. अरुण डुरसुडे
डुु. एस.डुडु. डुेसलरुडुी
डुु. डुी.एन. डुुशुरल

डुरधलन संडुलदकर

सरुडेडुु दुवुवेदुी

संडुलदकर

डुु. ए.के. दुवुवेदुी
9826042287

डुरडुडुडु संडुलदकर

रलकेषु डुलदुवु, दुीडुकर उडुलधुडुलरु
9993700880, 9977759844

सह-संडुलदकर

डुु. डुी.एन. डुुशुरल, डुु. एडुडु.के. डुुडेन
शुरी ए.के. रलवल, डुु. कुुशुलुेंदुर वरुडुल

संडुलदकरुीडुु डुीडुु

डुु. वुी.डुी. डुुंसल, डुु. गडेुषु अवरुशुी
डुु. आशुीषु तलवलरुी (डुुडुलडुडुरु)
डुु. गलरुीशु तुरलडुलठी (डुुडुलडुडुरु)
डुु. डुरडुकरलशुुर तलवलरुी (डुुडुलडुडुरु)
डुु. रलकेषु शलवहरे (डुुडुलरु)
डुु. अडुत डुुशुरल (डुुडुलरु)

डुु. नलगुनुदुरलसलंहु (उडुुडेन), डुु. शुरीरलडु उडुलधुडुलरु
डुु. अरुण रडुडुवंशुी, डुु. अडुलुवं शुरीवलरुतुव
डुु. डुुलललनुदु डुुशुी, डुु. अरुडुत कुुडुडुडु

डुरलडुलरुशुदलतल

रलकेषु उदुवलत, डुुहुनललल अरुडुल
डुु. आडुशुल अलुी, डुु. रडुनल दुडुडे

वलशुेष सहडुुडेगुी

करुनकर दुवुवेदुी, कुुडुलडुल दुवुवेदुी, अथरुवल दुवुवेदुी

डुरडुडुडु सहडुुडेगुी

डुु. वलकुडु डुुलरुडुसलरे, डुु. डुुलरुतुेंदुर हुुलकरु
डुु. डुी.के. डुुडेन, डुु. डुुंगलल गुुतडुु
डुु. आर.के. डुुशुरल, डुु. वुी.के. कुलवलल
डुु. सी.एल. डुुलदुवु, डुु. सुनलल ओडुल
शुरी उडुेषु हलरुडुडुी, शुरीडुलुी सडुुगुीतल रलरलरुडुल

वलडुुडुडुडु डुरडुलरुी

सडुुगुीतल डुुलदुुेन डुुनुडेडुु तलवलरुी डुुडुडुडु डुरुरुुहुलत
7898345430 9827030081 9329799954

वलधलकर सलललहकरल

लुुकेषु डुुेहुतल

लुुओअउट डुुडुलडुनरु

रलडु कुुडुलरु

हेडु अुडुलसु

8/9, डुुडुंकर अडुलरुडुडुडु, डुुनुुेरडुलडुगुंज,
गुुीतलडुडुवन डुुदुलरु रुुडु, इनुदुलरु
डेलेडुेकुस- 0731-4034511

डुुडुडुडुल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के डुनुुुं डुेडुु...

15

...तुु करुडु हुुीतुु
डुलतुुी है डुुीन इरुकुल



19

सेवस के लललल
करुडु ललललडुलत
रहतुुी है डुुहललल



सेवस है करुडु
डुीडुलरुीडुुं करुल इललज **25**

डुनलवत के
हलसलडु से

30 कुुनुें डुुशलकर

13

डुुडेगु से डुुडुलरुं
सेवस डुुलुवरु



11

ठंड डुेडु डुुडुकरतुुी तुुवलकल



28

डुनलवत के हलसलडु
से कुुनुें डुुशलकर



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेग्नेंसी केयर, काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट
ओबेसिटी मैनेजमेंट: बीएमआई, फैट% बीएमआर एस्टीमेशन आदि

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजिस्ट

विशेषज्ञ : • बौनापन • हार्मोन विकृति • यौवनावस्था परिवर्तन न होना
• पिट्यूटरी • एड्रिनल • कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी
• महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ 78692 70767, 94250 67335



फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेग्नेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन (एमएस, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्त्री रोगों का निदान एवं मार्गदर्शन

• जेनेटिक काउंसलिंग • हार्मोन संबंधी समस्याएं
• प्रसूति - सामान्य एवं जटिल प्रसूति की देखभाल एवं सुझाव
• नॉर्मल एवं सिजेरियन डिलेवरी विशेषज्ञ • निःसंतान दम्पति इलाज विशेषज्ञ • गायनिक सर्जरी

☎ 97137 74869

क्लीनिक : 109, ओनम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर
समय : सायं 5 से 8 बजे तक E-mail : abhyudaya76@yahoo.com

डॉ. अभ्युदय वर्मा
यहां भी उपलब्ध हैं

उज्जैन
प्रति शनिवार
शाम 4 से 6 बजे तक

खंडवा
प्रतिमाह प्रथम रविवार
सु. 10 से 1 बजे तक

मंदसौर
प्रतिमाह दूसरे रविवार
सु. 10 से 1 बजे तक

संपादकीय

जरूरी है व्यावहारिक यौन ज्ञान

कैसी विडंबना है कि कामदेव के इस देश में जहां कामसूत्र और कामशास्त्र जैसे कुशल यौन-व्यवहार ग्रंथों का सृजन हुआ फिर भी व्यावहारिक यौन ज्ञान की आम लोगों में कमी है, जबकि यह ज्ञान वैवाहिक संबंधों की बुनयादी कड़ी है।

यौन-सामर्थ्य के प्रति अस्वभाविक चिंता, शंकाएं, यौन अनुभवहीनता और अत्यधिक व्यग्रता यौन-रोगों के प्रमुख कारण हैं साथ ही कुछ ऐसे दम्पति भी होते हैं जो अपनी शारीरिक कमजोरी को आपस में भी नहीं बांटते, जिससे परेशानी और अधिक बढ़ती जाती है।

सुखी दाम्पत्य जीवन तभी संभव है जब दोनों में से किसी एक को भी कोई यौन रोग या परेशानी है तो आपस में खुलकर इस विषय पर चर्चा करें, एक दूसरे को सहयोग करें तथा किसी योग्य चिकित्सक से मिलकर समाधान कराएं।

क्रिसमस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

यौन रोग नहीं गुप्त रोग

अक्सर पढ़ी लिखी होने के बावजूद भी अधिकांश महिलाएं अपने प्रजनन अंगों की देखभाल के प्रति गंभीर नहीं होतीं। स्त्री-पुरुषों में शारीरिक भिन्नता होती है। स्त्रियों में प्रजनन अंगों का योनि, गर्भाशय व गर्भनली के माध्यम से सीधा संबंध होता है। पति-पत्नी के बीच शारीरिक संबंध दोनों के जीवन का सुखकारी समय होता है, किंतु कई बार महिलाओं में प्रसव, मासिक धर्म व गर्भपात के समय भी संक्रमण होने का डर होता है।

अ शिक्षा, गरीबी, शर्म के कारणों से अक्सर महिलाएं प्रजनन अंगों के रोगों का उपचार कराने में आनाकानी करती हैं। प्रजनन अंगों के संक्रमण से एड्स जैसा खतरनाक रोग भी हो सकता है। कॉपर टी लगवाने से भी प्रजनन अंगों में रोग के पनपने की आशंका रहती है। 'क्लामाइडिया' रोग ट्राइकोमेटिस नामक जीवाणु से हो जाता है। यह रोग 'मुख मैथुन' और 'गुदामैथुन' से जल्दी फैलता है। कई बार इस बीमारी से संक्रमण गर्भाशय से होते हुए फेलोपियन ट्यूब तक फैल जाता है। इसमें जलन होती है। समय पर उपचार नहीं होने पर एचआईवी होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

ट्राइकोमोनियासिस

अगर किसी महिला की योनि से लगातार 6 महीनों से स्राव होने के साथ-साथ उसमें खुजली होती है। पति के साथ संबंध बनाते वक्त उसे दर्द होता है। पेशाब करने के वक्त उसे परेशानी होती है। तब तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। यह ट्राइकोमोनियासिस बीमारी हो सकती है।

सैप्सिस

यह रोग 'ट्रेपोनेमा पल्लिडम' नामक जीवाणु से पैदा होता है। योनिमुख, योनि, गुदाद्वार में बिना खुजली के खरोचें हो जाती हैं। महिलाओं को तो पता ही नहीं चलता है। पुरुषों में पेशाब करते वक्त जलन, खुजली, लिंग पर घाव आदि समस्याएं हो जाती हैं।

गोनोरिया

यह रोग महिलाओं में बैक्टीरियम नीजेरिया गोनेरी नामक जीवाणु से होता है। यह स्त्री के प्रजनन मार्ग के गीले क्षेत्र में आसानी से बड़ी तेजी से बढ़ता है। इसके जीवाणु मुंह, गले, आंख में भी फैल जाते हैं। इस बीमारी में यौनस्राव में बदलाव होता है। पीले रंग का बदबूदार स्राव निकलता है। कई बार योनि से खून भी निकलता है। गर्भवती महिला के लिए यह बहुत घातक रोग होता है। प्रसव के दौरान बच्चा जन्म नली से गुजरता है, ऐसे में मां के इस बीमारी से ग्रस्त होने पर बच्चा अंधा भी हो सकता है।

हर्पीज

यह रोग 'हर्पीज सिंपलेक्स' से ग्रसित व्यक्ति के साथ शारीरिक संबंध बनाने से होता है। इसमें 2 प्रकार के वायरस होते हैं। कई बार इस रोग से ग्रसित स्त्री-पुरुष को मालूम ही नहीं पड़ता कि उन्हें यह रोग है भी। यौन अंगों व गुदाक्षेत्र में खुजली, पानी भरे छोटे-छोटे दाने, सिरदर्द, पीठदर्द, बार-बार फ्लू होना आदि इसके लक्षण होते हैं।



हनीमून सिस्टाइस

नवविवाहिताओं में यूटीआई अति सामान्य है। इसको हनीमून सिस्टाइस भी कहते हैं। महिलाओं में मूत्र छिद्र योनिद्वार और मलद्वार के पास स्थित होता है। यहां से जीवाणु आसानी से मूत्र मार्ग में पहुंचकर संक्रमण कर सकते हैं। करीब 75 प्रतिशत महिलाओं में यूटीआई आंतों में पाए जाने वाले बैक्टीरिया के संक्रमण के कारण होता है। इसके अतिरिक्त अनेक अन्य प्रजाति के जीवाणु भी यूटीआई उत्पन्न कर सकते हैं।

मूत्र मार्ग का संक्रमण जिसको यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन या यूटीआई कहते हैं, महिलाओं में मूत्र मार्ग की विशिष्ट संरचना के कारण अति सामान्य समस्या है। करीब 40 प्रतिशत महिलाएं इससे जीवन में कभी न कभी ग्रसित हो जाती हैं।

मूत्रद्वार में होने वाली जलन, खुजली अनेक कारणों से हो सकती है, लेकिन लगभग 80 प्रतिशत में यह यौन संसर्ग के कारण होती है। अक्सर संक्रमण होने पर यौन संबंध बनाने के करीब 24 घंटे बाद लक्षण शुरू हो जाते हैं। विवाह के तुरंत बाद अज्ञानता, हड़बड़ी इत्यादि कारणों से

यूटीआई होने की आशंका ज्यादा रहती है।
लक्षण : अगर बात लक्षणों की करें तो यूटीआई होने पर बारबार पेशाब आता है, पर पेशाब कुछ बूंद ही होता है। मूत्र त्याग के समय जलन और कभी-कभी दर्द होता है। मूत्र से दुर्गंध आती है, मूत्र का रंग धुंधला हो सकता है। कभी-कभी खून मिलने के कारण पेशाब का रंग गुलाबी, लाल, भूरा हो सकता है।

बहरहाल, आपके प्रजनन अंग साफ व सुरक्षित रहें। इसके लिए जरूरी है कि आप अपने प्रजनन अंगों के बारे में जागरूक हों। उनमें कोई भी तकलीफ हो तो तुरंत योग्य डॉक्टर से सलाह लें।

अक्सर ऐसा देखने में आता है कि दवाखाने पर आने वाले लगभग 90 प्रतिशत लोग अपने यौन रोगों/समस्या के बारे में चिकित्सक से चर्चा करने/परामर्श लेने में बचते हैं जबकि ऐसा करने से उनकी समस्या और अंदर ही अंदर बढ़ती जाती है। हमारे शरीर के यौन अंग भी अन्य अंग की भांति ही होते हैं और उनमें होने वाले रोग भी उसी भांति हो सकते हैं। अतः यौन रोगों को गुप्त रोग न समझते हुए अपने चिकित्सक से खुलकर परामर्श करें एवं जटिलता से बचें।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



सावधान, सेक्स से पहले... सेक्स के बाद

पति या पत्नी दोनों में से किसी को भी संक्रमण होने पर यौन संबंध बनाए जाते हैं तो यौन संबंधी परेशानी बढ़ सकती है। यदि उपचार नहीं किया जाता तो शरीर के अंगों में दर्द हो सकता है, ज्वर हो सकता है। कुछ स्थितियों में संक्रमण मूत्राशय से ऊपर गुदों में पहुंचकर इनमें संक्रमण कर सकता है। आप पूरी तरह से स्वस्थ तभी हैं, जब आप अपने पार्टनर के संग सुरक्षित सेक्स करें और आपके प्रजनन अंग साफ व सुरक्षित रहें। इसके लिए जरूरी है कि आप अपने प्रजनन अंगों के बारे में जागरूक हों। उनमें कोई भी तकलीफ हो तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

- यौन संबंध बनाने से पूर्व और बाद में मूत्र त्याग करें।
- यौन संबंध बनाने से पूर्व जननांगों में लुब्रिकेटेड जैली लगाएं और पार्टनर को अपनी पंसद अनुसार लुब्रिकेटेड कंडोम का इस्तेमाल कराएं।
- जलन होने पर यौन संबंधों से बचें और चिकित्सक से परामर्श करें। आवश्यक होने पर जांच करवा उपचार कराएं।
- यदि किसी विशिष्ट मुद्दा में यौन संबंध बनाने में दर्द होता है तो उस मुद्दा में भविष्य में यौन संबंध न बनाएं।
- जननांगों की सफाई पर ध्यान दें। मासिक धर्म व प्रसव के समय कपड़े के बजाय सैनिटरी नैपकिन का प्रयोग करें।
- यौनजनित रोगों से ग्रसित होने पर पति-पत्नी दोनों ही जांच कराएं।
- कॉपर टी लगवाते और निकलवाते समय पर्याप्त सावधानी बरतें।
- पार्टनर को ऐसे कंडोम का इस्तेमाल न करने दें जिसमें शुक्राणु को नष्ट करने वाली क्रीम, जैली का लेप हो।





डॉ. अरुण रघुवंशी

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



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

राजश्री हॉस्पिटल

सोमवार, गुरुवार
समय : दोप. 12 से 2 बजे तक

अपाइनमेंट द्वारा

सी.एच.एल. हॉस्पिटल

विशेषज्ञता :-

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

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

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

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

फोन : 0731-2574404

9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

कब, क्यों और कैसे

स्त्रियों में ऑर्गेज्म पर पहुंचने की क्षमता ज्यादा!

कु पोषण, पोषणहीनता, विटामिंस की कमी, सेक्स संबंधों में अनाड़ीपन या अल्पज्ञान के चलते हमारे देश में लोग मोनो ऑर्गेज्म का ही सुख पाते हैं और उसे ही पर्याप्त समझते हैं।

सुहागरात का प्रथम मिलन

अकसर दंपति सुहागरात के दिन चरम आनंद का अनुभव नहीं कर पाते। उन्हें लगता है व्यर्थ ही इतने सपने पाए।

एक दंपति कहता है, बहुत भयंकर रहा हमारा प्रथम मिलन। पत्नी को छूते ही पति का काम हो गया (स्खलित हो गया)। पत्नी कोरी (चरमानंद का एक अंश तक नहीं) ही रह गई। अभी पति-पत्नी के बीच न कुछ बात हुई, न विचार... पति ग्लानि का शिकार हो गया। बाद में इस सच को बताकर यानी अपनी कमजोरी बताकर पति ने पत्नी का मन जीत लिया। उस दिन वे दोनों मन से मिले। दरअसल, वे उसी दिन को अपनी सुहागरात का नाम देते हैं।

कई बार प्रथम रात्रि में भी आनंद भी संभव नहीं होता, ऑर्गेज्म तो दूर की बात है। दरअसल, उस रात्रि में कई तरह के डर हावी रहते हैं। मिलन के लिए दोनों की मानसिकता एक जैसी हो, यह भी आवश्यक नहीं। चरमानंद तालमेल, स्नेह व सद्व्यवहार पर निर्भर करता है।

लंबे समय बाद भी ऑर्गेज्म सुख

अकसर पुरुष आनंद पा ले तो स्त्रियां अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ लेती हैं। पूछने पर कह देती हैं कि उन्हें आनंद आ गया। असल में 2 या 3 बच्चे हो जाने के बाद भी आनंद आता है। एक युवती कहती है- संभोग करने में उसे दर्द रहता था। सहेलियों ने सलाह दी कि बच्चा पैदा होने पर यह दर्द गायब हो जाएगा। दर्द गायब हुआ, पर चरमानंद तीसरे बच्चे के बाद ही आया। चरमानंद के बाद मैंने संभोग की असली स्टेज जानी जिसके बाद कुछ करने का मन नहीं करता।

एक स्त्री कहती है कि मुझे मैनोपॉज के समय चरमानंद का पता चला। उस समय कामोत्तेजा बढ गई। मैं स्वयं ही इनसे फरमाइश करने लगी। पहले चरमानंद आ जाता तो जीवन के लंबे अरसे तक इसका अनुभव लेते रहते।

कैसे पहचानें ऑर्गेज्म

यह स्थिति चरम संतुष्टि की स्थिति है। यह अपने आप पता लग जाती है। अकसर इसके बाद कुछ करने का मन नहीं करता। कुछ स्त्रियां आंख मींचकर निदाल भी रहती हैं।

इस दौरान योनि में संकुचन हृदय धड़कन जैसा

स्त्री-पुरुष सेक्स संबंध में चरम आनंद को ऑर्गेज्म कहा जाता है। स्त्रियों में यह स्थिति धीरे-धीरे या देर से आती है इसलिए कई स्त्रियों को इसके आने या होने का एहसास भी नहीं होता। सेक्सोलॉजिस्ट्स यह मानते हैं कि मनुष्य देह मल्टीपल ऑर्गेज्म वाली है जबकि स्त्री को प्रकृति ने पुरुष की तुलना में ज्यादा बार ऑर्गेज्म पर पहुंचने की क्षमता दी है।



होने लगता है। निरंतर ऑर्गेज्म पाते रहने से इस स्थिति पर पहुंचने का 20-30 सेकंड पहले पता लग जाता है। ऐसे में एकाग्रता बढ़ा लेना अच्छा रहता है। पुरुष भी अपनी देह पर पकड़ अनुभव करते हैं। ये स्थिति उनके लिए सफल सेक्स का बहुत बड़ा साइलेंट कम्युनिकेशन है।

ऑर्गेज्म अपने सुख के लिए भी है। शरीर के साथ ही यह मन को भी हल्का बनाता है। शरीर से निकले स्राव तनमन में रासायनिक क्रिया उपजाते हैं। मन को फुटीला बनाते हैं। जीवन के प्रति विश्वास जगाते हैं। जीना रुचिकर लगता है, उसमें रस आता है। कभी स्खलन न हो या चरमानंद न आए तो मन बेचैन, उद्विग्न, अकारण परेशान, चिंतातुर रहता है। इसे चरमानंद पाने वाले लोग आसानी से जान-समझ सकते हैं।

हर बार पहले जैसी अनुभूति

एक युवती कहती है कि पहला ऑर्गेज्म उसे समझ न आया। संकुचन हुआ तो लगा पता नहीं यह क्या हो गया। इसे जानने के बाद अगली बार यह स्थिति न सिर्फ आनंददायक रही बल्कि तृप्तदायक व संतुष्टिदायक भी रही।

एक युवक कहता है कि मेरी पत्नी ने एक रात मुझे बताया कि आज मुझे नाभि तक सरसराहट महसूस हो रही है। लग रहा है मेरे भीतर घटियां बज रही हैं। मैं समझ गया, यह उसका पहला ऑर्गेज्म है।

स्त्रियों का चरमानंद पुरुषों के चरमानंद जैसा मुखर नहीं होता कि बिना बताए उसे कोई जान ले या भांप ले। इसीलिए कई बार उसमें बाधा होती है। कुछ स्त्रियों को चरमानंद से पूर्व जल्दी और ज्यादा घर्षण चाहिए। कुछ को पुरुष अंग और गहराई पर चाहिए तो किसी-किसी को सिर्फ कोराकोरा स्पर्श चाहिए।

स्त्रियों के चरमानंद की पुरुषों को बहुत परवाह रहती है। दरअसल, यह उन्हें अपनी सेक्स परफॉरमेंस की बदौलत पाई सफलता लगती है इसलिए उन्हें सही स्थिति बताई जाए तो वे उसकी परवाह करते हैं। यहां तक कि अपने आनंद को स्थगित करके भी। एक सज्जन कहते हैं कि मैं चरमानंद के नजदीक होता हूं और मेरी पत्नी कहती है, अब यह करो। यह मत करो तो मैं मान लेता हूं, क्योंकि मुझे पता है कि मेरी तृप्ति कैसे होती है, पर उसकी तृप्ति मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण होती है।

डॉ. वरुण चौहान



हड्डी रोग विशेषज्ञ (मुंबई)

M.S. Orthopaedics (K.E.M., Mumbai)

Joint Replacement Surgeon

ECFMG Certified, USMLE (U.S.A.)

पूर्व रजिस्ट्रार { K.E.M. हॉस्पिटल परेल मुंबई
हिन्दुजा हॉस्पिटल मुंबई

जोड़ प्रत्यारोपण (ज्वाइंट रिप्लेसमेंट) सर्जन



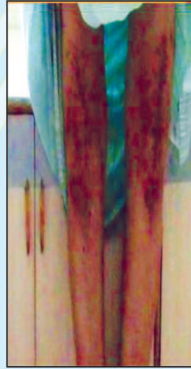
ऑपरेशन के पहले



ऑपरेशन के बाद



ऑपरेशन के पहले



ऑपरेशन के बाद

(ऑपरेशन के पूर्व मैं बिना सहारे के चार कदम भी चल नहीं पाती थी एवं मेरे घुटनों में बहुत ज्यादा दर्द था। घुटने के जोड़ प्रत्यारोपण के ऑपरेशन के बाद मेरा घुटने का दर्द पूरी तरह से ठीक हो गया है पैरो का टेढ़ापन भी ठीक हो गया है और अब मुझे चलने एवं चढ़ाव चढ़ने एवं उतरने में भी किसी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होती है।)



श्रीमती इन्दिरा शास्त्री,

राज मोहल्ला, इन्दौर

Clinic (1) इन्दौर लक्ष्य आर्थोपेडिक सेन्टर C-2 HIG मेन रोड क्रिश्चन एमिनेंट स्कूल के सामने, आलोक पेथ लेब के नीचे, इन्दौर समय :- सुबह 11 से 1 (अपाइमेंट द्वारा) शाम 6 से 8 बजे तक (सोमवार से शनिवार तक)

(2) रायल शांति हॉस्पिटल अपोजिट रसोमा लेब, विजय नगर (अपाइमेंट द्वारा)

Clinic (3) धार - चौहान हॉस्पिटल 18, तिलक मार्ग, धार में प्रत्येक सोम एवं गुरुवार को 11 से 3 बजे तक

Mob. 07354548869, 9479903332,

Email-drvarunchouhan@yahoo.co.in, Web - Jointreplacementindore.in

यौन शक्ति को बढ़ाने व खोई हुई ताकत वापस लाने के लिए असरोल की जड़ का पावडर तथा कासनी हीरो व अरेबियन तेल लाभदायक सिद्ध होते हैं। इन औषधियों से किसी भी प्रकार के यौन संबंधी समस्याएँ होने पर इस्तेमाल करें लाभप्रद सिद्ध होगी। इस दवा को हिंदी में बबूल के रस के नाम से जाना जाता है।



अकाकिया

अकाकिया बबूल की फलियों तथा पत्तों का रस है जिसे सुखाकर टिकिया बनायी जाती है। यह दवा पेशाब में धातु तथा स्वप्न दोष के लिए अचूक औषधि है। जो व्यक्ति इस तरह के रोग से ग्रसित है उन्हें बबूल का रस 1 से 1 1/2 ग्रा. तक सेवन करना चाहिए। इसके अलावा अकाकिया अन्य बीमारियों में भी लाभकारी हैं जैसे- खूनी पेशाब, श्वेत प्रदर, आँख आना, मुँह में छाले होना आँतों में गर्मी के कारण उत्पन्न होने वाली सूजन गाँठ।

वीर्य का पतलापन दूर करने वाली दवा भिंडी



भिंडी से सभी लोग परिचित हैं। भिंडी वीर्य को गाढ़ा करती है तथा संभोग की शक्ति को बढ़ाती है। जिन व्यक्तियों का वीर्य पतला हो उन्हें नर्म व मुलायम भिंडी जिसमें बीज न पड़े हों इसका पावडर पाँच से सात ग्रा. तक सेवन करना चाहिए। भिंडी की सब्जी पाचन शक्ति के अनुसार खानी चाहिए। भिंडी के अन्य औषधीय गुण मूत्र द्वार में छीलन, सूजन, मूत्र त्यागते समय दर्द और सूजन में इसका काढ़ा लाभकारी है। शरीर में खून की कमी की शिकायत दूर करती है। खून को बढ़ाती है।

यौन शक्ति बढ़ाने के घरेलु टिप्स

यौन-शक्ति बढ़ाने के प्रभावी घरेलु उपाय



लहसुन : कच्चे लहसुन की 2-3 कलियों का प्रतिदिन सेवन करना यौन-शक्ति बढ़ाने का बेहतरीन घरेलु उपचार है।

प्याज : लहसुन के बाद प्याज एक और कारगर उपाय है। सफेद कच्चे प्याज का प्रयोग अपने नित्य आहार में करें।

काले चने : काले-चने से बने खाद्य-पदार्थ जैसे डोसा आदि का हफ्ते में 2-3 बार प्रयोग काफी लाभकारी होता है।

गाजर : 150 ग्राम बारीक कटी गाजर को एक उबले हुए अंडे के आधे हिस्से में एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में एक बार सेवन करें। इसका प्रयोग लगातार 1-2 महीने तक करें।

भिंडी : प्राचीन भारतीय साहित्य के अनुसार 5-10 ग्राम भिंडी की जड़ के पाउडर को एक गिलास दूध तथा दो चम्मच मिश्री में मिलाकर नित्य सेवन करने से आपकी यौन-शक्ति कभी कम नहीं पड़ेगी।

सफेद मूसली : यूनानी चिकित्सा के अनुसार सफेद मूसली का प्रयोग भी बेहद लाभदायक होता है। 15 ग्राम सफेद मूसली को एक कप दूध में उबालकर दिन में दो बार पीने से यौन-शक्ति बढ़ती है।

सहजन : 15 ग्राम सहजन के फूलों को 250 मिली दूध में उबालकर सूप बनाए। यौन-तौनिक के रूप में इसका सेवन करें।

अदरक : आधा चम्मच अदरक का रस, एक चम्मच शहद तथा एक उबले हुए अंडे का आधा हिस्सा, सभी को मिलाकर मिश्रण बनाए प्रतिदिन रात को सोने से पहले एक महीने तक सेवन करें।

खजूर : बादाम, पिस्ता, खजूर तथा श्रीफल के बीजों को बराबर मात्रा में लेकर मिश्रण बनाए। प्रतिदिन 100 ग्राम सेवन करें।

किशमिश : 30 ग्राम किशमिश को गुनगुने पानी में धोए, 200 मिली दूध में उबाले तथा दिन में तीन बार सेवन करें। ध्यान रखिए की प्रत्येक बार ताजा मिश्रण तैयार करें। धीरे धीरे 30 ग्राम किशमिश की मात्रा को 50 ग्राम तक करें।

ताजे फलों का सेवन : यौन-शक्ति कमजोरी से पीड़ित रोगियों को शुरू में 5-5 घंटे के अंतराल से विशेष रूप से ताजा फलों का आधार लेना चाहिए उसके बाद वह पुनः अपनी नियमित खुराक धीरे-धीरे प्रारंभ कर सकते हैं।

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

DR. BHARTENDRA HOLKAR

MD. FRSM (UK) FACIP (US)

International Member

ESGCT, ISOGG, ICNMP, AACE, ACOG, ISGE, ISPOG, IAOG, ISMAAR, IBMS, IOMC, IHMS, IPPNW

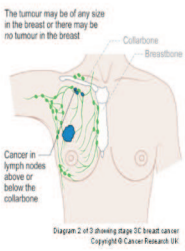
Fellow Scientist & Consultant Physician

Gynaecology . Endocrinology . Genetics . Neurology

Clinical Specialist

Insulin - Free Treatment of Diabetese, Restorative Treatment of Infertility, Ivasive & Non Invasive Treatment of PCOS, UTE, PS, CA, CHD, Lymphoma, Growth Hormone Treatment, Genetic Planning in Family Resemblances, Genetic treatment the Gene & Cell Therapy

स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की चिकित्सा



महिलाओं के स्तन रोग, स्तन कैंसर (लिम्फोमा), अत्यधिक विकसित स्तन, अल्प विकसित स्तन इत्यादि की चिकित्सा अत्याधुनिक नान-इन्वेसिव प्रणाली-इलेक्ट्रो, कीमो, हारमोन एब्लेशन द्वारा संभव है; जिसमें सर्जरी नहीं करना पड़ती है एवं स्तन भी सुरक्षित रहते हैं।

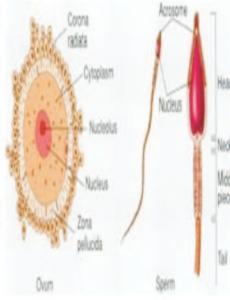
मधुमेह की इंसुलिन - मुक्त चिकित्सा



मधुमेह की चिकित्सा अत्याधुनिक प्रणाली हार्मोनल रिफ्लेसमेंट द्वारा संभव है जिसमें अग्नाशय (पेन्क्रियाज़) की खराबियों फेट डिजनरेशन, डिपोजिशन, एट्रोफी इत्यादि को ठीक कर मधुमेह पर पूर्ण रोकथाम की जाती है जिससे इंसुलिन के डोजेस बन्द या कम हो जाते हैं तथापि कम से कम औषधि लेना पड़ती है और स्वास्थ्य ठीक हो जाता है।

महिला एवं पुरुष की बांध्यता की चिकित्सा

महिला एवं पुरुष की बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा अत्याधुनिक प्रणालियों द्वारा सरलता से संभव है। जिसमें स्वास्थ्य ठीक रहता है, और औषधियों का विपरीत प्रभाव भी नहीं होता है। प्रजनन - क्षमता भी ठीक हो जाती है, जिससे महिलाओं में अण्डाणु एवं पुरुषों में शुक्राणुओं का बनना संभव हो जाता है।

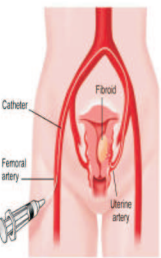


आनुवंशिक परिवार - संयोजन चिकित्सा

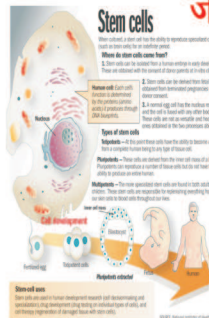
मानव परिवार में पारिवारिक सदस्यों में आनुवंशिक साम्यता होती है। परिवार में आने वाले आनुवंशिक स्वस्थ गुणों को बढ़ाने तथा बुरे गुणों अर्थात् बीमारियों को हटाने का कार्य परिवार के आनुवंशिक - मेपिंग, टैस्टिंग एवं ट्रीटमेंट द्वारा संभव है; जिससे परिवार सुखी एवं समृद्ध होता है।



गर्भाशय की गठानों की चिकित्सा



महिलाओं के यूटेराईन फाइब्रोइड्स एवं अण्डाशय के छाले की चिकित्सा अत्याधुनिक प्रणाली एम्बोलाइजेशन - कीमो, इलेक्ट्रो, आर्टिरियल द्वारा संभव है जिसमें सर्जरी नहीं करना पड़ती है और गर्भाशय भी सुरक्षित रहता है।



जीन एवं सेल थेरेपी

मानव के असाध्य रोगों की चिकित्सा मातृ - कोशिका-मदर सेल (स्टेम सेल) द्वारा संभव है जिसमें रोग - ग्रस्त आंतरिक अंग जैसे लीवर, किडनी, पेन्क्रियाज़, फेफड़े, हृदय इत्यादि ठीक होकर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

परामर्श कक्ष, 202 मोर्या आर्केड, ओल्ड प्लासिया

(प्लासिया थाने के सामने), इन्दौर -452001

फोन : 0731-2560538, मो : 9752530305 समय : दोपहर 11 से 5

योग आपको हर पल शरीर और मन से युवा बनाए रखने की ताकत रखता है, साथ ही यह सेक्स पॉवर को बढ़ाने में और वैवाहिक जीवन सुखी बनाने में मदद भी करता है। मगर इसके लिए सतत अभ्यास की आवश्यकता है। यहां प्रस्तुत हैं यौवन को बरकरार रखने एवं यौन शक्ति बढ़ाने के लिए उपयोगी योगासन और इससे संबंधित कुछ टिप्स -

योग से बढ़ाएं सेक्स पॉवर

सेक्स से पहले योग करने से शरीर में भरपूर ऊर्जा का संचार होता है। यह ऊर्जा सेक्स के दौरान काफी लाभदायक सिद्ध हो सकती है। योग आनंददायक सेक्स के लिए आपके दिमाग और मांसपेशियों को तरोताजा कर देता है।



पद्मासन

इस आसन से मांसपेशियां, पेट, मूत्राशय और घुटनों में खिंचाव उत्पन्न होता है, जिससे इनमें मजबूती आती है। इससे न सिर्फ शरीर में उत्तेजना का संचार होता है बल्कि चरमसुख की दीर्घता भी बढ़ती है।

हलासन

यौन ऊर्जा को बढ़ाने के लिए इस आसन का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह पुरुषों और महिलाओं की यौन ग्रंथियों को मजबूत और सक्रिय बनाता है।



धनुरासन

यह कामेच्छा जाग्रत करने और संभोग क्रिया की अवधि बढ़ाने में सहायक है। इस आसन का नियमित अभ्यास पुरुष और स्त्री दोनों की ही यौन शक्ति को बढ़ाता है।

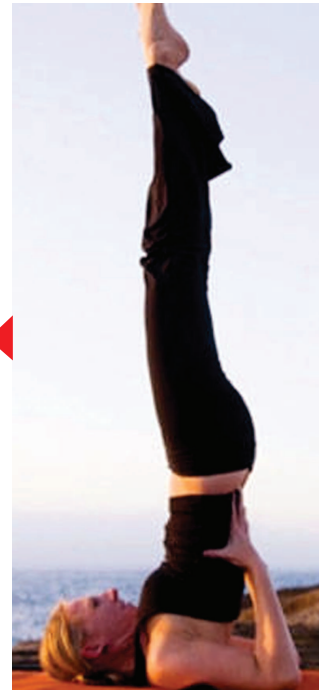
भद्रासन

भद्रासन का नियमित अभ्यास संभोग के दौरान धैर्य और एकाग्रता को बढ़ाता है। साथ ही सेक्स के दौरान चरम सुख की अनुभूति होती है।



सर्वांगासन

यह आपके कंधे और गर्दन के हिस्से को मजबूत बनाता है। यह नपुंसकता, निराशा, यौन शक्ति और यौन अंगों के विभिन्न दोषों को भी दूर करता है।



चिकित्सा सेवाएं

इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोकोपी सेंटर
38 मूसकडेडी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

- ★ पेट रोगों एवं स्त्री रोगों का निदान (प्रत्येक बुधवार शिष्टकृत परामर्श समय सु. 10 से 2 बजे तक)
- ★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की सम्पन्न सर्जरी किफायती ढंग पर उपलब्ध
- ★ अत्याधुनिक ऑपरेशन थियेटर, 24 घण्टे इमरजेंसी सुविधा उपलब्ध

मोटापे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव उपलब्ध विशेषज्ञ प्रतिदिन (समय सुबह 9 से 1 बजे तक)

एम.एस.डी.एन.बी. (सर्जरी)
एम.एच.ए.एम., एफ.आई.ए.जी.ई.एम. (AIIMS नई दिल्ली)
लेप्रोकोपी सेंटर एवं पेट रोग विशेषज्ञ सर्जन - सी.एच.एल.ओ.पोलो हॉस्पिटल (स्त्री रोग विशेषज्ञ)

डॉ. शाहीन अली मोबा. 9713329601

प्रथमभारत का दूरबीन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े अकार के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन किया। - पेट के ठोस का पा लगाना, पक्ष, फिस्ट, फिस्टुला, प्रोस्टेट की सर्जरी, कैंसर व डायलिसिस की सर्जरी, हृदय की सर्जरी

क्लीनिक - 11-सी. ब्लाक (राजना-संगीता) (आपोलो के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक))

Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com
www.drpoonvashrivastav.jivisha.com

डॉ. अरूण रघुवंशी
M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेप्रोकोपिक, पेट/रोग, कैंसरिक सर्जन, एवं जन्मल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

दक्षिणदिक् 8 यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

विशेषज्ञता :-

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- एडवांस लेप्रोकोपिक सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- हर्निया, रेक्टरल सर्जरी
- थायरॉइड एवं पैराथायराइड सर्जरी

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन : 0731-2574404
E-mail : raghuwanshidranun@yahoo.co.in

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्टन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
Consultant Homeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हॉमिओपैथिक सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्व के अनुसार विश्व का हर योग्य आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Email : arpitchopra23@gmail.com

पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्यांवेल् हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक

website : www.homeopathyhealthcare.com
Mob. 9425070296, 9907855980

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 की हॉर्मोनल चिकित्सा
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
शोध हार्मोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जिन एवं सेल थैरोपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
गर्भभ्रमण के छाले एवं गर्दानों की सफल चिकित्सा

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

समय : रा. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com
9752530305

हिप्नोटिस्ट डॉ. जे. आर. सिंह
(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफथेरापिस्ट)

अपने जीवन की दिशा और दशा बदलिए

उपलब्ध चिकित्सा : डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बेचेनी, वैवाहिक समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भुलना, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकप्रेता की कमी, परीक्षा भय आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया जाता है। www.studentconcentration.com इसके अलावा टोटल ब्रेन वाशिंग एवं ब्रेन कंडीशनिंग भी की जाती है। डॉ. जे. आर. सिंह सम्मोहन द्वारा व्यक्ति के अंतर्मन की गांठों को खोलकर उपरोक्त सभी रोगों का सफल एवं ग्यारह डे इलाज पिछले 45 वर्षों से कर रहे हैं। (यह चिकित्सा ड्रग्स एवं विनापद है।)

क्रिया 1 दिन में अत्यन्तमूल्य 5 दिन में पूर्णमुक्त

94250-58696
29-ए, शीतल नगर (साकेत), इन्दौर 07314245925
www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in • Email : j.singh@ymail.com

SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC
An approach towards healthy mankind
a complete cure by homeopathy

डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा
होम्योपैथिक चिकित्सा एवं अद्वय योग्य सफल इलाज
कैंसर केमिथेरेपी का सफल फलक इलाज विश्व जगत् में
केनकटावाडिस, पड़नाइडिस, सधुनपाइडिस
नेनाल्पीसि, दस्त, जट्टा, इंडांजना

डॉ. विश्वेश वर्मा
(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)
कंसल्टिंग होम्योपैथिक चिकित्सक
विशेष आहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ
एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार

शॉप नं. 23, गुलमर्ग कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर
90980-26928, 909004339
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रवि. 10 से 1 तक
E-mail : dr.vishveshverma@yahoo.com

SUPER SPECIALITY
पाईल्स क्योर क्लीनिक
लेजर थैरेपी सेंटर

डॉ. आर.एस. बुन्देला
अर्श, बवासीर, भंगदर (पाईल्स), फिशर, फिशचुला बिना ऑपरेशन (चौरफाड़), बिना दर्द, कम समय में सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।

B.Sc. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S., C.A.I.I.M.S. (New Delhi), C.I.A.M.R. & D (London)

101, सी.ब्लाक, ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल के सामने, स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर

फोन : 0731-4227181, मोबा. 0808577628
E-mail : drbundela57@gmail.com
समय : दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

डॉ. मिलिन्द जोशी
M.S. (Genral surgery), M.Ch. (Pediatric surgery) Gold medal D.N.B. (Pediatric Surgery), F.I.A.G.E.S., F.A.L.S.

विशेषज्ञता :- **9827123501** (समय : शाम 6 से 8 बजे तक)

- गुर्दा व संबंधित सर्जरी,
- पथरी की दुर्बिण द्वारा सर्जरी,
- सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी,
- सामान्य व विशेष लेप्रोकोपी (दुर्बिण सर्जरी)
- बच्चों के कैंसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी
- बच्चों में पथरी की बिना चीरे द्वारा सर्जरी
- फेफड़ों की दुर्बिण सर्जरी

हैप्पी किड्स क्लीनिक
डॉ. प्रीति जोशी
M.B.B.S., D.C.H.
शिशु रोग एवं नवजात शिशु रोग विशेषज्ञ
9303084999
E-mail : milindj79@yahoo.com

क्लीनिक : ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शॉप नं. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई स्कीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

डॉ. संजय कुचेरिया
मानद विशेषज्ञ
Greater Kailash Hospital, CHL - Hospital, Bombay Hospital.

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

Speclity :- Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstruction, Scar Revision

सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेक्टर

स्कीम न. 78, पार्ट - 2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046
email : sanjaykucheria@yahoo.co.in शाम 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

सफेद दाग चिकित्सा शिविर
(Leucoderma Vitiligo) (Check up free)
हर माह की 18, 19, 20 ता. को (प्रातः 9 से 5 तक)

द्वारा डॉ. एस. प्रसाद
डायरेक्टर : श्री साई प्रसाद विकलांग एवं रिस्क रिसेच सेंटर (मुंबई)
भूतपूर्व प्राचार्य : जे.एच. मेडिकल कॉलेज (रांची)

सफेद दाग अब लाइलाज नहीं
सफेद दाग आंठो इम्यून डिस ऑर्डर है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलानोसाइट मरने लगती है जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बड़ी, पेट में कमि होना भी इसके प्रमुख कारण है जिससे स्टीम एवं शोधन थैरोपी द्वारा इलाज से दाग के सभी कारण दूर होकर दाग जड़ से ठीक होता है। दुबारा नहीं होता है।

F-166, L.I.G. कॉलोनी, तेजस नर्सिंग होम के पास, इन्दौर
फोन : 0731-2559436, 9303274253

कमर दर्द... से मुक्ति

समय सुबह 9 से 7 बजे तक

कायाकल्प
Slimming & Beauty Spa
सिद्धाश्रम आयुर्वेदिक क्लिनिक
INDORE

Contact
98277 75075
0731-4045075

BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore
33/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore
Email : dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinidore.com

- जोड़ो का दर्द
- गठिया
- स्लीप डिस्क
- सायटिका
- गर्दन दर्द
- कंधो का दर्द
- घुटनों का दर्द
- लकवा
- माईग्रेन

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र "जीन्स"
309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

विगत 25 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, बेल्लिजयम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)

9827023560
Web : www.infertilemale.co.in
email : drjaingenese@yahoo.co.in
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर फोन : 0731-3012560

एक औरत की यौन इच्छाओं में स्वाभाविक रूप से कुछ उतार चढ़ाव होते रहते हैं। यौन इच्छा का अधिक और कम होना सामान्यतः गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति या बीमारी जैसे प्रमुख समस्याओं या आपके पार्टनर से रिश्ते के कारण बदलता है, हालांकि, अगर आप पत्नी की सेक्स इच्छा के कम होने या सेक्स इच्छा के बिलकुल न होने से परेशान हो रहे हैं तो कम सेक्स ड्राइव, वाली जीवन शैली में परिवर्तन करने और सेक्स इच्छा को अधिक करने की कई तकनीक हैं जो आप के पार्टनर की यौन इच्छाओं को बढ़ा सकते हैं तथा कुछ दवाये दावा भी करती हैं।

चि कित्सा शब्दों में, आपको हाईपोअक्टिव यौन इच्छा विकार है अगर आप सेक्स में रुचि का एक लगातार या आवर्तित रूप में कमी आ रही है तो यह व्यक्तिगत संकट का कारण बन सकती है।

कम लीबीडो पुरुषों की तुलना में महिलाओं में आम है। वास्तव में महिलाओं में 40 प्रतिशत से अधिक यौन रोग से पीड़ित हैं जबकि पुरुष जो यौन रोग से पीड़ित लगभग 30 प्रतिशत हैं जोकि सेक्स ड्राइव की कमी की शिकायत करते हैं। लेकिन यह अंतर कहाँ से आया है? यह समस्या पुरुषों की तुलना में महिलाओं में आम क्यों है?

कारण यह है कि महिला में लीबीडो पुरुष

...तो कम होती जाती है

यौन इच्छा

लीबीडो से कहीं अधिक जटिल है। जबकि पुरुष लीबीडो मुख्य रूप से शारीरिक रूप से निहित होता है, जबकि महिला में सेक्स ड्राइव शारीरिक और भावनात्मक दोनों रूप से प्रभावित हो सकते हैं। तथा अन्य कई कारकों से भी प्रभावित हो सकते हैं शारीरिक कारकों की विविधता तथा बीमारियों, दवाओं, शारीरिक परिवर्तन आदि महिलाओं में लीबीडो को कम करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं-

महिलाओं में यौन इच्छा को कम करने के लिए शारीरिक कारण निम्न हो सकते हैं-

बीमारियां

बीमारियां महिलाओं में यौन इच्छा को कम करने का एक बहुत बड़ा कारक होती हैं जिनमे गुर्दा रोग, न्यूरोलॉजिकल रोगों, कोरोनरी धमनी रोग, गठिया, मधुमेह, कैंसर, उच्च रक्तचाप, आदि कम लीबीडो को जन्म देते हैं



डॉ. अभ्युदय वर्मा

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

दवाएँ

कई दवाइयां- नकारात्मक रक्तचाप दवाये, एंटी डिप्रेज्ड, एंटी सायीकोटिक दवाये, रसायन चिकित्सा दवाये आदि को सेक्स ड्राइव पर प्रभाव डालनेवाला माना जाता है

शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग

बहुत ज्यादा शराब या ड्रग्स लेने से आप अपनी कामेच्छा को मार सकते हैं।

मोटापा या आहार

जो महिलाएं मोटापे से ग्रस्त हैं या एनोरेक्सिया से पीड़ित हैं (या गंभीर रूप वजन की समस्या से पीड़ित हैं) उन्हें कुछ सेक्स हार्मोनों और यौन रुचि में कमी हो सकती है।

सर्जरी

स्तन सर्जरी या जननांगों से संबंधित सर्जरी सेक्स की इच्छा को प्रभावित कर सकती है।

थकान

वास्तव में थकावट से सेक्स में कोई रुचि नहीं रहती .

दर्द या सेक्स के दौरान असुविधा

अगर किसी औरत को सेक्स के दौरान दर्द का अनुभव होता है यह सेक्स के लिए आपकी इच्छा को मार सकता है।

हार्मोन परिवर्तन

हार्मोन के स्तर में परिवर्तन से भी कामेच्छा बदल जाती है। यह विशेष रूप से एक स्त्री के जीवन में कुछ समय के लिए सेक्स करने की इच्छा को मार सकता है

मनोवैज्ञानिक कारण

अवसाद, तनाव, चिंता, गरीबी, शरीर की छवि या कम आत्म सम्मान, रिश्ते के मुद्दों, अतीत या वर्तमान शारीरिक या भावनात्मक दुरुपयोग, यौन शोषण या बलात्कार का इतिहास, अव्यक्त समसैंगिकता आदि भी मनोवैज्ञानिक कारण होते हैं।

गर्भावस्था, प्रसव, स्तनपान, रजोनिवृत्ति आदि सेक्स करने की इच्छा को बहुत कम कर देता है।



DR. PRATIK MAHAJAN
Looking for Eye Retina Specialist!

Dr. Pratik Mahajan
MBBS, MS, FVRS

आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन
visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratiktretina@gmail.com

Mob : 7771089999, 8889408886
Vasan Eye Care Hospital

19, Diamond Colony, Near Agrawal stores,
Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

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

drakdindore@gmail.com

सेहत एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

Subscription Details

**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/-**

प्रीतिना हेतु संपर्क करें - राकेश यादव, दीपक उपाध्याय - 9993700880, 9977759844

चिकित्सा सेवाएं

Dr. Banzal's
Diabetes & Hormones Care
Thyro-Obesity-Diabetes Centre
and Gynae Clinic

डॉ. सुबोध बाँझल
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN
डायबिटीज, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोन्स विशेषज्ञ

क्लिनिक : एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने,
विजय नगर, इन्दौर फोन : 25511111

समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)
107, ट्रेड हाउस, हक्कनवाले कुएँ के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक
Subodhbanzal@gmail.com

शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम. बी. बी. एस., डी. एन. बी
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)

विशेषज्ञता :- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी,
कोलो रेक्टरल सर्जरी, हर्निया, पाइलस, फिशर, फिशचुला, थायरॉइड एवं
पैराथायराइड सर्जरी, दूधबीन पद्धति द्वारा सर्जरी

क्लिनिक : एम.झेड- 11, मिलिंदा मेनोर रवीन्द्र नाट्य गृह
के पास. सेन्ट्रल मॉल के सामने. आर.एन.टी. मार्ग. इन्दौर
फोन : 0731-2521133 E-mail : drakeshdhupia21@gmail.com
समय : दोप : 12.30 से 1.30 सोम से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक्र

मोबा. 94253-20502

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)

शिशु नेत्र रोग, स्विंगट एवं ग्लांकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट श्री गणेश नेत्रालय
शंकर नेत्रालय, चेन्नई

टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर 304, दि मार्क, आनन्द बाजार
सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल चौराहा, रफेल टॉवर के सामने,
अहिल्या गुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला यूको बैंक के पास, ओल्ड
(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर पलासिया, इन्दौर
नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना दोप. 12 से 3 शाम 6 से 8
विशेषज्ञ द्वारा पर्दे की जांच की shrinaneshnetralay@gmail.com
सुविधा उपलब्ध) email : shrinaneshnetralay@gmail.com
फोन : 0731-2566077 असुविधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।
मोबा. 9669965597, 9685597097

डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी
MS, FRCOG (UK), FICOG
स्त्री रोग विशेषज्ञ

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified

टेस्ट ट्यूब बेबी (I.V.F. & ICSI) सुविधा
दूरबीन शल्य क्रिया व सतान विहिन्ता विशेषज्ञ

समय : सु. 9 से 12 क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574
email - aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.com

डॉ. अनिल बक्षी
MBBS, MS, FRCS (UK)
रक्त की नसों व दूरबीन शल्य चिकित्सा

विशेषज्ञः लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं
पेरीफेरल वेस्व्यूलर डिसऑर्डर

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified

समय : शा. 5 से 7 क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
मोबा. 9303218855, 9826756574
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

डॉ. टीना अग्रवाल
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)

विद्वियों - रेटिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट
फेलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या गुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - पं. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर
मोबा. 9826875350, 9685597047

CS
CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best
प्लॉट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90
समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक
Email : G_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

Dr. Vandana Bansal
M.S., F.A.I.S.
Consultant Surgeon
Laparoscopic & General Surgery
Breast Clinician

Specialist in :
● Breast Diseases
● Piles in females
● Fissures, Fistula
● Hernia
● Obesity in females

0731-4094945

Clinic : 107, Sapphire House, Sapna-Sangeeta Road,
Indore Time : 7.00 to 9.00 A.M.
Email : drvandanabansal2002@yahoo.co.in

Facility for Body Composition analysis is available

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.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accren2@yahoo.com

Σ Sigma Diagnostic Centre
Your Health, Our Concern
ISO Certified 9001 : 2008

● Sonography & Pathology Lab
● IUI • Bone Marrow Examination
(घर से सेंपल कलेक्शन सुविधा उपलब्ध)

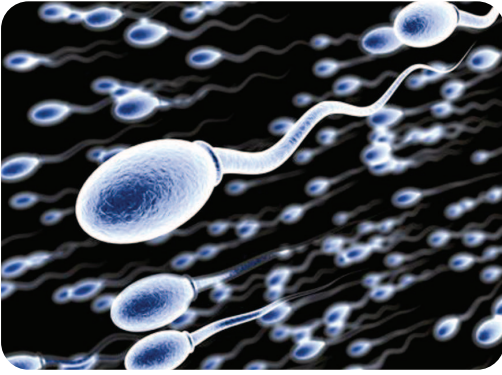
Dr. Poonam Nanwani
(MBBS. MD., D.N.B.)

0731-2595305, 8871273087
9770201608, 9669777787

Main Center : 102, First Floor, Aashirwad Complex,
1, Kanadia Road, INDORE (M.P.) 452 018
E-mail : sigmadiagnostic@gmail.com

ब्रिटिश क्विज (प्रश्नोत्तर) शो 'क्यू आई' के निर्माताओं ने विभिन्न प्रकार की ऐसी सच्ची जानकारियों को एकत्र किया है, जिन पर यकीन करना कठिन है। ऐसी 1227 मनोरंजक जानकारियों में से सेक्स से संबंधित कुछ जानकारियां (फैक्ट्स) यहां नीचे दी जा रही हैं। ऐसा अनुमान है कि इनमें से ज्यादातर जानकारियों के बारे में आपको जानकारी नहीं होगी।

विचित्र सेक्स फैक्ट्स



- एक अकेले स्पर्म (शुक्राणु) में डीएनए की 37.5 मेगा बाइट में समाने वाली जानकारियां होती हैं। एक बार वीर्यपात होने का अर्थ है कि आपके शरीर से 15,875 जीबी के आंकड़े ट्रांसफर हो गए हैं। संख्या में ये आंकड़े इतने अधिक होते हैं कि इन्हें भरने के लिए 62 मैकबुक प्रो-लैपटॉप की जरूरत होगी।

- प्रत्येक दस यूरोपीय शिशुओं में से एक का गर्भधारण आईकेईए बिस्तर पर हुआ है। उल्लेखनीय है कि आईकेईए एक फर्नीचर बनाने वाली कंपनी है जोकि सेल्फ असेम्बली फर्नीचर बनाती है और जिसके उत्पाद पूरे यूरोप में बहुत अधिक लोकप्रिय हैं।
- ब्रिटिश जासूस एक अदृश्य स्याही के तौर पर वीर्य का इस्तेमाल करते थे, लेकिन जब उन्होंने महसूस किया कि यह स्याही ताजी न होने पर बदबूदार हो जाती है तब उन्होंने इसका इस्तेमाल बंद कर दिया था।
- अपनी मादाओं द्वारा स्वीकार न किए जाने के बाद फलों में पाए जाने वाली मक्खी उन मक्खियों की तुलना में कहीं अधिक अल्कोहल पीती हैं, जिन्हें मादाओं ने सहवास के लिए स्वीकार कर लिया हो।
- जर्मन भाषा में 'कंट्रासेप्टिव' शब्द के लिए इतना लम्बा शब्द है कि इसका उच्चारण करने में आपको बहुत देर लग सकती है।
- अमेरिकन साइकियाट्रिक असोसिएशन ने समलैंगिकता को एक मानसिक बीमारी के तौर पर सूचीबद्ध कर रखा था और इसे 1973 के बाद बदला गया था।
- पंद्रहवीं सदी में एक कामुक उपन्यास 'द टेल ऑफ द टू लवर्स' बहुत बिकने वाली किताब थी। यह किताब ऐसे व्यक्ति ने लिखी थी जोकि बाद में पोप पायस सेकंड के नाम से प्रसिद्ध हुए थे।
- एक अकेला पुरुष दो सप्ताह में इतने शुक्राणु



- दुनिया में प्रति सेकंड वियाग्रा की सात गोलियां बेची जाती हैं।

पैदा करता है कि वह सम्पूर्ण पृथ्वी ग्रह की प्रत्येक फर्टाइल महिला को गर्भवती बना सकता है।

- मैच डॉट कॉम के संस्थापक गैरी क्रैमन की गर्लफ्रेंड उस व्यक्ति की हो गई जोकि उससे मैच डॉट कॉम पर मिला था।
- वर्ष 2008 में साइप्रस के पुरातत्ववेत्ताओं ने सातवीं सदी में लीड (सीसे) की एक पट्टी पर एक शाप अंकित पाया गया था। इस पर लिखा था 'तुम जब भी सेक्स करो, भगवान करे कि तुम्हारे लिंग में तकलीफ हो।' किसी को नहीं पता कि यह शाप किसने दिया और क्यों?
- शब्द जिम्नोफोरिया का अर्थ है कि कोई आपको मानसिक तौर पर नंगा कर रहा है।
- अगर एक मादा चिम्पांजी सेक्स से पागल हो जाए तो उसमें छह आदमियों के बराबर ताकत आ जाती है।
- वर्ष 2012 में आयोजित हुआ लंदन ओलिम्पिक्स 17 दिनों तक चला था। इस आयोजन के दौरान एथलीटों को डेढ़ लाख मुफ्त कंडोम्स उपलब्ध कराए गए थे और प्रत्येक को करीब 15 कंडोम दिए गए थे।
- महिला जननांग में कथित तौर पर मौजूद होने वाले 'जी स्पॉट' को पहले व्हिपल टिकल के नाम से जाना जाता था। यह नाम प्रोफेसर बेवरली व्हिपल के नाम पर पड़ा था जिन्होंने बाद में व्हिपल टिकल को यह नाम दिया था।



- एक मादा फेरट (नेवले की प्रजाति का जानवर) अगर एक वर्ष तक सेक्स नहीं करती है तो उसकी मौत हो जाएगी।

प्यार भरी झप्पी के फायदे

प्यार और अपनापन जाहिर करने के लिए प्यार भरी एक झप्पी ही काफी है। लेकिन इस जादू की झप्पी यानी गले लगने के फायदों की बात करें तो इसके ऐसे फायदे भी हैं जो न सिर्फ आपके दिल को भाएंगे बल्कि सेहत के लिहाज से भी आपका दिल जीत लेंगे। कई शोधों के आधार पर जानिए गले मिलने के फायदों के बारे में।

अवसाद से बचाव

गले मिलने से शरीर में ऑक्सीटॉसिन और सेरोटोनिन नामक हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है जिससे तनाव दूर होता है, मूड अच्छा होता है और अवसाद की समस्या से बचाव होता है।

दर्द निवारक

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोध की मानें तो अपनी करीबियों के गले मिलने से दर्द में आराम होता है। इतना ही नहीं, गले मिलने के अलावा, हाथ पकड़ने से भी दर्द का एहसास कम होता है।

दिल का मर्ज

गले मिलना न सिर्फ दिल के मिजाज के लिए फायदेमंद है बल्कि इसे रोगों से दूर करने में भी मददगार है। शोधों के अनुसार गले मिलने के दौरान शरीर का रक्त संचार तेज हो जाता है जिससे रक्त में ऑक्सीजन का प्रवाह ठीक रहता है और ब्लड प्रेशर और दिल के रोगों का रिस्क कम होता है।

बच्चों का विकास

जर्नल ऑफ एपिडेमोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ में प्रकाशित शोध के अनुसार, जन्मजात शिशुओं को गले लगाने से उनके मानसिक और शारीरिक विकास में आसानी होती है।

आत्मविश्वास बढ़ाता है

शोधों की मानें तो गले मिलने से न सिर्फ मानसिक सुकून मिलता है बल्कि करीबियों के होने का आश्वासन मिलता है बल्कि आत्मविश्वास बढ़ाने और व्यक्तित्व के विकास में मदद करता है।



पुरुषों को पस

आमतौर पर माना जाता है कि पुरुष सेक्स के लिए उतावले रहते हैं लेकिन एक नए शोध के नतीजे बिल्कुल ही अलग कहानी बयां कर रही है कि पुरुष लंबे समय तक रिश्ते बनाए रखने में खुशी महसूस करते हैं जबकि महिलाएं सेक्स को

प्राथमिक इंडिय महिलाओं ज्यादा पस ज्यादा उत

सेक्स के लिए कब लालायित रहती है महिला



महिला हो या पुरुष, सेक्स को लेकर तरह-तरह के शोध हुए हैं। इनके निष्कर्ष भी कम रोचक नहीं होते हैं। इसी तरह महिलाओं को लेकर बहुत सारे शोध हैं, जो कुछ सामान्य हैं तो कुछ असामान्य हैं।

शोध के अनुसार एक महिला तब सेक्स के लिए बहुत अधिक लालायित होती है जब उसमें अंडोत्सर्ग (ऑव्यूलेशन) की प्रक्रिया चरम पर होती है। इसी तरह से जब महिला का मासिक चक्र शुरू होता है तब उनकी कामुकता शीर्ष पर होती है।

क्या चॉकलेट और यौन आकर्षण में कोई समानता है, सवाल चॉकलेट वाला हो सकता है, लेकिन शोध के निष्कर्ष तो इसी ओर इशारा करते हैं। कुछ समय पहले शोधकर्ताओं ने बताया कि फील गुड फीलिंग्स के मामले में चॉकलेट और सेक्सुअल अट्रैक्शन समान हैं। दोनों में ही एक रसायन पाया जाता है, जिसमें फिलाइलएथिलामाइन पाया जाता है। इसलिए लोगों को जितना मजा यौन आकर्षण और प्यार में आता है वही मजा चॉकलेट भी देती है।

सेक्स के लिए कौन-सा है वार अच्छा

ज्योतिषीय शोध से पता चला है कि कौन से दिन कौन-सी घटनाएं ज्यादा या कम होती हैं। हालांकि इस तरह का एक सर्वे भी हुआ है। शास्त्रों में भी वार और तिथि का बहुत महत्व है। ज्योतिष अनुसार प्रत्येक वार अलग-अलग कार्यों के लिए नियुक्ति है।

यहां प्रस्तुत है कौन-सा वार सेक्स के लिए अच्छा है और कौन सा बुरा। यह भी की वही कौन-सा वार है जिस दिन सेक्स करने से लड़का जन्मने की संभवना बढ़ जाती है।

मंगलवार सेक्स के लिए सबसे खराब दिन माना गया है। इस दिन सेक्स करने से बचना चाहिए। मंगलवार को बहुत से धर्मों में ब्रह्मचर्य का दिन भी माना जाता है। इस दिन आप अच्छे से सेक्स भी नहीं कर पाएंगे। यह दिन शक्ति एकत्रित कर पवित्र बने रहने का दिन है।

हिंदू धर्म में तो मंगलवार को हनुमानजी का दिन माना गया है। मंगलवार के अलावा हिंदू धर्म में रविवार, अमावस्या, पूर्णिमा, संक्रांति, चतुर्दशी, अष्टमी, श्राद्ध एवं व्रत के दिन स्त्री सहवास करना पाप माना गया है।

ज्योतिष अनुसार शनिवार को क्षमा मांगने का दिन भी माना जाता है, लेकिन सर्वे से यह पता चला कि बच्चों को जन्म देने के लिए शनिवार बेहतर है। शनिवार को शराब पीना सबसे घातक माना गया है। इससे आपके अच्छे भले जीवन में तूफान आ सकता है और बने बनाये कार्य भी बिगड़ सकते हैं।

ज्योतिष अनुसार शुक्रवार को सेक्स के लिहाज से सबसे अच्छा दिन माना है। शुक्र ग्रह और वार को प्रेम और सेक्स से जोड़ा गया है। इस दिन आपका शरीर और मन अलग ही प्रतिक्रिया करता है। इस दिन शुक्र ग्रह की प्रबलता रहती है जैसे पूर्णिमा और सोमवार के दिन चंद्र ग्रह की प्रबलता रहती है।

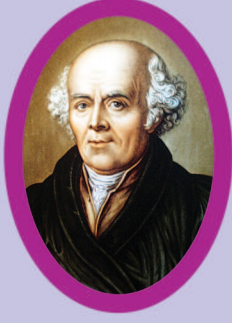
इसलिए अच्छा यह भी है कि आप इस दिन खट्टा न खाएं तो आपके साथ अच्छा ही होगा। इस दिन के लिए आप पहले से ही प्लानिंग कर लें। भोजन और पानी कम खाएं-पीएं और तनाव से दूर रहें।

संद है गले मिलना, महिलाएं चाहती हैं सेक्स

ता देती हैं।
ना विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पाया कि
के मुकाबले पुरुष गले मिलना और किस करना
संद करते हैं। दूसरी ओर महिलाएं सेक्स के प्रति
सुक रहती हैं। इस शोध की प्रमुख जूलिया हेडमैन

ने कहा कि इन ताजा नतीजों की वजह यह है कि रिश्ते
के शुरुआती 15 वर्ष में महिलाएं बच्चों के पालन पोषण
में व्यस्त रहने के कारण ज्यादा भावनात्मक होती हैं।
लेकिन, जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, उनके ऊपर से
दबाव कम होता जाता है। जूलिया ने कहा, 'यह संभव है

कि समय बीतने के साथ महिलाओं को ज्यादा यौन संतुष्टि
मिलने लगती है क्योंकि बच्चों के बड़े होने के साथ उनकी
जीवन बदलता है।' यह अध्ययन पांच देशों के एक हजार
से अधिक दंपतियों पर किया गया है जिनकी उम्र 40 से
70 के बीच थी।



क्लासिकल होम्यो क्लीनिक एवं रिसर्च सेन्टर

आज की जीवन शैली में उचित समय में कैंसर से बचाव हेतु समाधान उपलब्ध...



विशेषताएं: अस्थमा • त्वचा रोग • कैंसर • माइग्रेन • दाग (सफेद, काले) • ल्यूकोरिया • बवासीर • फिशर • फिस्चुला
• गठिया • पथरी • अनियमित महावारी • सार्इनोसाइटिस • डिप्रेशन • शीघ्र पतन • कमजोरी • सोराइसिस • मोटापा
• जोड़ों का दर्द • घुटनों का दर्द • लम्बाई बढ़ाना • महिला रोग • P.Cod • प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ाना

आज के युग में अस्थमा एवं एलर्जी एक भयानक असाध्य बीमारी बनती जा रही है। भारत देश में इसका अनुपात बढ़ता जा रहा है। इसका अनुपात स्त्री व पुरुष में बराबर है, लेकिन बच्चों में यह 2:1 के अनुपात में मिलता है। कारण - इडियोपैथिक - एलर्जी, धूल, मिट्टी, धुआं, नमी, छींक मिक्सड टॉइप उपरोक्त दोनों लक्षण - एलर्जी से छींक, सरदर्द, सांस लेने में तकलीफ, बैचेनी, रेनाइटिस, अरटीकेरिया, ड्रग्स हाइपरसेंसिबिलिटी (दवा की एलर्जी) इसकी शुरुआत बचपन में हो जाती है।

डॉ. सी.एल. यादव एम.डी.



अधिकृत चिकित्सक - केन्द्रीय कर्मचारी भारत शासन
(अध्यक्ष होम्योपैथिक - मेडिकल एसो. ऑफ इंडिया, शाखा हमारई, इन्दौर)

ए-23-24, सुखलिया चौराहा,
दुर्गा माता मंदिर के सामने, इन्दौर
समय सुबह 10 से 1 एवं शाम 6 से 9 बजे



584, एम.जी. रोड., अपोलो टॉवर
के सामने, इन्दौर (शाम 4 से 6 बजे तक)
E-mail : dr.clyadav@yahoo.co.in

9826079923, 9926058713

सौजन्य से :- श्री राम होम्यो फार्मसी एवं चिकित्सा टुडे (मासिक स्वास्थ्य पत्रिका)

अधिक सेक्स करते हैं परपल बेडरूम वाले

आमतौर पर देखा गया है कि रंगों का हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। कई बार रंग किसी व्यक्ति के मूड को बदलने में कारगर सिद्ध होते हैं। एक अध्ययन से पता चलता है कि जिन लोगों का बेडरूम परपल (जामुनी) रंग का होता है वे सबसे अधिक सेक्स करते हैं।

अध्ययन दर्शाता है कि जिन जोड़ों के बेडरूम या बिस्तर की चादर जामुनी रंग की थी उनकी सेक्स लाइफ ज्यादा उत्तेजक और लंबी थी। इस रंग का प्रयोग करने वाले सप्ताह में अमूमन 3.5 बार सेक्स करते हैं।

2000 से अधिक व्यस्क जोड़ों पर किए गए इस सर्वे से पता चलता है कि दूसरा उत्तेजक रंग है लाल। जिन भी लोगों ने अपने बेडरूम या बिस्तर पर लाल रंग का प्रयोग किया है वे भी सेक्स में अधिक लिप्त होते हैं। बेडरूम में लाल रंग का इस्तेमाल करने वाले आमतौर पर सप्ताह में औसतन 3.2 बार सेक्स करते हैं।

नीले या आसमानी रंग का इस्तेमाल करने वाले इस श्रेणी में तीसरे नंबर पर आते हैं। नीले रंग के बेडरूम या चादर इस्तेमाल करने वाले जोड़े अमूमन सप्ताह में 3.1 बार सेक्स करते हैं।

सबसे कम उत्तेजक रंग माना गया है ग्रे या स्लेटी रंग, इस अध्ययन से पता चला है कि स्लेटी रंग का इस्तेमाल करने वाले जोड़े आमतौर पर सेक्स के मामले में उदासीन होते हैं। यह लोग सप्ताह में सिर्फ 1.8 बार ही सेक्स करते हैं।



हार्मोन महिलाओं का, जरूरत पुरुषों की...



आमतौर पर पुरुष अपनी सेक्स लाइफ को बेहतर बनाने के लिए खूब प्रयास करते हैं, लेकिन एक नई रिसर्च के अनुसार एक हार्मोन की कमी से पुरुषों की सेक्स लाइफ बर्बाद हो सकती है। जानें, कौन सा है ये हार्मोन।

एक नई खोज के अनुसार, पुरुषों को अपनी सेक्स लाइफ को बरकरार रखने के लिए महिलाओं के एस्ट्रोजन नामक हार्मोन की जरूरत होती है। डेली मेल की खबर के मुताबिक, वैसे जिन पुरुषों के शरीर में एस्ट्रोजन की पर्याप्त मात्रा नहीं होती वे मेल मेनोपॉज का शिकार हो सकते हैं और उनके वजन में वृद्धि हो सकती है।

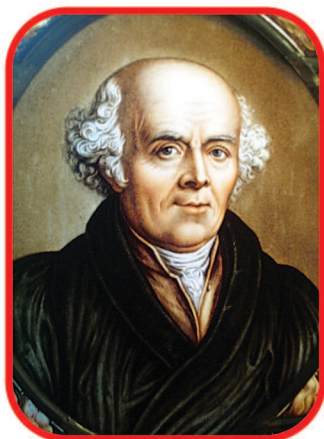
मेसाचुएट्स जनरल हॉस्पिटल के डॉ. जोएल के अनुसार एस्ट्रोजन की कमी के कारण शरीर में कई कमियां हो सकती हैं क्योंकि एस्ट्रोजन पुरुषों में पाया जाने वाला मुख्य सेक्स हार्मोन है। यूं तो पुरुषों का शरीर एस्ट्रोजन को पैदा करता है, लेकिन बढ़ती उम्र के साथ इसके लेवल में कमी आती जाती है।

इस खोज के दौरान 20 और 50 की उम्र के बीच के 400 स्वस्थ पुरुषों को हर महीने इंजेक्शन दिया गया ताकि उनका एस्ट्रोजन लेवल पहले के जैसे लाया जा सके। इनमें से आधे लोगों को ऐसी दवा भी दी गई जिससे टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन एस्ट्रोजन में न बदले। चार महीने के बाद शोधकर्ताओं ने पाया कि मांसपेशियां टेस्टोस्टेरॉन पर निर्भर थीं और शरीर की चर्बी एस्ट्रोजन पर।

जबकि, सामान्य सेक्स की इच्छा के लिए दोनों ही हार्मोन्स की जरूरत थी। इससे ये नतीजे निकले कि यदि पुरुषों को सामान्य अवस्था में सेक्स करना है तो उनमें टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के साथ ही एस्ट्रोजन हार्मोन का होना भी जरूरी है।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लिनिक (कम्प्यूटराइज्ड)



Consultant Homoeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homoeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर चौथा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।



- COMPLETE
- EASY
- SAFE
- FAST
- COSTEFFECTIVE
- MODERN
- HOMOEOPATHY
- CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)

M.D. Homoeopathy

Email : arpitchopra23@gmail.com

website : www.homoeopathyhealthcure.com

Mob. 9425070296, 9907855980

पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल
क्यारवेल हास्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक

विशेषताएं :

एलर्जी, बालों का झड़ना, एगजीमा, सोरायसिस, व्यसन मुक्ति, घबराहट, चर्म रोग, एसीडीटी, मोटापा, ल्यूकोडर्मा, माइग्रेन, गुप्तरोग, पथरी, साइनूसाइटिस, एनिमिया, लकवा, पार्डल्स, गठिया, अस्थमा एवं श्वसन संबंधी रोग, होम्योपैथिक प्रतिरोधक एवं होम्योपैथी टिटनेस, नपूंसकता, मुहांसे, वंशानुगत रोग, साइटिका, डिप्रेशन, मानसिक रोग, हृदय रोग, मलेरिया, मासिक रोग, ब्लड प्रेशर, डायबिटीज एवं गुर्दा संबंधी रोग, टायफाइड, टोन्सिल्लॉइटिस इत्यादि की त्वरित चिकित्सा

हमारा उद्देश्य : संपूर्ण एवं त्वरित चिकित्सा, विश्वास आपका, सेवा हमारी



महिलाएं सेक्स क्यों करती हैं?

महिलाएं पुरुषों के साथ सेक्स सिर्फ इसलिए करती हैं ताकि उनकी शादीशुदा जिंदगी में शांति बनी रहे, या वह बिना वजह के सिरदर्द से बचना चाहती हैं। महिलाओं की लिस्ट में रोमांस और पेशन की जगह काफी पीछे है। महिलाओं पर हुई एक स्टडी पर बाज़ार में आई किताब तो कुछ ऐसा ही कहती है।

टेक्सस यूनिवर्सिटी में साइकॉलजी के प्रोफेसर सिंडी मेस्टन और डेविड बस की लिखी किताब - वाय वुमेन हेव सेक्स (महिलाएं सेक्स क्यों करती हैं?) में करीब 200 कारणों को हाईलाइट किया गया है। इस किताब के लिए रिसर्च के दौरान एक महिला ने तो यहां तक स्वीकार किया कि वह सेक्स सिर्फ इसलिए करती हैं ताकि उसके पति अपने स्पर्म बाहर निकाल सके।

रिसर्च के दौरान देखा गया कि ज्यादातर पुरुषों को महिलाएं सेक्सुअली अट्रैक्टिव लगती हैं, जबकि महिलाओं को पुरुषों में ऐसी कोई बात नजर नहीं आती। रिसर्च के दौरान प्रोफेसर मेस्टन ने 1000 महिलाओं का इंटरव्यू किया, जिसमें महिलाओं ने पुरुषों के साथ सोने के सैकड़ों कारण बताए।

एक महिला ने कहा - वह सेक्स इसलिए करती हैं ताकि उसे आध्यात्मिक अहसास हो सके। उसने दावा किया कि यह (सेक्स) ईश्वर को करीब से महसूस करने का जरिया है। लेकिन ज्यादातर

महिलाओं ने सेक्स का जो विवरण दिया वह इससे कहीं ज्यादा दुनियावी था। 84 फीसदी महिलाओं ने माना कि वह सेक्स इसलिए करती हैं ताकि उनकी जिंदगी में शांति बनी रहे या उनकी घर - संसार की जरूरतें पूरी होती रहें।

एक महिला ने बताया - वह सेक्स इसलिए करती हैं ताकि बोरियत दूर कर सके क्योंकि सेक्स करना लड़ने से कहीं आसान है। जबकि कुछ दूसरी महिलाओं के लिए यह माइग्रेन और सिरदर्द दूर भगाने का उपचार है।

रिसर्च में कुछ महिलाओं ने ऐसी बातें भी कहीं जिन्हें सुनकर अजीब लग सकता है। एक महिला ने कहा कि मैं कई पुरुषों के साथ सिर्फ इसलिए सोई क्योंकि मुझे उन पर दया आ रही थी। वहीं, कुछ महिलाएं अपने स्वार्थ के लिए सेक्स का इस्तेमाल करती हैं जैसे रुपये - पैसों के लिए, और दूसरी कीमतों चीजों को हासिल करने के लिए वगैरह।

करीब 10 महिलाओं ने स्वीकार किया कि

उन्होंने गिफ्ट्स लेने के कारण सेक्स किया। कुछ ने कहा - मैंने किसी पुरुष के साथ इसलिए संबंध बनाए क्योंकि उसने मेरे लिए एक शानदार डिनर का आयोजन किया या उसने मुझ पर काफी रुपये खर्च किए।

यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स पर किए गए इस सर्वे में 10 में से 6 ने माना कि वह आमतौर पर ऐसे पुरुष के साथ सो चुकी हैं जो उनका बॉयफ्रेंड नहीं हैं। कुछ ने कहा - वह सेक्स इसलिए करती हैं ताकि अपनी सेक्सुअल परफॉर्मंस को इंप्रूव कर सकें। यही बताते हुए एक स्टूडेंट ने कहा - मैंने अपने बॉयफ्रेंड के साथ इसलिए सेक्स किया ताकि मैं अपने सेक्सुअल स्किल्स को और बेहतर बना सकूं।

इस रिसर्च में यह भी पता चला कि महिलाएं ऐसे पुरुषों पर ज्यादा आकर्षित होती हैं जो लंबे हों, जिनकी आवाज रौबदार हो और जिनके शरीर से मदहोश कर देने वाली महक आती हो।

जनवरी अंक में



हेयर केयर विशेष

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



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



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

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

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accoiade से सम्मानित

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

- » अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
- » गर्भाशय में गठान (फाइब्रॉइड), स्तन में गठान
- » ओवरीसिस्ट (PCOD)
- » बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्चुला
- » चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहांसे, मस्से
- » घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन
- » बच्चों के रोग (बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टॉसिलिस, रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी) बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, दात निकला, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि)

AYH (आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी) सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एक्सिस बैंक के पास), इन्दौर

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

मौ. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

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 हूं, 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 हूं।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय : 8/9 मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टेलीफैक्स: 0731-403451, मोबा.: 9826042287, 9424083040
email: sehatsuratindore@gmail.com, drakindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

सेक्स है कई बीमारियों का इलाज

सेक्स को आमतौर पर सिर्फ आनंद या मौज-मजे तक ही सीमित रखा जाता है। सेक्स, संभोग या सहवास के नाम से ही लोग अक्सर या तो नज़रे झुका लेते हैं या बेशर्मी पर उतर आते हैं। लेकिन प्राचीन सुश्रुत संहिता में भी संभोग के फायदे बताए गए हैं। सेक्स न सिर्फ प्लैज़र या आनंद देता है बल्कि कई रोगों का उपचार भी करता है। नियमित सेक्स और प्रेम इंसाan के लिए कई प्रकार से फायदेमंद है। आइए जानें कि नियमित सेक्स से क्या फायदे होते हैं-

आधुनिक जीवन में तनाव या स्ट्रेस सारी बीमारियों की जड़ माना जाता है। तनाव से इंसान को मधुमेह, उच्च रक्तचाप और दिल की बीमारी जैसे कई गंभीर रोग हो सकते हैं। लेकिन वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि सेक्स से न सिर्फ आपको नींद अच्छी आती है जिससे तनाव से राहत मिलती है।

नियमित सेक्स से मेंटल और फिजिकल स्ट्रेस कम होता और कैलरी भी बर्न होती है जिससे मधुमेह और हॉर्ट संबंधी बीमारियों से बचाव होता है।

हाल ही में हुए अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग हफ्ते में दो से ज्यादा बार सेक्स करते हैं उन्हें महीने में एक बार सेक्स करने वालों के मुकाबले में हार्ट अटैक होने का खतरा कम रहता है। इसका कारण सेक्स के दौरान होने वाली क्रियाओं से शरीर में कई रसायनों का निर्माण होता है।

सेक्स को डॉक्टर्स बेहतरीन स्ट्रेस बस्टर यानी तनाव मुक्ति का नुस्खा भी मानते हैं। (लेकिन दिल के मरीजों को अधिक उत्तेजना से बचना चाहिए, अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से सलाह लें)

नियमित सेक्स से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) बढ़ती है। सेक्स से शरीर में ऐंटीबॉडी इम्युनोग्लोबिन का लेवल बढ़ जाता है, जिससे सामान्य सर्दी-जुकाम और बुखार से बचाव होता है।

सेक्स करने से न सिर्फ आपका मूड अच्छा होगा, बल्कि एक स्टडी के मुताबिक जो लोग बेडरूम में जिंदादिली से पेश आते हैं, वे स्ट्रेस का मुकाबला अच्छे से कर सकते हैं।

कई बार सिरदर्द से जीना मुहाल हो जाता है। लेकिन सेक्स इस समस्या का सुरक्षित और सरल इलाज है। सिरदर्द होने पर भी आप सेक्स करें। जैसे ही आप ऑर्गेज़म (चरमआनंद) के पास पहुंचने वाले होते हैं, शरीर में ऑक्सिटॉसिन हारमोन का लेवल पांच गुना हो जाता है। इससे दर्द और तनाव कम हो जाता है।

चरमआनंद है स्वास्थ्य की कुंजी

चरम-आनंद या ऑर्गेज़म के दौरान स्त्री और पुरुष दोनों के शरीर में डिहाइड्रोपिण्डोस्टेरोन नाम का हारमोन रिलीज़ होता है। यह हारमोन इम्युनिटी बढ़ाता है। डॉक्टरों के अनुसार जो लोग हफ्ते में दो बार ऑर्गेज़म फील करते हैं, हफ्ते में एक बार ऑर्गेज़म फील करने वालों के मुकाबले अधिक



स्वस्थ होते हैं। आपने महसूस किया होगा कि जब भी आप आनंददायक सेक्स करते हैं तो शरीर हल्का होकर तरो-ताजा हो जाता है। इसका कारण है कि जब आप सेक्स करते हैं, तब ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है, दिल भी अधिक ऑक्सीजन खून में भेजता है। इससे शरीर के सभी अंगों और कोशिकाओं तक खून की सप्लाई बढ़ जाती है। हर पार्ट और सेल तक ताजा खून सप्लाई होता है। इस दौरान शरीर में आई हरकत से पुराने खून की जगह नया खून बनता है और बाँड़ी में पाए जाने वाले

जहरीली तत्व खून से हट जाते हैं। इससे आप फ्रेश महसूस करते हैं।

नियमित व्यायाम जितना असरदार है रेग्युलर सेक्स

साधारणतः जितनी ऊर्जा आप पार्क के दो चक्कर लगाने में खर्च करते हैं उतनी ही ऊर्जा आपको एक बार में सेक्स करने में खर्च होती है। आधे घंटे तक सेक्स करने से लगभग 80 से ज्यादा कैलरीज़ खर्च होती है।

पेट की चर्बी घटाने के बेहद आसान उपाय



अगर आप इन दिनों अपनी बढ़ती हुई तौंद से परेशान हैं और इससे छुटकारे की हर भरपूर कोशिश करने पर भी चर्बी कम नहीं हो रही है तो इसका एक आसान उपाय है।

बढ़ती तौंद कम करने में मदद करेगा नौकासन

हाल में हुए एक शोध की मानें तो मोटापा घटाने की कोशिश में जुटे लोगों को अगर वाकई फिट दिखना है तो डाइट पर नियंत्रण के लिए वह मानसिक उपाय अपना सकते हैं। जब उनके सामने फैटी डाइट हो तो वे उससे होने वाले नुकसान के बारे में सोचें, इससे फैटी डाइट और ओवर ईटिंग से बचने में आसानी होती है।

फैट्स जो घटाएं आपका मोटापा

ओरेगन रिसर्च इंस्टिट्यूट के शोधकर्ताओं का मानना है कि अपनी पसंदीदा फैटी डाइट को देखकर उसकी नकारात्मकता के बारे में सोचने वाले लोगों को डाइटिंग पर कायम रहने में काफी आसानी होती है।

शोध के दौरान शोधकर्ताओं ने एमआरआई स्कैनिंग के माध्यम से यह साबित किया कि इस तकनीक की मदद से किस तरह मस्तिष्क का वह हिस्सा शिथिल होता है जिसमें भोजन के प्रति क्रेविंग होती है और कैसे वह हिस्सा सक्रिय होता है जो आत्मनियंत्रण के लिए जिम्मेदार है।

शोधकर्ता सोंजा योकुम के अनुसार, 'इस तकनीक से आपकी इच्छाशक्ति प्रबल होगी और धीरे-धीरे आप फैटी डाइट के प्रति अपनी क्रेविंग पर नियंत्रण करने में कामयाब हो जाएंगे।'

अब अगर अगली बार आपकी पसंदीदा मिठाई या पकवान देखकर मन मचले तो उससे होने वाले नुकसान के बारे में जरूर सोच लें।

सेक्सोलॉजिस्ट की सलाह

हस्तमैथुन से जुड़ी भ्रांतियों पर सेक्स एक्सपर्ट की सलाह

मेरी उम्र 25 साल है। मैं एक हफ्ते में कम से कम 2-3 बार हस्तमैथुन करता हूँ। मुझे इसकी आदत पड़ गई है। मुझे इससे कमजोरी बहुत हो जाती है। कुछ उपाय बताएं जिससे मेरी यह आदत छूट जाए। मेरी इस आदत से भविष्य में कोई परेशानी तो नहीं होगी।

हस्तमैथुन एक सामान्य क्रिया है। यह न तो लाभदायक है और न ही हानिकारक। हस्तमैथुन किसी भी उम्र में और किसी भी तरीके से किया जाए, इसका व्यक्ति के शरीर और सहवास क्षमता अथवा प्रजनन क्षमता पर कोई असर नहीं पड़ता। इसके संबंध में %बचपन की गलती% नीम-हकीमों द्वारा फैलाया गया अंधविश्वास है। यह भी एक अंधविश्वास ही है कि हस्तमैथुन से कमजोरी आती है। हां, किसी भी चीज की अति अवश्य नुकसानदेह हो सकती है। जहां तक इस आदत को छोड़ने का प्रश्न है तो आप दृढ़ संकल्प से इसे छोड़ सकते हैं साथ ही जब भी हस्तमैथुन की इच्छा हो तब अपना ध्यान किसी अन्य काम में लगा लें या अच्छा साहित्य पढ़ें। फिर भी आपको लगता है कि इससे आपको नुकसान हो रहा है तो आप किसी योग्य सेक्स थैरेपिस्ट की सलाह लें।

स्वप्न दोष, बीमारी या वहम

मुझे पिछले 6-7 सालों से स्वप्न दोष की शिकायत है और अब तो सप्ताह में 2-3 बार ऐसा हो जाता है। क्या इससे मुझे कोई नुकसान हो सकता है या फिर क्या मेरी सेक्स लाइफ पर इसका कोई असर पड़ेगा?

स्वप्न दोष को स्वप्न मैथुन भी कह सकते हैं। यह भी संभोग का ही एक प्रकार है। इससे शरीर अथवा स्वास्थ्य पर कोई दुष्प्रभाव नहीं होता। आप यह बात भी मन से निकाल दें कि इसका आपकी सेक्स लाइफ पर कुछ असर होगा। इससे बचने के लिए आप सोने से पहले सेक्स संबंधी कल्पनाओं से बचें और इसके लिए जरूरी है कि आप अच्छी किताबें पढ़ें क्योंकि जब आपको सेक्स संबंधी स्वप्न नहीं आएंगे तो निश्चित ही स्वप्न दोष भी नहीं होगा।



सेक्स में मर्दों का मिजाज और औरत का हिसाब

कई धर्म सेक्स के खुलेपन, सेक्स पर चर्चा और असामान्य सेक्स की इजाजत नहीं देते हैं। इस सबके बावजूद सेक्स के अच्छे और बुरे पक्ष को लेकर कई तरह के शोध हुए हैं। यह सारे शोध धर्म से उलट हैं। हालांकि अब सेक्स में जहां महिलाएं बढ़-चढ़कर भाग लेने लगी हैं वहीं मर्दों का मिजाज भी बदलने लगा है।

ता जा अध्ययन से पता चला कि बिस्तर पर स्त्री और पुरुष बेहद अलग-अलग मानसिकता के होते हैं। एक पुरुष का शरीर यौन उत्तेजना महसूस करने पर हमेशा उसकी प्रतिक्रिया तेजी से देता है जबकि ऐसी त्वरित प्रतिक्रिया कुछ ही महिलाओं में होती है।

शोध के अनुसार कुछ महिलाएं शारीरिक गतिविधियों के बावजूद उत्तेजित नहीं होतीं और कुछ गतिविधियों के बगैर ही उत्तेजित हो जाती हैं जबकि पुरुष मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रियाओं में समान रूप से उत्तेजित पाए गए। इस शोध में दोनों के यौनांगों में खून के बहाव से मापी गई मानसिक प्रतिक्रियाओं से तुलना की गई थी।

‘डेली मेल’ की रिपोर्ट के मुताबिक इस अध्ययन के लिए शोधकर्ताओं ने वर्ष 1969 से 2007 के बीच 2,500 महिलाओं और 1,900 पुरुषों को शामिल कर किए गए शोधों की श्रृंखलाओं को खंगालकर तथ्य जुटाए थे।

34 के पार, इच्छा अपार

पुरानी मान्यता अनुसार 16 साल की उम्र में शारीरिक आकर्षण के चलते सेक्स का आनंद और खुमार ज्यादा रहता है, लेकिन ब्रिटेन में हुए शोधानुसार 34 की उम्र में महिलाएं स्वयं को ज्यादा सेक्स ऊर्जा से लबरेज महसूस करती हैं। यह भी माना जाता है कि 28 से 34 का समय सबसे महत्वपूर्ण होता है। 34 की उम्र में महिलाओं में कामसुख की प्रबल इच्छा होती है। ऐसा इसलिए होता है कि योनि में होने वाली पीड़ा अथवा गर्भधारण के भय से महिलाएं मुक्त हो जाती हैं।

बेस्ट सेक्स की अवधि

जो यह दावा करता है कि हमारा सेक्स 30-40 मिनट तक चलता है तो उसके दावे में सच्चाई नहीं है। अमेरिका के पेन्सिलवेनिया स्थित बेहरेड कॉलेज इन एरी के शोधकर्ताओं का मानना है कि कि आमतौर पर 3 मिनट का सेक्स पर्याप्त होता है और ज्यादा देर की बात करें तो 7 से 13 मिनट का समय सबसे अधिक डिजायरेबल होता है। लेकिन देशी, युनानी नुस्खे या स्टॉप-स्टार्ट तकनीक की मानो तो 30-40 मिनट की बात भी सही हो सकती है।



सेक्स का कारण

टेक्सास विश्वविद्यालय के शोधकर्ता मानते हैं कि सेक्स के लिए प्रेरित होने के लगभग 239 कारण हैं। प्रेम का इजहार और लगाव जाहिर करना शुरुआती 10 कारणों में से एक है। तो क्या हम यह मानें कि प्रेम के मूल में भी सेक्स ही है? शोधकर्ता मानते हैं कि स्त्रियां किसी स्त्री या पति से बदला लेने के लिए भी संभोग करती हैं। इस इच्छा के चलते लिव-इन-रिलेशनशिप जैसे संबंध बनने लगे हैं। लेकिन एक दूसरा शोध कहता है कि सेक्स का कारण ऑक्सिटॉसिन हॉर्मोन्स है। यह हॉर्मोन्स प्रेम और सेक्स को बढ़ावा देता है। इसे ‘लव हॉर्मोन्स’ भी कहा जाता है। दरअसल, उक्त शोध भी विरोधाभास ही बढ़ाता है।

सेक्स और भारतीय

सन् 2007 में ड्यूरेक्स ग्लोबल सेक्सुअल वेलबींग द्वारा कराए गए सर्वेक्षण में कहा गया है कि 61 प्रतिशत भारतीय अपने साथी के साथ यौन संबंधों से पूरी तरह संतुष्ट हैं जबकि नाइजीरियाई लोगों की संख्या 67 फीसदी और मेक्सिको के 63 प्रतिशत लोग सेक्स जीवन से संतुष्ट हैं। इस मामले में भारतीयों ने दुनियाभर में हुए शोध में तीसरे नंबर

पर बाजी मारी है। हालांकि 2009 में हुआ एक सर्वे कहता है कि भारतीय अपनी सेक्स लाइफ से संतुष्ट नहीं हैं या कि सेक्स के प्रति उनमें अरुचि है, क्योंकि भारतीयों के लिए सेक्स अभी भी प्राथमिकताओं में बहुत नीचे है और भारतीय जोड़े सेक्स जैसे मुद्दों पर आपस में खुलकर बातचीत भी नहीं करते हैं। ज्यादातर पुरुष पारिवारिक जीवन, मां-पिता की भूमिका, करियर, आर्थिक संपन्नता, शारीरिक तौर पर बेहतर को प्राथमिकताओं में ऊंचा स्थान देते हैं। पुरुषों की तरह से महिलाएं भी सेक्स की तुलना में अन्य जिम्मेदारियों को अहम मानती हैं।

ड्रेस का फायदा

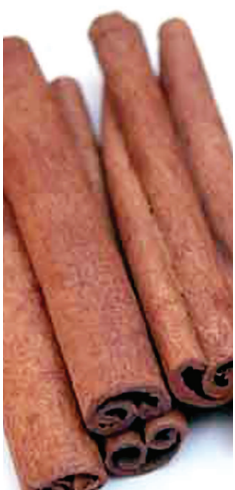
शोधानुसार जो लड़कियां दिखने में छरहरी और छोटे-छोटे ड्रेस पहनती थीं, वे सेक्सुअली काफी एक्टिव थीं। सर्वे में शामिल 60 प्रतिशत महिलाएं, जिनकी साइज 8 थी, ने कुछ दिन पहले ही सेक्स का आनंद उठाया था, जबकि बड़ी साइज वाली महिलाएं लंबे समय से सेक्स से दूर थीं। सर्वे में शामिल 50 फीसदी महिलाओं की साइज 12 थी और 33 फीसदी महिलाओं की 26 साइज थी।

शोधानुसार योरप में पतले होंठों वाली महिलाओं को सेक्सी माना जाता है जबकि अफ्रीका में जिसके होंठ मोटे हैं, वे दिखने में सेक्सी लगती हैं।

सेक्स लाइफ हो या अच्छा मूड

लाइफ को 'स्पाइसी' बनाएंगे ये मसाले

चटपटा और मसालेदार भोजन के बारे में सोचकर भी अगर आप चटखारे लेने लगते हैं तो जान लें कि इनके मसाले न सिर्फ आपके स्वाद में चार चांद लगाते हैं बल्कि सेहत के लिहाज से भी आपकी लाइफ 'स्पाइसी' बनाते हैं। डाइट में अगर संतुलित मात्रा में इनका इस्तेमाल करें तो ये आपकी सेहत से जुड़ी कई समस्याओं से निजात दिलाने में फायदेमंद साबित हो सकते हैं। आइए जानें, कुछ ऐसे फायदेमंद मसालों के बारे में, जिन्हें जानने के बाद आप भी अपनी डाइट में इन्हें शामिल करने से कतरई नहीं कतराएंगे।



तुरंत ऊर्जा के लिए दालचीनी

दालचीनी की भीनी महक न सिर्फ डाइट का अरोमा बढ़ाती है बल्कि यह शरीर में इन्सुलिन को भी सक्रिय करती है। बहुत अधिक थकान या आलस्य महसूस होने पर इसके सेवन से तुरंत ऊर्जा मिलती है। रोज आधा चम्मच दालचीनी पाउडर का सेवन करने से जल्दी थकान नहीं होती और आप दिन भर एक्टिव रहेंगे।



हड्डियां मजबूत बनाए लौंग

लौंग न सिर्फ दांतों में दर्द या कफ जैसी समस्याओं में फायदेमंद है बल्कि यह आपकी हड्डियों को भी मजबूत करने में मददगार है। लौंग मैगनीज नामक मिनिरल का बड़ा स्रोत है जो हड्डियों की सेहत के लिए जरूरी है। शोधों के अनुसार दो चम्मच लौंग में शरीर में मौजूद मैगनीज का 63 प्रतिशत हिस्सा होता है।



पाचन के लिए इलायची

इलायची न सिर्फ आपकी डाइट को बेहतरीन अरोमा देती है बल्कि इसे सुपाच्य बनाने में भी मदद करती है। यही वजह है कि तमाम तरह के माउथ फ्रेशनर्स में इलायची का इस्तेमाल अधिक होता है।



सेक्स इच्छा बढ़ाता है चक्र फूल

गरम मसाले में इस्तेमाल होने वाला चक्र फूल जिसे कुछ लोग पत्थर फूल भी कहते हैं, आपकी सेक्स लाइफ को स्पाइसी बनाने में बहुत मददगार है। इसकी महक शरीर में एस्ट्रोजन नामक सेक्स हार्मोन को सक्रिय करती है जिससे कामेच्छा बढ़ती है। यही वजह है कि परफ्यूम में इसके अरोमा का अधिक इस्तेमाल होता है।



मूड बेहतर बनाता है केसर

केसर प्राकृतिक एंटी-डिप्रेसेंट की तरह काम करता है। शरीर का रक्त संचार ठीक होता है और इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स आपके मूड को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। अब अगर दफ्तर में बॉस की डांट सुनी है या दिन भर तनाव में हैं तो दूध में केसर का सेवन करने से आपका बिगड़ा मूड अपनेआप बन जाता है।

एड्स से कैसे बचा जाए

एड्स से कोई भी सुरक्षित नहीं। पर क्या एड्स से बचा जा सकता है? जी बिल्कुल! एड्स से बचाव की बात करने से पहले इस बात पर एक और नज़र डाली जाए कि यह बीमारी फैलती कैसे है। एड्स के संक्रमण के तीन मुख्य कारण हैं- यौन द्वारा, रक्त द्वारा, माँ-शिशु संक्रमण द्वारा। अब करते हैं बचाव की बात।



यौन द्वारा संक्रमण से बचाव

आप यौन द्वारा एचआइवी के शिकार न बनें, इस के लिए आप को इन बातों का ध्यान रखना होगा। यदि आप अविवाहित हैं या आप का कोई स्थाई और विश्वसनीय यौन संगी नहीं है तो सेक्स को जितना हो सके, जब तक हो सके, टालना बेहतर है। सेक्स साथियों में बदलाव न करें तो बेहतर है। एक वफादार साथी से नाता रखें और उस से वफा करें, यानी उसी से सेक्स करें। यदि आप के पास अपने या अपने साथी के एचआइवी रहित होने का सौ प्रतिशत प्रमाण नहीं है तो सेक्स के समय कंडोम (जैसे निरोध, कोहिनूर, आदि) का प्रयोग करें- नियमित रूप से और सही विधि से।

बाज़ार में पुरुषों के प्रयोग हेतु कंडोम मिलते हैं, और स्त्रियों के प्रयोग हेतु भी। पुरुषों वाले कंडोम अधिक प्रचलित भी हैं और अधिक उपलब्ध भी – इस कारण यहाँ हम उन्हीं की बात करेंगे। यदि आप

को इस बात की संभावना लगती है कि आप का किसी से यौन संबन्ध होने की संभावना है तो अपने पास कंडोम अवश्य रखें। किसी से सेक्स के लिए राजी होने से पहले उसे कंडोम प्रयोग के लिए राजी कर लें। कंडोम प्रयोग करते समय इन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। पैकेट खोलते समय ध्यान से खोलें। आप के नाखून से कंडोम में छेद हो सकता है। छेद वाला कंडोम प्रयोग करना कंडोम प्रयोग न करने के बराबर है। कंडोम को शिशन पर चढ़ाने से पूर्व उसे पूरा न खोलें। उस का आगे का सिरा दबाएँ ताकि उस में हवा न फंसी रहे, उस के बाद उसे शिशन पर चढ़ाते हुए पूरी तरह खोलें। यौन क्रिया पूरी होने पर शिशन की अनुत्तेजित स्थिति आने से पहले ही कंडोम को सावधानी से उतारें, और सावधानी से फेंकें, ताकि द्रव्य इधर उधर न गिरे और किसी के संपर्क में न आए। कंडोम को कभी भी पुनः प्रयोग न करें।

रक्त द्वारा संक्रमण से बचाव

रक्तदान के समय एड्स का संक्रमण न हो इस के लिए रक्तदाता के खून की जाँच होना आवश्यक है। यह भी आवश्यक है कि रक्त लेने और देने के लिए जिन सूइयों का प्रयोग हो रहा है, वे नई हों और अप्रयुक्त हों। चूँकि रक्त-आधान अस्पतालों या प्रशिक्षित कर्मचारियों द्वारा ही किया जाता है, आज के युग में रक्तदान के द्वारा असावधानी होने पर एचआइवी का संक्रमण होने की संभावना कम है – ऐसा हो तो घोर अपराध ही कहा जाएगा।

रक्त द्वारा संक्रमण होने की अधिक संभावना तब रहती है जब रोगी, या उस के साथी स्वयं गलत तरीके से सूइयों का प्रयोग करते हैं और उन की अदला बदली करते हैं। आम तौर पर ऐसा तब होता है जब इंजेक्शन द्वारा नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले जूठी सूइयों का प्रयोग करते हैं। स्वास्थ्य कर्मचारियों, जो कई रोगियों के बीच काम करते हैं, के लिए भी रक्त द्वारा रोग संक्रमण का खतरा बना रहता है। यदि आप स्वयं को या दूसरों को इंजेक्शन द्वारा दवाइयाँ दे रहे हैं तो इन बातों का ध्यान रखें-

- हर बार नई, अप्रयुक्त या संक्रमण रहित सूई का प्रयोग करें।
- एक व्यक्ति पर प्रयोग की गई सूई दूसरे व्यक्ति पर प्रयोग न करें।
- इंजेक्शन करते समय संपर्क संबन्धी सावधानियाँ बरतें, जैसे फेंके जाने वाले दस्ताने पहनना, इंजेक्शन से पहले और बाद में साबुन और पानी से हाथ धोना, आदि।

माँ-शिशु संक्रमण से बचाव

- यदि एक एचआइवी युक्त स्त्री गर्भवती हो जाती है तो नवजात शिशु के संक्रमित होने की संभावना काफी बढ़ जाती है – यह संक्रमण गर्भ, प्रसव या स्तनपान द्वारा हो सकता है। एचआइवी युक्त स्त्रियाँ एचआइवी युक्त शिशुओं को जन्म न दें, इसके लिए इन बातों का ध्यान दें।
- अवाञ्छित गर्भ को टाला जाए, जिस के लिए कंडोम और अन्य गर्भ निरोधक साधनों का प्रयोग किया जा सकता है।
- गर्भ और प्रसव के दौरान माता को एंटीरेट्रोवाइरल दवाइयाँ दी जाएँ, जिस से शिशु के संक्रमित होने का खतरा कम हो जाता है।
- यदि अन्य हालात इजाज़त दें ते शिशु का जन्म सी-सेक्शन द्वारा कराया जाए। इस से माता के द्रव्यों से बच्चे का संपर्क कम हो जाता है और संक्रमण का खतरा भी।

बनावट के हिस्साब से चुनें पोशाक

अक्सर हम दूसरों की देखा-देखी कोई ड्रेस अपने लिए ले लेते हैं, पर वह हम पर उतनी फबती नहीं है, जितना दूसरे पर। फिगर, बॉडी टाइप और त्वचा के रंग के हिसाब से आपको कपड़ों का चयन करना चाहिए।

लंबे लोगों पर सब कुछ ही जंचता है पर छोटे कद के लोगों को अपनी ड्रेस के चयन में थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। हालांकि उन्हें निराश होने की जरूरत नहीं है। उनके लिए फैशन वर्ल्ड में बहुत सारे विकल्प और टिप्स हैं, जिससे उनका ड्रेसिंग सेंस बेहतर बन सकता है।

वर्टिकल लाइन्स वाले कपड़े छोटे कद के लोगों के लिए परफेक्ट रहते हैं। जितना हो सके अपर या लोवर के कलर का मोनोक्रोम लुक बनाने की कोशिश करें। कद कम है, तो बड़े प्रिंट या पैटर्न के कपड़ों का चयन न करें। नेकलाइन्स में वी नेकलाइन पहनें।

पतले लोगों को वॉल्यूम या ज्यादा गहरे रंग वाले कपड़े पहनने चाहिए और मोटे लोगों को मोनोक्रोम लुक के लिए कपड़ों में गहरे रंगों का इस्तेमाल करना चाहिए। कामकाजी महिलाओं को कारपोरेट ड्रेसिंग को ध्यान में रख कर कपड़े पहनने चाहिए। ज्यादा एक्सपोज करने वाले कपड़े ना पहनें।

आपके कपड़े आपके लिए सुविधाजनक होने चाहिए। इसके अलावा प्रोफेशनल महिलाओं को ज्यादा भड़कीले कपड़ों से भी दूर रहना चाहिए, ऑफिस के माहौल का ख्याल रखते हुए कपड़ों का चयन करें।

घरेलू महिलाएं ड्रेस के चयन में कुछ बातों का ध्यान रखें, तो नया लुक ले सकती हैं। साड़ी पहनने में बदलाव किया जा सकता है। घरेलू महिलाएं साड़ी की ड्रेप्स और ब्लाउज के कट्स के साथ एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं। हमारे लेटेस्ट फैशन कलेक्शन में भी हमने यही शामिल करने की कोशिश की है।

इसमें प्री-स्टिचड साड़ी, गाउन वगैरह हमने शामिल किए हैं। जैसा कि आजकल नीओन कलर्स, ऑरेंज, पिंक, ग्रीन खूब पसंद किए जा रहे हैं, हमारे कलेक्शन में यह सब देखने को मिलेंगे। हम साड़ियों में कुछ नया लाने का प्रयास कर रहे हैं, इसलिए जरिकन, स्वरोस्की के अलावा साड़ियों में हमने ऊन के धागों का इस्तेमाल, एंटीक काम, नई तकनीक से एंब्रॉयडरी जैसे नए प्रयोगों को भी अंजाम दिया है।





ठंड में दमकती त्वचा

सेहतमंद त्वचा खूबसूरती का सबसे अनमोल तोहफा है, लेकिन इस सर्दी का क्या करें, जो त्वचा की खूबसूरती को छीन लेती है। पर इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं कि आप अपनी त्वचा के प्रति लापरवाह हो जाएं। जानें, ठंड में दमकती त्वचा के लिए क्या उपाय जरूरी हैं। जवां दिखना चाहते हैं तो नहाते वक्त आजमाएं ये उपाय

त्वचा को सुंदर और हेल्दी बनाने के लिए चेहरे की क्लीनिंग, मॉइश्चराइजिंग और स्क्रबिंग जरूरी है। दिन भर की धूल और प्रदूषण के असर को खत्म करने के लिए त्वचा की सही तरह से सफाई करना जरूरी है।

इसके लिए दिन में दो बार किसी अच्छे मेडिकेटेड फेस वॉश से चेहरा साफ करें। मृत त्वचा को हटाने के लिए माइल्ड स्क्रब का इस्तेमाल करें, लेकिन हफ्ते में तीन बार से ज्यादा न करें।

इन दिनों शुष्क हवा सबसे पहले त्वचा की नमी को नष्ट करती है। इससे त्वचा में खिंचाव और रूखापन पैदा हो जाता है। इसका असर आपके चेहरे पर ही नहीं शरीर के अन्य हिस्सों पर भी होता है। ऐसे में अपने चेहरे पर ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर पर ही किसी अच्छे बॉडी लोशन या मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। यह त्वचा के लिए सुरक्षा कवच की तरह काम करता है।

मुंहासों के लिए कुछ अलग

अगर आपके चेहरे पर मुंहासे हैं, तो अपने चेहरे पर बार-बार हाथ न लगाएं। स्किन को ज्यादा रगड़ें भी नहीं। खासतौर से दानों और मुंहासे से तो बिल्कुल भी छेड़छाड़ न करें।

यदि आप चाहते हैं कि आपकी त्वचा कोमल रहे, तो ज्यादा गरम पानी के बजाय गुनगुने पानी का प्रयोग करें। ज्यादा गर्म पानी से आपकी त्वचा रूखी हो सकती है। ?

हॉट रहें मुलायम

बदलते मौसम में हॉट फटने की शिकायत आम हो जाती है। ऐसे में आपको होंठों की देखभाल पर ध्यान देना भी जरूरी है। होंठों पर पेट्रोलियम जेली और ग्लिसरीन यूज करें। लिप बाम लगाना भी ठीक रहेगा।

इसके अलावा सोने से पहले होंठों पर मलाई या ऑलिव ऑयल लगाएं। होंठों के लिए यह काफी फायदेमंद होता है।

पैरों की अनदेखी तयों

सर्दियों में एडियां ज्यादा ड्राई हो जाती हैं। अगर प्रॉपर साफ-सफाई न की जाए, तो पैरों की खूबसूरती छिन जाती है। पैरों की सफाई डिटॉल मिले गुनगुने पानी से करें। मॉइश्चराइजर के प्रयोग के बाद भी यदि आपके हाथ-पैर की त्वचा खुश्क रहती है, तो आप मेनीक्योर और पेडीक्योर का सहारा ले सकती हैं।

इससे पैरों की सही प्रकार से सफाई हो जाती है। हमेशा कॉटन के मोजों का प्रयोग करें। गीले पैरों को सही प्रकार से साफ करने के बाद उनके सूखने के

बाद ही जूते पहनें। नंगे पांव बिल्कुल न चलें। सप्ताह में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाएं।

अगर आप डायबिटीज या अस्थमा से ग्रस्त हैं, तो पैरों की देखभाल में कोताही न बरतें।

राइट डाइट

इस मौसम में फ्राइड और मीठी चीजें खाना अच्छा लगता है, लेकिन अगर आप फिट रहना चाहते हैं तो रोस्टेड चीजे ज्यादा खाएं। फिश, डॉट सूप और ड्राई फ्रूट्स लें।

मौसमी सब्जियां, टमाटर, पालक, लहसुन, फलों में संतरा और पीपता सेहत के साथ त्वचा के लिए भी लाभकारी होता है।

टमाटर में केरोटीन तत्व होता है, जो ब्लड को क्लीन करता है, वहीं पालक कैल्शियम देने के साथ हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाती है। ग्रीन टी, लेमन जूस और हनी अच्छे विकल्प हैं।

घर का बना मॉइश्चराइजर

ग्लिसरीन और गुलाब जल मिलाकर चेहरे, नाक और होंठों की मसाज करने से फायदा होता है। इससे ड्राई स्किन नम हो जाती है। यही नहीं, नाक के आस-पास की त्वचा नर्म होकर शाइन करने लगती है। स्किन की हाइजीन मेंटेन करने के लिए हॉट शॉवर लें। नहाने के तुरंत बाद मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें।

दिन के समय जिंग आक्साइड मॉइश्चराइजर लगाएं, जिसमें एसपीएफ 30 प्रोटेकन हो। रात के लिए विटामिन ए और दिन के लिए विटामिन सी और ई युक्त क्रीम फायदेमंद होती है। वॉटर बेस क्रीम और मॉइश्चराइजर लगाएं।

क्रिसमस : प्रेम, सौहार्द्र और शांति का त्यौहार

25 दिसंबर को पूरे विश्व में क्रिसमस की धूम होने वाली है। क्रिसमस संपूर्ण विश्व का एक महत्वपूर्ण त्यौहार है। यह लगभग विश्व के सभी राष्ट्रों एवं महाद्वीपों में मनाया जाता है। और भारत में ईसाईयों की कम जनसंख्या होने के बाद भी बहुत धूमधाम से मनाया जाता है। बाइबल के द्वारा क्रिसमस को शांति फैलाने वाला माना गया है क्योंकि पवित्र शास्त्र में ईसा को 'शांति का राजकुमार' नाम से पुकारा गया है और ईसा हमेशा अभिवादन के रूप में कहते थे- 'शांति तुम्हारे साथ हो।' शांति के बिना किसी भी धर्म का अस्तित्व संभव नहीं है।

इस तरह हम कह सकते हैं क्रिसमस न सिर्फ मौज मस्ती, गिफ्ट्स, केक या मनोरंजन ही नहीं बल्कि एक धार्मिक त्यौहार भी है। क्रिसमस का पर्व हमसे भ्रातृ-प्रेम द्वारा ईश्वर के प्रेम की कृतज्ञता प्रकट करने को कहता है।

क्रिसमस का उद्देश्य मनुष्य में आपसी प्रेम, हित और त्याग की भावना को कायम रखना है। ईशु का जन्म ही क्रिसमस की प्रेरणा का अद्भुत स्रोत रहा है जो शताब्दियों से लोगों में उत्सुकता

जगाता आ रहा है

वैसे आजकल हम क्रिसमस का व्यापारिक रूप ज्यादा देखते हैं जहां लोग ईसा के वचनों को याद करने की बजाय सिर्फ गिफ्ट्स, केक और धूमधाम से इसे मनाने में ज्यादा रुचि दिखाते हैं।

क्रिसमस का त्यौहार कई चीजों के लिए खास होता है जैसे क्रिसमस ट्री, स्टार, गिफ्ट्स आदि। और हां कई लोग मानते हैं क्रिसमस के दिन सांता क्लॉज बच्चों को उपहार देता है। सांता क्लॉज को याद करने का चलन 4वीं शताब्दी से आरंभ हुआ था और वे संत निकोलस थे जो तुर्किस्तान के मीरा नामक शहर के बिशप थे। सांता क्लॉज लाल व सफेद ड्रेस पहने हुए, एक वृद्ध मोटा पौराणिक चरित्र है, जो रेन्डियर पर सवार होता है, तथा समारोहों में, विशेष कर बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वह बच्चों को प्यार करता है तथा उनके लिए चाकलेट, उपहार व अन्य वांछित वस्तुएं लाता है, जिन्हें वह संभवतः रात के समय उनके जुराबों में रख देता है। क्रिसमस को और भी मनोरंजक और मजेदार बनाने में सांता क्लॉज का बड़ा योगदान है।

आप सभी को क्रिसमस की हार्दिक शुभकामनाएं



विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

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

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

हमारी विशेषताएं :

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

चिकित्सकीय परामर्श

**महिला एवं बाल रोग • हड्डी • सर्जरी
मधुमेह • रक्त चाप • नाक / कान
गला / दांत रोग • आँख रोग • छाती रोग
इत्यादि परामर्श के लिए मिलें**

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

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

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



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

जिस तरह इंसान को उम्र के आखिरी पहर तक भूख लगती है, प्यास लगती है और वह अन्य दैनिक कार्य करता है ठीक उसी तरह सेक्स की इच्छा भी इंसान में आखिरी समय तक बनी रहती है। लेकिन वृद्धावस्था ऐसी उम्र है जब अपनी यौन इच्छाओं को पूरा करना सहज सुलभ नहीं हो पाता। ऐसे में वरिष्ठ नागरिक अपनी सेक्स इच्छा की पूर्ति के लिए कुछ न कुछ तरीके ढूंढते रहते हैं। वृद्धावस्था में जरूरी भी नहीं कि सभी को सेक्स में रूचि हो। हालांकि सेक्स के लिए कोई उम्र नहीं होती लेकिन वृद्धावस्था में यौन संबंधों में कम रूचि होना भी स्वाभाविक ही है। बहरहाल, उम्र के आखिरी पड़ाव पर वरिष्ठ नागरिकों में क्या सेक्स समस्याएं हो सकती हैं। आइए जानें वरिष्ठ नागरिकों में सेक्स से संबंधित समस्याओं के बारे में।

कुछ वरिष्ठ नागरिकों में उम्र के साथ-साथ सेक्सुअल डिजायर बढ़ जाती है, तो कुछ में बिल्कुल ही कम हो जाती है। ये हैरानी वाली बात नहीं बल्कि जैसे प्यार की कोई उम्र नहीं होती ठीक वैसे ही सेक्स के लिए कोई उम्र नहीं।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए अपनी यौन इच्छाओं को पूरा करना आसान नहीं क्योंकि इसका कारण उम्र के साथ होने वाली दूसरी स्वास्थ्य समस्याएं हैं और उम्र के साथ सेक्स संबंधी समस्याओं का होना भी आम है।

अगर आपकी सेक्स इच्छा में कमी हो रही है, तो इस विषय में सबसे पहले अपने पार्टनर से बात करें और हो सके तो चिकित्सक से इस बारे में बातें करें।

उम्र के साथ पुरुषों में इरेक्टाकइल डिस्फंक्शन की समस्या हो सकती है और इसका कारण हो सकता है डायबिटीज़, पार्किंसन, थकान, तनाव जैसी समस्या।

पुरुषों में उम्र के बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरोन नामक हार्मोन का स्तर कम हो जाता है और इसके कारण सेक्स इच्छा में कमी भी है।

इसके विपरीत मेनोपाज के बाद अधिकतर महिलाओं की सेक्स इच्छा में कमी हो जाती है।

वरिष्ठ नागरिक अपनी सेक्स लाइफ को रूचिपूर्ण बनाने के लिए कुछ ऐसे टिप्स अपना सकते हैं-

- अपने पार्टनर से हर विषय पर खुलकर बातें करें।
- अपने स्वास्थ्य पर नज़र रखें।
- उम्र के साथ होने वाली समस्याओं के साथ सेक्स जीवन का आनंद उठाने की कोशिश करें।

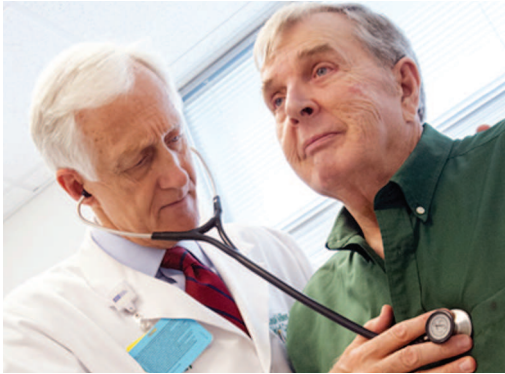
वरिष्ठ नागरिकों में सेक्स समस्या



- धूम्रपान और अल्कोहल का सेवन ना करें।
 - सेक्स समस्याओं के बारे में आप चिकित्सीय सलाह भी ले सकते हैं।
- शोधों की मानें तो इंसान सही मायने में यदि प्यार और सेक्स का आनंद लेता है तो वह है वृद्धावस्था। जिसमें न किसी तरह का तनाव होता है और न ही कोई जिम्मेदारी, लेकिन उम्र के इस पड़ाव तक

पहुंचते-पहुंचते इंसान न सिर्फ कई बीमारियों से थका हुआ है बल्कि उसकी शक्ति भी क्षीण हो चुकी होती है। लेकिन इन बातों का ध्यान रखकर अपने पार्टनर के साथ सुखी जीवन व्यतीत कर सकते हैं और अपनी सेक्स समस्याओं को भी आसानी से दूर कर सकते हैं।

होल्टर मानिटर जाँच क्या होती है?



होल्टर मानिटर जाँच में मरीज को ई.सी.जी. की लीड्स लगाकर 24 या 72 घंटे के ई.सी.जी. रिकार्ड करके उन सभी ई.सी.जी. का महत्व अध्ययन किया जाता है।

होल्टर ई.सी.जी. क्यों किया जाता है ?

होल्टर मानिटर एक महत्वपूर्ण हृदय सम्बन्धीत जाँच है जो निम्न बीमारियों के लक्षण तथा उनके उपचार में प्रमुख भूमिका निभाती है -

- हृदय की असामान्य गति के परिक्षण में
- अचानक बेहोश या अचैत होने की दशा में
- छाती में भारीपन होने की दशा में
- हृदय सम्बन्धित बीमारी की दवा शुरू करने के पहले
- वह मरीज जो टीएमटी जाँच करने में असक्षम है तो यह जाँच उनके लिए काफी उपयोगी है।
- होल्टर जाँच पेसमेकर के प्रभाव को जांचने के लिए काफी उपयोगी है।
- हृदय गति का अचानक कम या तेज हो जाना।
- हृदय सम्बन्धित बीमारी जैसे दिल का दौरा पडना हृदय में अचानक रक्त संचार का धीमा या तेज होना।
- निद्रा में अचानक श्वास का रूक जाना

होल्टर मानिटर कैसे कार्य करता है ?

इस जाँच में सर्वप्रथम छाती की त्वचा को स्वच्छतापूर्वक साफ किया जाता है। उसके पश्चात् मरीज की छाती में निर्धारित स्थान में इलेक्ट्रोड को

प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। तत्पश्चात उन सभी इलेक्ट्रोड को आपके मोबाइल के आकार के उपकरण जिसे मानिटर कहते हैं उसके 24-72 घंटे के लिए जोड़ कर मशीन को लगाकर मरीज अपनी सामान्य गतिविधि कर सकता है।

मरीज को क्या सावधानी रखनी चाहिए ?

- इस जाँच के पूर्व मरीज को अच्छे तरीके से स्नान करना चाहिए।
- जाँच के दौरान मरीज को पाउडर तेल तथा इत्र का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- मरीज को एकदम सहज और सुलभ कपड़े पहन कर आना चाहिए, चुस्त कपड़ों के कारण आपकी जाँच प्रभावित हो सकती है।
- जाँच के समय मरीज अपनी सारी दवाइयों की सम्पूर्ण जानकारी की फाइल अपने साथ लाना चाहिए।
- यदि मरीज पेसमेकर का उपयोग कर रहा है तो कृपया पेसमेकर कार्ड के साथ उसकी हाल ही करवायी गई सेटिंग करवाकर आए।
- इस जाँच में खाली पेट की कोई आवश्यकता

नहीं होती है।

- पुरुष कृपया अपनी छाती के बालों की शेविंग करवाकर आए। ऐसा ना करवाने से आपकी जाँच के परिणाम प्रभावित तथा जाँच को हमें पुनः करवाने की आवश्यकता पड़ सकती है। पुनः करवाने की स्थिति में आपको जाँच का भुगतान पुनः करना पड़ सकता है।

मरीज की जाँच के परिणाम को प्रभावित करने वाले कारक

- बैटरी का अचानक खराब हो जाना
- अत्यधिक शारीरिक परिश्रम या यागासन भी इस जाँच को प्रभावित कर सकता है।
- चुबकीय क्षेत्रों के संपर्क में आने के कारण भी परिणामों में विविधता आ सकती है।



डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist

Fully Automated
NABL Accredited
Pathology



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

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

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

क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं? क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?



- प्रोस्टेट
- पथरी
- गठिया (आर्थराइटिस)
- रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस)
- साइटिका
- फिशर
- फिशचुला
- बवासीर
- सोरियासिस
- एक्जिमा
- अर्टीकेरिया
- वार्ट्स
- मीलिया
- मोलस्कम
- साइनोसाइटिस
- टांसिलाइटिस
- अस्थमा
- एलर्जी
- माइग्रेन
- बाल झड़ना
- ल्युकोरिया
- अनियमित माहवारी
- पीसीओडी
- इरेक्टायल डिस्फंक्शन
- शीघ्र पतन
- नपुंसकता
- कैंसर
- डायबिटिज
- थायराइड
- ब्लड प्रेशर

Helpline:
9993700880
9098021001

इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

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

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

Phone: 0731-4064471 Mob.: 9826042287, 9424083040

E-mail : drakdindore@gmail.com

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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

2014

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

January 14 Milad-un-Nab
January 26 Republic Day

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

February 28 Maha Shivratri

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

March 17 Holi

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

April 08 Ram Navami
April 13 Mahavir Jayanti
April 18 Good Friday

MAY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

May 13 Buddha Purnima

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JULY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

July 28 Idul Fitri

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

August 10 Raksha Bandhan
August 15 Independence Day
August 17 Janmashtami

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

October 02 Gandhi Jayanti
October 04 Idul Juha
October 06 Dussehra
October 23 Dewali

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

November 03 Muharram
November 06 Guru Nanak Birthday

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

December 25 Christmas Day

Helpline:
9993700880
9098021001

सोमवार से शनिवार शाम 5.00 से 9.00
रविवार 11.00 से 2.00

एडवॉरिड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि.

8/9, मर्यक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehat suratindore@gmail.com, drakindore@gmail.com
http://www.indiahomeo.com, http://www.worldhomeo.com
https://www.facebook.com/ak.dwivedi.18 https://www.facebook.com/AdvancedHHC
https://www.facebook.com/sehatavam.surat?fref=ts

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