

■ पेशाब में खून आए तो...

■ हाथों को सुंदर बनाने के घरेलू उपाय

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संभल एवं सुरत

फरवरी 2017 | वर्ष-01 | 000-03

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

मूल्य  
₹ 20

मूत्ररोग  
विशेषांक

## मूत्रमार्ग संक्रमण



# आप कही प्रोस्टेट कैंसर के शिकार तो नहीं...

प्रोस्टेट कैंसर फैलने के कई कारण होते हैं, लेकिन शुरूआती अवस्था में प्रोस्टेट कैंसर के फैलने का कारण आनुवांशिक होता है। आनुवांशिक डीएनए प्रोस्टेट कैंसर होने का सबसे प्रमुख कारण है। प्रोस्टेट ग्लैंड यूरीनरी ब्लैडर के पास होती है। इस ग्रंथि से निकलने वाला पदार्थ यौन क्रिया में सहायक बनता है। आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ ही प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है। लेकिन आजकल की दिनचर्या के कारण यह किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है। दोनों पैरों में कमजोरी व पीठ में दर्द महसूस होता है। बढ़ती उम्र, मोटापा, धूम्रपान, आलसपूर्ण दिनचर्या और अधिक मात्रा में वसायुक्त पदार्थों का सेवन करने के कारण प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना ज्यादा होती है। खानपान और दिनचर्या में बदलाव करके प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को कम किया जा सकता है। ज्यादा चर्बी वाले मांस को खाने से परहेज कीजिए। धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करने से बचिये। यदि आपको प्रोस्टेट कैंसर की आशंका दिखे तो चिकित्सक से संपर्क जरूर कीजिए। होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा काफी बेहतर परिणाम मिल रहे है।

## होम्योपैथी दवाई के प्रयोग से

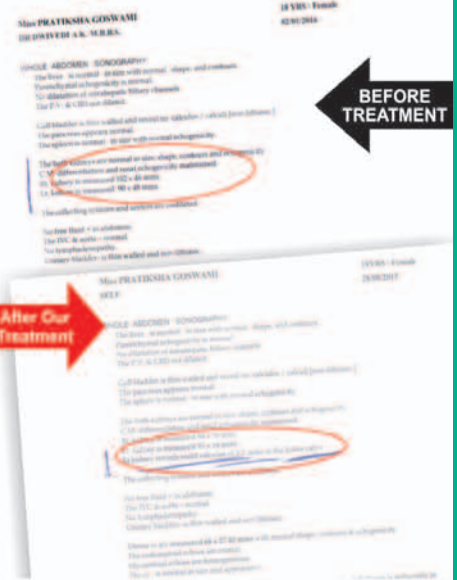
# कुछ ही समय में खत्म हुई पथरी



मैं प्रतिक्षा गोस्वामी सूर्यदेव नगर की निवासी हूं। मुझे पिछले कुछ महीने से दोनों किडनी में पथरी हो गई थी। डॉक्टरों ने बोला था कि ऑपरेशन करना पड़ेगा जिससे मैं काफी डर गई थी। मैं ऑपरेशन करवाना नहीं चाहती थी। मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में

पता चला। मैंने दिनांक 17.6.2015 को एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर पर डॉ. द्विवेदी को दिखाया। उनके द्वारा दी गई दवाइयों का सेवन किया। आज दिनांक 5.1.2016 को मैं यह लिख रही हूं कि मेरी सारी पथरी निकल गई है। सभी सोनोग्राफी रिपोर्ट मेरे पास रखी है।

मैं यह दूसरे लोगों को बताना चाहती हूं कि सब समझते है कि होम्योपैथिक दवाइयों बहुत धीरे असर करती है यह गलत धारणा है। मेरी पथरी भी बहुत जल्दी निकल गई और सारी परेशानी खत्म हो गई। अतः आप सब से निवेदन है कि होम्योपैथी दवाइयों का अवश्य सेवन करें।



## 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

# सेहत एवं सूरत

फरवरी 2017 | वर्ष-6 | अंक-03

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

## संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. सुधीर खेलावत (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. भविन्दर सिंह

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण 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. भारतेंद्र 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...

पेशाब में दुर्गंध आना गंभीर बीमारी का संकेत

09

गर्भावस्था में बार-बार पेशाब आना...

11

पेशाब में जलन को दूर करने के घरेलू नुस्खे

13

पुरुषों में कैंसर के लक्षण

16

18 एक कहानी प्यार और इज़हार की



अधिक प्रोटीन भी है खतरनाक

22

जैतून के तेल से स्वास्थ्य लाभ के घरेलू उपाय

24

क्यों पहनती हैं स्त्रियां पायल

30

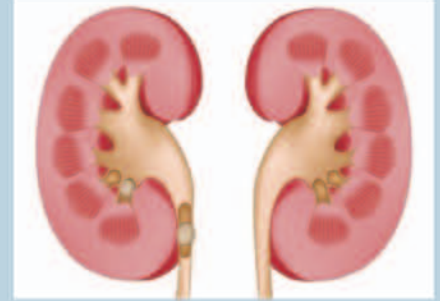
यह सात आहार रखेंगे आपको सेहतमंद

32

# क्या आप पथरी का ईलाज कराते-कराते थक गए है? कोई रस्थाई समाधान नहीं मिल रहा है?

## तो आइए...

### एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर इंदौर



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

### होम्योपैथिक ईलाज द्वारा पथरी से मुझे मिला छुटकारा



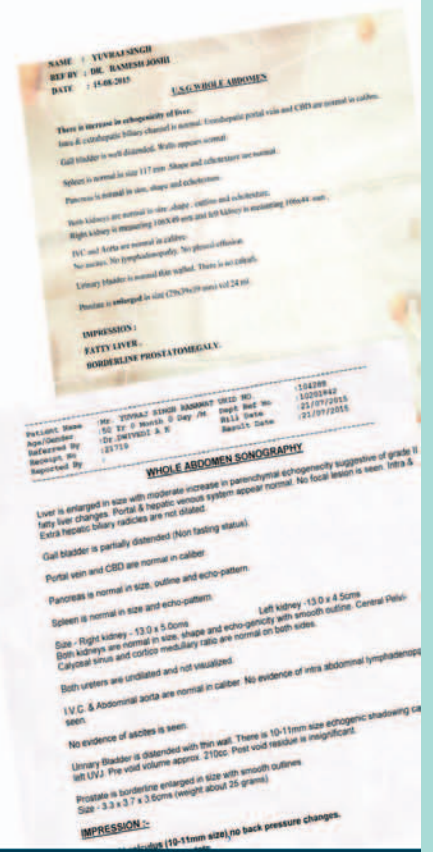
में युवराजसिंह राणावत निवासी नागदा रोहल खुर्द जिला उज्जैन, तह. नागदा जंक्शन में रहता

हूं मुझे 4 साल से पथरी थी उन चार सालों में मैंने नागदा-उज्जैन-रतलाम-इंदौर के कई डॉक्टरों से पथरी का इलाज करवाया परंतु पथरी की समस्या का कोई हल नहीं निकला। मैं चार साल से पेशाब में जलन, पेट में जलन से परेशान था फिर मैंने समाचार पत्र में डॉ. ए.के. द्विवेदी के बारे में पढ़ा और तुरंत ही 2.7.2015 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखवाया। फिर हमें छोटी-छोटी



गोलियां दी और दवाईयां दी जिसे मात्र 1 महीने में पथरी पेशाब के रास्ते बाहर हो गई और वह पथरी हमने डॉ. को दिखाई। उस पथरी के निकलने से मुझे दर्द से निजात मिल गई। डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब को धन्यवाद देता हूं। होम्योपैथिक दवाई के इस तरह के असर से मैं बहुत खुश हूं। होम्योपैथी का धन्यवाद।

- युवराजसिंह



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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

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

## रोगमुक्त होकर जीवन को आनंदित बनाएं

जरूरी नहीं है कि हर मर्ज की दवा हो, हमारे शरीर में बदलते मौसम के साथ कुछ परिवर्तन होना स्वाभाविक है, इसे बिमारी समझकर दवा की खोज में न लगे। बंसत का आगमन यानि मन को आनंदित करने वाली ऋतु, दो ऋतुओं का सधिकाल बंसत जिसमें चारो ओर हरियाली और रंग दिखाई देते हैं, जिससे हमारा मन आनंद से भर जाता है, ऐसे मौसम में जब हम शीत ऋतु को अलविदा कहते हैं और ग्रीष्म ऋतु का स्वागत करते हैं साथ ही छात्र-छात्राओं के लिए वार्षिक परीक्षा का मौसम भी माना जाता है, इस समय अपने स्वास्थ्य और खान-पान पर ध्यान रख कर हम रोग मुक्त होकर आने वाली ऋतु का भरपूर आनंद उठा सकते हैं।

बंसत पंचमी तथा महाशिवरात्रि की  
हार्दिक शुभकामनाओं सहित...



डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत

स्वस्थ भारत

# मूत्रमार्ग संक्रमण

**मू**त्रमार्ग का संक्रमण हानिकारक जीवाणुओं के मूत्रपथ में प्रवेश के कारण होता है। मूत्रमार्ग में शामिल होते हैं-

**गुर्दे** - मूत्रवाहिनियां, जो मूत्र को गुर्दे से मूत्राशय तक ले जाती हैं

**मूत्राशय** - मूत्रमार्ग, जो मूत्राशय से पेशाब को बाहर ले जाता है

जब हानिकारक जीवाणु मूत्रपथ के किसी भी हिस्से में प्रवेश करते हैं, तो वह हिस्सा सूज सकता है। बाद में वह संक्रमित हो जाता है।

मूत्रमार्ग का संक्रमण पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज्यादा आम है। 20 से 50 साल की आयु वाली महिलाओं में मूत्रमार्ग संक्रमण होना सामान्य बात है। लगभग 50 प्रतिशत महिलाओं को अपने जीवन काल में कम से कम एक बार यह संक्रमण होता है।

यदि इलाज नहीं किया जाए, तो मूत्रमार्ग का संक्रमण काफी कष्टदायक हो सकता है। संक्रमण यदि ऊपर की ओर बढ़ कर गुर्दों तक पहुंच जाए, तो यह और अधिक खतरनाक हो सकता है।

## क्या गर्भावस्था में मूत्रमार्ग का संक्रमण होना सामान्य बात है?

हां। गर्भावस्था में आपके शरीर में होने वाले बदलाव आपको मूत्रमार्ग संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील बनाते हैं। प्रोजेस्ट्रॉन आपकी मूत्रवाहिनियों की मांसपेशियों को शिथिल करता है। यह गुर्दों से मूत्राशय को जाने वाले पेशाब के प्रवाह को धीमा बनाता है। आपके बढ़ते हुए गर्भाशय का भी यही प्रभाव पड़ता है। जीवाणुओं को बाहर निकलने से पहले पलने-बढ़ने का अधिक समय मिल जाता है।

## मूत्रमार्ग संक्रमण के क्या लक्षण हैं?

- मूत्रमार्ग संक्रमण के लक्षणों में शामिल हैं-
- पेशाब करते समय दर्द या जलन महसूस होना
  - श्रोणि, पेट के निचले हिस्से, पीठ के निचले हिस्से या दोनों बगल में दर्द
  - कंपकपी छूटना
  - शरीर में बढ़ा हुआ तापमान
  - कभी गर्मी और कभी सर्दी लगना
  - मिचली और उल्टी
  - बार-बार पेशाब करने की जरूरत, यहां तक कि रात में भी
  - पेशाब करने की बेकाबू इच्छा (असंयम)
  - पेशाब से तेज गंध आना
  - भूरा, धुंधला, रक्तर्जित या तेज दुर्गंध वाला पेशाब



- पेशाब की मात्रा में बदलाव (कम या ज्यादा)
- पेशाब में मवाद/पीप
- संभोग के दौरान दर्द

जैसे ही आपको ऐसा कोई लक्षण दिखाई दे, तुरंत अपनी डॉक्टर से बात करें। इलाज नहीं करने पर मूत्रमार्ग संक्रमण गुर्दों के संक्रमण का कारण बन सकता है। एक साधारण पेशाब कल्चर टेस्ट से पेशाब में संक्रमण पैदा करने वाले जीवाणु की मौजूदगी पता चल जाती है।

यदि गर्भावस्था में गुर्दों के संक्रमण का इलाज नहीं किया जाता है, तो यह समय पूर्व प्रसव या जन्म के समय शिशु के कम वजन का कारण बन सकता है। यदि संक्रमण गुर्दों में फैल गया है, तो इसके लक्षणों में शामिल हैं-

- 100.4 डिग्री फेरनहाइट या इससे तेज बुखार
- पीठ, श्रोणी या बगल में लगातार दर्द
- कंपकपी
- मिचली और उल्टी
- दस्त
- कभी गर्मी और कभी ठंड महसूस होना

## मूत्रमार्ग संक्रमण का इलाज कैसे होता है?

गर्भावस्था में मूत्रमार्ग संक्रमण का इलाज एंटीबायोटिक दवाओं के साथ सुरक्षित ढंग से किया जाता है। संक्रमण की गंभीरता को देखते हुए, आपको संभवतः तीन से सात दिन की दवाई लेनी पड़ सकती है। संक्रमण किस जीव की वजह से हो रहा है और कौन सी एंटीबायोटिक दवा इस पर सही काम करेगी, यह जानने के लिए आपकी डॉक्टर आपको पेशाब कल्चर और एंटीबायोटिक संवेदनशीलता जांच (एंटीबायोटिक सेंसिटिविटी टेस्ट) कराने की सलाह दे सकती है।

कभी-कभी दोस्त और परिवार वाले सुझाव देते हैं की जड़ी बूटियों (हर्बल दवाइयां) का उपचार या अन्य वैकल्पिक इलाज मदद कर सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें की जड़ी बूटियों में या बिना डॉक्टर की सलाह से ली गई दवाइयों में ऐसे तत्व मौजूद हो सकते हैं, जो गर्भवती महिलाओं के लिए उपयुक्त नहीं हैं। हमेशा कोई

# यदि इलाज नहीं किया जाए, तो मूत्रमार्ग का संक्रमण काफी कष्टदायक हो सकता है।



भी दवा लेने से पहले अपनी डॉक्टर से बात करें।

कोई अंतर्निहित संक्रमण जैसे गुर्दे का गंभीर संक्रमण (पायालाइटिस) होने की स्थिति में आपको अस्पताल में भर्ती होकर नसों में एंटीबायोटिक्स (इंट्रावेनस) दवाएं लेनी पड़ सकती हैं। नसों के जरिये आपकी दवाई की जरूरी खुराक सीधे शरीर में पहुंचती है और संक्रमण को ठीक करती है।

अगर आपको बार-बार मूत्रमार्ग का संक्रमण हो रहा है, तो एंटीबायोटिक्स दवाओं की कम खुराक आपको अधिक समय के लिए लेनी पड़ सकती है। गर्भावस्था में दर्द और बुखार कम करने के लिए आप पेरासिटामोल ले सकती हैं। मगर, कोई भी लक्षण दिखाई देने पर तुरंत डॉक्टर से बात करें।

अगर एंटीबायोटिक्स से फर्क न पड़े, तो आपको अल्ट्रासाउंड स्कैन कराना पड़ सकता है, ताकि डॉक्टर आपके मूत्राशय और गुर्दों को देख सके।

अगर आपको बार-बार मूत्रमार्ग संक्रमण हो रहा है और यह एंटीबायोटिक दवाओं से भी ठीक नहीं होता, तो आपकी डॉक्टर सिस्टोस्कोपी कराने की सलाह दे सकती है। इस प्रक्रिया के दौरान, यूरोलोजिस्ट एक पतला उपकरण (सिस्टोस्कोप), जिसके एक छोर पर लाइट और कैमरा लगा होता है, मूत्रमार्ग के जरिये आपके मूत्राशय तक ले जाते हैं। यूरोलोजिस्ट आपके मूत्रमार्ग के मुख के आसपास सूत्र करने वाली जैल लगा देगे, ताकि आपको सिर्फ हल्की सी असुविधा महसूस हो।

## मूत्रमार्ग के संक्रमण से बचने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

निम्नलिखित सावधानियां बरत कर आप मूत्रमार्ग के संक्रमण होने के जोखिम को घटा सकती हैं-

- मलत्याग करने के बाद, जीवाणु को पिछले मार्ग से अगले मार्ग (मूत्रमार्ग) में फैलने से रोकने के लिए अपने आपको आगे से पीछे की ओर धोएं और पोंछें।
- रोजाना अपनी टांगों के बीच में अच्छी तरह से धोएं। लेकिन कठोर साबुन, सुगन्धित शॉवर जेल, एंटीसेप्टिक क्रीम, सुगन्धित पैंटी लाइनर और नारी संबंधी स्वास्थ्य उत्पादों (स्प्रे या पाउडर) के इस्तेमाल से परहेज करें। ये अच्छे जीवाणुओं को भी नष्ट कर सकते हैं और आपके संवेदनशील मूत्रमार्ग में जलन पैदा कर सकते हैं।
- पेशाब को रोके नहीं। जैसे ही आपको मूत्र त्याग करने का एहसास हो शौचालय का उपयोग करें। मूत्राशय में ज्यादा समय तक पेशाब रहने से संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।
- जहां तक हो सके सार्वजनिक शौचालय का इस्तेमाल करने से बचें। ये गन्दे हो सकते हैं और उनमें कीटाणु हो सकते हैं। इसलिए वहां मूत्रमार्ग संक्रमण होने का खतरा अधिक हो सकता है।
- जब भी आप शौचालय जाएं, तो मूत्राशय को पूरी तरह से खाली करें।
- संभोग के तुरंत बाद शौचालय जरूर जाएं।
- स्नान के लिए टब में ज्यादा समय तक नहीं बैठें। इसकी बजाय शॉवर से जल्दी नहाएं और खुद को अच्छी तरह से पोंछ लें। अपना तौलिया किसी के साथ सांझा न करें।
- सूती अंडरवियर पहनें, जो तंग नहीं हों।
- तंग फिटिंग वाली पैंट या पोलिस्टर-कृत्रिम कपड़े नहीं पहनें, क्योंकि ये नमी को रोक लेते हैं, जिससे जीवाणुओं के विकास को बढ़ावा मिल सकता है।
- अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें। अपना अंडरवियर रोजाना या दिन में दो बार बदलें, विशेषकर गर्मियों के दिनों में।
- खूब सारा तरल पदार्थ पीएं, विशेषकर पानी। ये आपके शरीर से विषैले तत्व बाहर निकालने में सहायता करता है।
- नारियल पानी, जौ का पानी और छाछ पीना मूत्रमार्ग के संक्रमण को खत्म करने में सहायता कर सकता है, क्योंकि इनको विश्वसनीय मूत्रवर्धक माना गया है। बहरहाल, इनको लेने से पहले अपनी डॉक्टर से बात करें।
- विटामिन सी अधिक मात्रा में लें। विटामिन सी पेशाब में अम्लता को बढ़ाता है; जीवाणु अम्लीय परिवेश में नहीं बढ़ सकते हैं।

## खान-पान

आपका खान-पान, उदाहरण के तौर पर मसालेदार भोजन, आपके संक्रमण को और बढ़ा सकता है। संक्रमण बढ़ाने वाले इन चीजों से कुछ समय के लिए दूर रहें और देखें कि ऐसा करने से कुछ फर्क पड़ता है या नहीं। अगर आप बार-बार होने वाले मूत्रनली संक्रमण से परेशान हैं, तो करौंदे (क्रैनबेरी) का रस पीकर देख सकती हैं। करौंदे का रस मूत्रमार्ग में जीवाणुओं की मात्रा को घटाता है और नए जीवाणुओं को पकड़ बनाने से रोकता है।

अध्ययनों से पता चला है कि जिन महिलाओं ने करौंदे का रस पीया या इसके सप्लीमेंट लिए, उन्हें एक साल की अवधि में कम बार संक्रमण हुए। इन महिलाओं को रोजाना गोली या तरल के रूप में एक या दो गिलास के बराबर करौंदे का रस दिया गया था।

हालांकि, एक अलग अध्ययन में पाया गया कि छह माह के दौरान महिलाओं को कितने संक्रमण हुए, इस पर करौंदे के रस का कोई प्रभाव नहीं था। इसलिए करौंदे के रस के असर को लेकर अभी भी संशय बना हुआ है। इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि मूत्रमार्ग संक्रमण हो जाने के बाद करौंदे का रस इसे दूर कर सकता है। अच्छी खबर यह है कि अगर आपको एंटीबायोटिक्स दवाएं दी गई हैं, तो इन्हें लेने के पहले दिन के बाद से ही संभवतः आप लक्षणों में सुधार महसूस करेंगी।

# पेशाब में खून आए, तो तुरंत जांच कराएं

**अ** गर कभी लगे कि पेशाब का रंग लाल है, तो इसे हल्के में न लें। लाल रंग का पेशाब आने का मतलब है कि इसके साथ खून आ रहा है। यानी किडनी, पेशाब की थैली, प्रोस्टेट ग्लैंड, यूरेटर या यूरेथरा में कोई गंभीर बीमारी है। यह यूरीनरी ब्लैडर या किडनी में कैंसर, यूरीनरी पैसेज के रास्ते में पथरी, संक्रमण या टीबी, इंजरी या ट्रॉमा व ग्लोमेरुलोनफ्राइटिस (बच्चों में) हो सकता है। मेडिकल टर्म के मुताबिक इसे हीमेचूरिया कहा जाता है।

पेशाब में खून आने के बाद कई लोग तो डॉक्टर की सलाह ले लेते हैं, लेकिन कुछ इसे अधिक गर्मी या तला-भूना और मसालेदार भोजन लेने की वजह से हुआ असर मान लेते हैं। ऐसा कभी भी हो तो सीधे डॉक्टर के पास पहुंच जाएं वरना लेने के देने प? सकते हैं। अचानक खून आना बंद भी हो जाता है, जिससे व्यक्ति लापरवाह भी हो जाता है। इस वजह से अंदर के अंगों में पनप रही बीमारी और गंभीर रूप धारण कर लेती है और जान पर बन सकती है।

प्रीवें में अगर पेशाब में रक्त आए, तो यह जबरदस्त पेशाब संक्रमण के लक्षण हैं या फिर यह पथरी भी हो सकती है। किडनी, यूरीनरी ब्लैडर या प्रोस्टेट में कैंसर या ट्यूबरक्लोसिस का ट्यूमर भी हो सकता है। ठीक होने के लिए इन बीमारियों की समय पर जांच बहुत जरूरी है। जांच में देरी हो जाए, तो यह किडनी को खराब कर सकता है या कैंसर की रसूली बढ़ सकती है।

## पेशाब का सैपल लेकर इन बीमारियों की होती है जांच

सैपल से पेशाब में रेड ब्लड सेल (आरबीसी) का पता लग जाता है। पेशाब में अगर पस सैल हों, तो यह संक्रमण की निशानी है। अल्ट्रासाउंड, पेट के स्कैन जैसे अल्ट्रा सोनोग्राफी, इंट्रा वीनस यूरोग्राफी, सिस्टोस्कोपी, सीटी स्कैन (कंप्यूटिड टोमोग्राफी) से इसकी आसानी से जांच हो सकती है। पीजीआई के न्यू ओपीडी ब्लॉक में शुरुवार को यूरोलॉजी के हेड प्रो. एके मंडल ने लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से इस बीमारी को लेकर लेकर दिया। इसमें 180 से ज्यादा मरीजों ने हिस्सा लिया। डा. मंडल ने बताया कि अगर जल्द जांच हो जाए, तो इलाज संभव है। बड़ी सर्जरी करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। अमूमन लापरवाही करने पर इस रोग में किडनी या पेशाब की थैली निकालनी पड़ सकती है।



## पेशाब में खून आने का कारण

मानव शरीर कई रोगों से ग्रस्त हो सकता है। इनमें से कुछ रोग, जीवन को खतरा पहुंचा सकते हैं और कुछ रोग हमेशा के लिए तकलीफ दे देते हैं। मेडिकल जगत में माना जाता है कि अगर आपके शरीर में कुछ भी असामान्य होता है तो उसे इग्नोर न करके उसका इलाज करवाएं, इससे आपकी समस्या ज्यादा बढ़ेगी नहीं और समय पर इलाज मिलने के कारण आपको कम से कम समस्या होगी। कई बार छोटी-छोटी बीमारियों पर ध्यान न देने से वो बड़ी बन जाती है और बाद में जानलेवा साबित होती है। ऐसी ही एक समस्या पेशाब के दौरान होने वाली दिक्कत होती है जिसे कभी भी अनदेखा नहीं करना चाहिए। लम्बे समय से पेशाब में जलन हो रही हो या उसमें से खून आ रहा हो, तो आपको खुद पर ध्यान देने की आवश्यकता है। स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देती है पेशाब का रंग यह कोई जानलेवा समस्या नहीं है लेकिन बाद में खतरनाक हो सकती है। पेशाब में खून आने के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन आपको डॉक्टर से परामर्श लेने के बाद उस कारण को जानने के बाद सही इलाज करवाना आवश्यक होता है। पेशाब करने के दौरान खून आने पर बिना देरी किए डॉक्टर के पास जाएं, सभी जांचें करवाएं और आवश्यक इलाज करवाएं। ये समस्या महिला और पुरुषों; दोनों को हो सकती है। पेशाब में खून आने के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं-

**यूरिन इंफेक्शन/यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई)**- महिलाओं में ये समस्या बहुत आम होती है। मूत्र मार्ग में संक्रमण होने के कारण महिलाओं को काफी दिक्कत होती है, जलन के साथ-साथ कई बार खून भी आने लगता है।

**गुर्दे में पथरी होना** - अगर किसी भी व्यक्ति को गुर्दे में पथरी होती है तो पेशाब में खून आने लगता

है क्योंकि पेशाब की प्राकृतिक प्रक्रिया में रूकावट आती है। इसका उपचार संभव होता है, इसलिए समय रहते डॉक्टर से सम्पर्क करें। सर्जरी की आवश्यकता पड़ने पर शीघ्र ही उसे करवा लें।

**गुर्दे या पित्ताशय में ट्यूमर होना** - गुर्दे या पित्ताशय में ट्यूमर होने पर भी पेशाब में खून आने लगता है। ऐसे में डॉक्टरों द्वारा सर्जरी की मदद से इलाज किया जाता है।

**ग्लोमेरुलोनफ्राइटिस या ग्लोमेरुलर नेफ्राइटिस** - पेशाब में खून या मल में खून आने का यह सबसे आम कारण होता है। बढ़ते बच्चों और छोटे बच्चों में यह समस्या सबसे ज्यादा देखने को मिलती है। लेकिन कई बार बड़े लोग भी इस समस्या का शिकार हो जाते हैं।

**सिस्टिक ग्रोथ** - महिलाओं में सिस्ट की वृद्धि होना आम बात है और यह दर्दनाक बीमारी होती है, जिसके कारण पेशाब में खून आने लगता है। सामान्यतः सिस्ट, गुर्दे में बढ़ता है जिसके कारण पेशाब करने में दर्द और जलन होती है और एक समय के बाद खून आना शुरू हो जाता है। कई बार, कुछ आनुवांशिक समस्याओं के चलते भी पेशाब में दिक्कत होने लगती है। सिकल सेल रोग, हिमेचूरिया और असामान्य मासिक चक्र के कारण भी पेशाब में खून आने लगता है। कारण जो भी हो, आप सही समय पर इलाज करवा लें, ताकि भविष्य में स्वास्थ्य सम्बंधी समस्या से जूझना न पड़े।



**डॉ. पंकज वर्मा**

एमबीबीएस, एम.एस.  
फैलोशिप इन यूरोलॉजी



# पेशाब में दुर्गंध आना गंभीर बीमारी का संकेत

**श**रीर के विषाक्त पदार्थ पसीने और पेशाब के जरिये शरीर से बाहर जाते हैं। इसलिए जब भी आप बाथरूम जाते होंगे पेशाब से हल्की बदबू आती ही होगी। लेकिन जब पेशाब से अजीब तरह की बदबू आने लगे तो इसे नजरअंदाज करना सही नहीं है। क्योंकि यह आपके शरीर के अंदर के टॉक्सिंस नहीं हैं बल्कि यह शरीर की किसी गंभीर समस्या की तरफ इशारा करते हैं। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि किन-किन कारणों से पेशाब से अजीब तरह की बदबू आती है।

## डिहाइड्रेशन के कारण

शरीर के लिए पानी बहुत ही जरूरी है, क्योंकि शरीर के हर हिस्से में पानी होता है चाहे वह हड्डी ही क्यों न हो। हमें नियमित रूप से 10 से 12 गिलास पानी पीने की सलाह दी जाती है। लेकिन जरूरत के अनुसार यह मात्रा कम या अधिक भी हो सकती है। आप पर्याप्त पानी पी रहे हैं या नहीं इसकी पहचान आप अपने पेशाब के रंग से जा सकते हैं, अगर पेशाब का रंग सामान्य है तो आप पानी पर्याप्त मात्रा में ले रहे हैं। लेकिन अगर पेशाब का रंग पीला है और इससे बदबू भी आ रही है तो समझ जायें कि आपके अंदर पानी की कमी है।

## कुछ आहारों से

कुछ आहार ऐसे हैं जिनका सेवन करने से आपके पेशाब से अजीब तरह की बदबू आने लगती है। अधिक मसालेदार खाना हो या फिर खाने में प्याज, लहसुन, आदि का अधिक सेवन करने से से भी पेशाब बदबूदार हो जाता है। अगर आप एल्कोहल का सेवन करते हैं तो इसकी दुर्गंध आपके पेशाब से आयेगी।

## यूटीआई होने से

यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन एक ऐसी बीमारी है जिसके कारण महिलाओं के पेशाब से अजीब तरह की बदबू आती है। यूटीआई एक तरह का संक्रमण है जो पेशाब की थैली में होता है। यूटीआई होने पर पेशाब से बदबू आती है साथ पेशाब में जलन भी होने लगती है। इसलिए अगर आपके पेशाब में बदबू आ रही है तो चिकित्सक से संपर्क करें, कहीं आपको यूटीआई तो नहीं।

## डायबिटीज का अंदेशा

मधुमेह ऐसी बीमारी है जो एक बार हो जाये तो जीवनभर साथ निभाती है। मधुमेह ब्लड में शुगर की मात्रा अधिक होने से होती है। मधुमेह का संकेत देने वाले लक्षणों में से एक लक्षण यह भी



है। किडनी से जब अधिक मात्रा में शुगर का स्राव होने लगता है तब अजीब बदबू आने लगती है। यह मधुमेह का इशारा है इसे समझें और तुरंत इसका उपचार करायें।

## सफाई न करने के कारण

अगर आप अपने गुप्तांगों की सफाई पर ध्यान नहीं दे रही हैं तो संभल जायें। इसके कारण कई तरह के संक्रमण हो सकते हैं जो कि धीरे-धीरे खतरनाक हो सकते हैं। अगर आपने समय रहते इस पर ध्यान नहीं दिया तो इसके कारण ओवेरियन कैंसर भी हो सकता है।

## आनुवांशिक बीमारी

कुछ बीमारियां ऐसी हैं जो परिवार की देन होती हैं और आप चाहे जितना बचाव करें आप उनकी गिरफ्त में आ ही जाते हैं। महिलाओं को ऐसी ही एक समस्या होती है- ट्राइमेथीलेमिनुरिया। इस बीमारी में आप कितना भी सफाई रखें, खानपान का कितना भी ध्यान रखें, इसके कारण पेशाब से अजीब बदबू आयेगी ही। इसके कारण माहवारी अनियमित हो सकती है।

## कहीं आप गर्भवती तो नहीं

गर्भावस्था के शुरूआती दिनों यानी गर्भधारण करने के कुछ दिनों बाद महिला को इस बात का पता नहीं चला पाता कि वह गर्भवती है। गर्भावस्था के लक्षण यूरिन के जरिये भी मिल जाता है। अगर आपके पेशाब से अजीब तरह की बदबू आने लगी है तो किट से जांचें कि कहीं आप गर्भवती तो नहीं हैं।

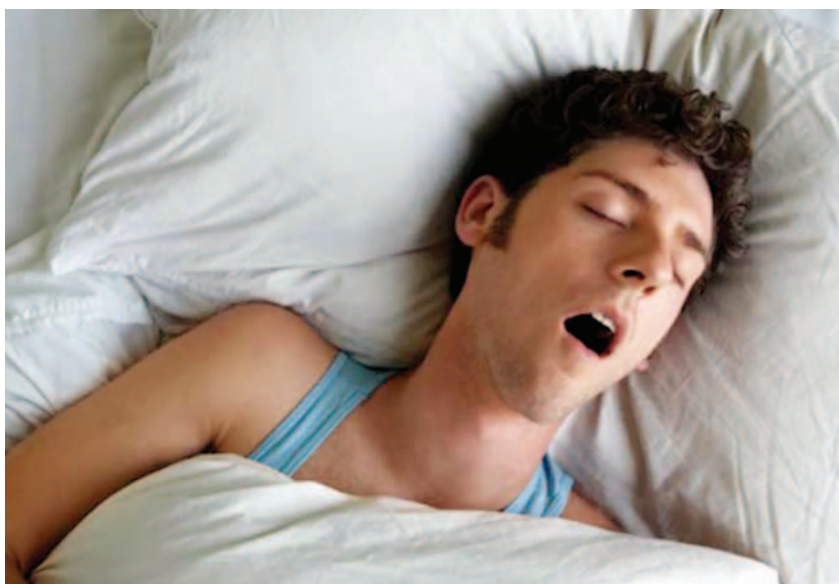
## यौन संक्रामक बीमारी

एसटीडीज यानी यौन संक्रामक बीमारियां बहुत खतरनाक और जानलेवा भी हो सकती हैं। यौन संक्रमित बीमारी का निदान अगर आपके अंदर नहीं हुआ है और आपके पेशाब से अजीब बदबू आ रही है तो आपको यौन संक्रमित संक्रमण हो सकता है। क्लैमाइडिया यौन संक्रमित बीमारी का एक ऐसा प्रकार है जिसके कारण यूरिन से बदबू आने लगती है। इसके अलावा पेशाब से बदबू आने के दूसरे लक्षण भी हो सकते हैं, इसलिए जितनी जल्दी हो सके इसके बारे में डॉक्टर से सलाह लें।

# रात में बार-बार पेशाब आने के कारण खरटि भी

कई लोगों को रात में बार-बार पेशाब लगने की बीमारी होती है जिसे लोग सामान्य आदत समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। अगर आप भी ऐसे ही लोगों में शामिल हैं तो ये खबर आपके लिए है। हाल ही में किए गए शोध में पता चला है कि रात को बार-बार पेशाब लगना स्लीप एपनिया से संबंधित हो सकता है।

**ट** रअसल स्लीप एपनिया खरंटों की आम समस्या है। इस समस्या में सोते वक्त इंसान की 10 या उससे कुछ ज्यादा सेकेंड के लिए सांस रुक जाती है। ऐसा एक घंटे में पांच या उससे ज्यादा बार होता है। वहीं इस समस्या के गंभीर होने पर ये एक घंटे में 100 या उससे अधिक बार होता है। ये स्थिति काफी खतरनाक होती है। इससे सोने के दौरान व्यक्ति की बार-बार नींद टूट जाती है और व्यक्ति पेशाब जाता है। इस समय पेशाब लगने का मूल कारण नोक्चूरिया होता है। यह जानकारी इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अध्ययन का हवाला देते हुए दी है। इसके परिणाम ज्यादा उम्र के उन लोगों के लिए खास महत्व रखते हैं अहम है जिन्हें आमतौर पर रात को बार बार उठ कर पेशाब जाते वक्त गिर कर चोट लगती है। नोक्चूरिया महिलाओं में बढ़ती उम्र का विकार और पुरुषों में प्रोस्टेट की समस्या है।



## जानें पेशाब रोकने के अजीब से फायदे

**आ** पने ये तो सुना होगा कि पेशाब रोकने के नुकसान के बारे में तो सुना होगा, लेकिन क्या आपने कभी पेशाब रोककर रखने के फायदे के बारे में सुना है? जी हां, शोधकर्ताओं के अनुसार पेशाब रोकने से इच्छा शक्ति बढ़ती है। विज्ञान के अनुसार भी ये ट्रिक काम करती है। तो चलिए जानते हैं कि ये माजरा भला है क्या -

### क्या कहता है शोध

पेशाब पर हुए एक अनुसंधान से पता चलता है कि पेशाब को रोककर रखना आपकी इच्छा शक्ति को बढ़ाने में सहायक हो सकता है। इसका संबंध इंपल्स कंट्रोल (आवेग नियंत्रण) से है। अनुसंधानकर्ताओं ने ब्लैडर (मूत्राशय) के भरे होने पर दिमाग को होने वाले फायदे पर अनुसंधान किया जिसमें पता चला कि मूत्राशय के भरे होने पर न सिर्फ इच्छा शक्ति बढ़ती है बल्कि अधिक विश्वसनीय तरीके से झूठ बोला जा सकता है।

पेशाब करने से दिमाग का कोई हिस्सा सक्रिय हो जाता है, लेकिन आपको लगता है कि आप आत्म संयम को ट्रिगर कर रहे हैं,

जिससे आपको अन्य प्रकार के आवेगों से लड़ने में मदद मिलती है। आवेग को कम प्रभावी करने वाला यह प्रभाव आपको बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकता है। पेशाब से संबंधित एक और शोध में शोधकर्ताओं ने पाया कि भ्रामक मानसिक परीक्षण के दौरान जिन लोगों ने पेशाब किया उनकी तुलना में, पेशाब रोककर रखने वाले लोगों ने ज्यादा स्कोर पाया। शोध में पाया गया कि जिन लोगों ने पेशाब को रोककर रखा वे प्रश्नों पर ज्यादा बेहतर तरीके से फोकस कर पाए। बल्कि उन्हें लेज़र जैसा फोकस मिला।

इस शोध में उन्होंने लोगों को तब तक पेशाब जाने तक रोका, जब तक कि उन्हें ऐसा करने की इच्छा हो रही थी। लोगों को तब नहीं रोका गया जबकि वे पेशाब रोक ही न पा रहे हों। तो पेशाब को बहुत ज्यादा देर तक नहीं रोकना चाहिये।

हालांकि वहीं दूसरी ओर कई शोधकर्ता और विशेषज्ञ ज्यादा देर तक पेशाब रोककर रखने के गंभीर नुकसानों को साबित कर चुके हैं। ऐसा करने से यूरिन ट्रेक्ट इन्फेक्शन हो सकता है।



बार-बार पेशाब करने की इच्छा होना गर्भावस्था का सबसे सामान्य लक्षण है। आमतौर पर गर्भाधान के एक हफ्ते बाद यह लक्षण दिखाई देते हैं। ऐसा दरअसल गर्भाधान के दौरान जब डिम्ब और शुक्राणु के मिलने पर अंडे के निषेचित होने से होता है। ऐसा में अंडा खुद को गर्भाशय की दीवार पर प्रत्यारोपित करता है, जिससे एक एचसीजी (ह्यूमन कोरियोनिक गोनेडोट्रोपिन) नामक प्रेग्नेंसी हार्मोन स्रावित होता है। यह हार्मोन शरीर व श्रोणि क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है। श्रोणि क्षेत्र में रक्त प्रवाह बने से मूत्राशय अधिक सक्रिय हो जाता है और बार-बार मूत्र त्याग करने की इच्छा होती है। वहीं अधिक पेशाब जाने से अधिक प्यास भी लगती है। ये लक्षण आपको पूरी गर्भावस्था के दौरान रह सकते हैं। हालांकि इनसे निपटने के लिये आप निम्न उपाय कर सकती हैं। -

# गर्भावस्था में बार-बार पेशाब आने और अधिक प्यास लगने का इलाज

बार-बार पेशाब करने की इच्छा होना गर्भावस्था का सामान्य लक्षण।

## बार-बार पेशाब आने की समस्या से निपटने के लिये

जितनी बार पेशाब आये, पेशाब करें, क्योंकि पेशाब को रोक कर रखने की स्थिति में आपका ब्लैडर पूरी तरह खाली नहीं हो पाता है, जिसके कारण मूत्र मार्ग में संक्रमण होने की संभावना अधिक होती है।

गर्भावस्था में हर बार पेशाब जाने पर ठीक से पेशाब करें और ब्लैडर को पूरी तरह खाली करें। ब्लैडर को पूरी तरह खाली करने के लिये पेशाब करने के तरीके के बारे में आप अपने डॉक्टर से सलाह ले सकती हैं।

रात को सोने से पहले बहुत ज्यादा पानी पीने से बचें। इससे आपको रात में बार-बार पेशाब जाने से बचने में आसानी हो सकेगा। लेकिन इसके ये मतलब नहीं कि हाइड्रेट रहने के लिये आप उपयुक्त पानी व अन्य तरल न लें। आपके लिये खुद को हाइड्रेट रखना भी बेहद जरूरी है।

गर्भवति महिलाओं में मूत्र रिसाव भी हो सकता है। पेंटी लाइनर्स की मदद से कपड़ों को गीला होने से बचाया जा सकता है। इसके अलावा एक्सरसाइज करने से पेल्विक एरिया की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है, और मूत्र असंयम से बचाव होता है।



## अधिक प्यास लगने की समस्या से निपटने के लिये

अधिक प्यास लगना शरीर का संकेत है कि आपको अधिक तरल पदार्थ की जरूरत है। क्योंकि आप अधिक बार पेशाब जा रही हैं और आपके गुर्दे और अधिक कुशलता से मूत्र उत्पादन कर रहे हैं, तरल की कमी को पूरा करने के लिये आपको और तरल पीने की आवश्यकता है। गर्भावस्था के दौरान खून की मात्रा 40 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। ऐसे में एमिनियोटिक थैली को अधिक तरल की आवश्यकता होती है।

इसलिये दिन में कम से कम 2 से 3 लीटर पानी पियें। सब्जियों का रस एक हेल्दी विकल्प है, और फलों के रस से भी अधिक पौष्टिक होता है। हैप कैफीन लेने से बचें, क्योंकि यह एक मूत्रवर्धक है। अधिक तरल वाले फल खाएं, जैसे तरबूज, खरबूज।

# मूत्र विकार का घरेलु उपचार

मूत्र विकार के अंतर्गत कई रोग आते हैं जिनमें मूत्र की जलन, मूत्र रुक जाना, मूत्र रुक-रुककर आना, मूत्रकृच्छ और बहुमूत्र प्रमुख हैं। यह सभी रोग बड़े कष्टदायी होते हैं। यदि इनका यथाशीघ्र उपचार न किया जाए तो घातक परिणाम भुगतने पड़ते हैं।

**य**दि मूत्राशय में पेशाब इकट्ठा होने के बाद किसी रुकावट की वजह से बाहर न निकले तो उसे मूत्रावरोध कहते हैं। स्त्रियों में किसी बाहरी चीज के कारण तथा पुरुषों में सूजाक, गरमी आदि से मूत्राशय एवं मूत्र मार्ग पर दबाव पड़ता है जिससे पेशाब रुक जाता है। वृद्ध पुरुषों की पौरुष ग्रंथि (प्रोस्टेट ग्लैंड) बढ़ जाती है जिसके कारण उनका मूत्र रुक जाता है।

मूत्रकृच्छ में पेशाब करते समय दर्द होता है। जब मूत्राशय में दर्द उत्पन्न होता है तो पेशाब रुक जाता है। इसी प्रकार हिस्टीरिया (स्त्री रोग), चिन्ता, सिर में चोट लग जाना, आमाशय का विकार, खराब पानी, आतशक, कब्ज, पौष्टिक भोजन की कमी आदि के कारण भी बार-बार पेशाब आता है।

## मूत्र विकार की पहचान

मूत्र की कमी या न निकलने से मूत्राशय फूल जाता है। रोगी को बड़ी बेचैनी होती है। मूत्र बड़े कष्ट के साथ बूंद-बूंद करके निकलता है। कब्ज, मन्दाग्नि, अधिक प्यास, पेशाब अधिक आने, मूत्र पीला होने आदि के कारण रोगी को नींद नहीं आती। वह दिन-प्रतिदिन कमजोर होता जाता है। कमर, जांघों तथा पिंडलियों में दर्द होता है। मूत्र विकार के घरेलु नुस्खे इस प्रकार हैं-

- मक्के के भुट्टे (कच्ची मक्का) को पानी में उबाल लें। फिर लगभग एक गिलास पानी छानकर उसमें मिश्री मिलाकर पी जाएं। इससे पेशाब की जलन जाती रहती है।
- पेशाब की जलन दूर करने के लिए रात में तरबूज को ओस में रखें तथा सुबह उसका रस निकालकर मिश्री मिलाकर पी जाएं।



- एक गिलास पानी में 25 ग्राम जौ उबालें। फिर उसे ठंडा करके केवल पानी को घूंट-घूंट पिएं।
- लगभग चार चम्मच ईसबगोल की भूसी पानी में भिगो दें। फिर उसमें बूरा डालकर पी जाएं। पेशाब की जलन शान्त हो जाएगी।
- चार चम्मच फालसे के रस में काला नमक



डालकर पिएं। पेशाब की जलन जाती रहेगी।

- एक कप चावल का मांड लेकर उसमें चीनी मिलाकर पिएं।
- थोड़ा-सा बथुआ पानी में उबालें। फिर उसमें काला नमक, भुना जीरा, कालीमिर्च तथा जरा-सी शक्कर डालकर सेवन करें।
- 50 ग्राम प्याज के छोटे-छोटे टुकड़े काटें। फिर एक गिलास पानी में वह प्याज उबालकर छान लें। अब उसमें थोड़ी-सी चीनी डालकर सेवन करें। यह मूत्र रोगी के लिए बड़ा अच्छा नुस्खा है।



- एक कप अनार का शरबत सुबह नाश्ते के बाद सेवन करें।
- यदि पेशाब में जलन हो, खुलकर पेशाब न आए या बूंद-बूंद पेशाब हो तो पालक के एक कप रस में आधा कप नारियल का पानी मिलाकर पी जाएं।
- पीपल के वृक्ष की पांच कोपलों को पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो उसे छानकर शक्कर डालकर पी जाएं।
- हरे आंवले के रस को पानी में मिलाकर पिएं। स्वाद के लिए जरा-सी शक्कर या शहद डाल लें।
- कलमी शोरा दो चम्मच तथा बड़ी इलायची के दानों का चूर्ण एक चम्मच-दोनों को मिलाकर सेवन करें।
- बेल के पत्तों को पानी में पीस लें। इसमें जरा-

सी कालीमिर्च तथा दो चम्मच शहद मिलाएं। फिर घूंट-घूंट पी जाएं।

- प्रतिदिन सुबह एक कप गाजर के रस में नीबू निचोड़कर पिएं।
- गन्ने के ताजे रस में नीबू तथा सेंधा नमक मिलाकर पीने से मूत्र की जलन दूर होती है। मूत्र खुलकर आता है।
- एक कप ककड़ी के रस में शक्कर मिलाकर सेवन करें।
- यदि पेशाब करते समय दर्द होता हो तो दूध में सोंठ और मिश्री मिलाकर सेवन करें।
- गुर्दे की खराबी के कारण यदि पेशाब बंद हो गया हो तो एक चम्मच मूली के रस में जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर पी जाएं।
- अगर पेशाब में रक्त आता हो तो कुलफा के साग के पत्तों का रस चार-चार चम्मच की मात्रा में दिनभर में तीन बार पिएं।
- यदि पेशाब में रक्त आने की शिकायत हो तो एक चम्मच दूब के रस में जरा-सी नागकेसर मिलाकर सेवन करें।
- 6 माशा जवाखार में गुड़ मिलाकर सेवन करें।
- नीबू के बीजों को पीसकर नाभि पर लेप करने से रुका हुआ पेशाब शीघ्र आने लगता है।
- केले के तने का रस चार चम्मच पीने से पेशाब आ जाता है।
- सुबह-शाम एक-एक चम्मच काले तिल चबाकर खाना चाहिए।
- आधा चम्मच अजवायन दिन में दो बार गुनगुने पानी के साथ सेवन करें।
- आंवले के एक चम्मच रस में एक चुटकी हल्दी तथा आधा चम्मच शहद मिलाकर सेवन करें।



- अनन्नास की फांकों पर पीपल का चूर्ण डालकर खाएं।
- मसूर की दाल सुबह पकवाकर खाली पेट पिएं।
- सेब खाने से बार-बार पेशाब आना कम हो जाता है।

पेशाब में दर्द और जलन होना एक आम समस्या है। यह परेशानी काफी लोगों को होती है, जो कि महीनों तक भी चल सकती है और जल्दी भी ठीक हो सकती है। यह समस्या महिलाओं और पुरुषों दोनों को ही होती है, लेकिन ज्यादातर यह परेशानी महिलाओं में देखी जाती है।

**इ**स समस्या को डिस्त्युरिआ भी कहते हैं, जिसमें पेशाब करते वक्त जलन और दर्द महसूस होता है। कभी कभार शरीर ओवरहीट भी हो जाता है। यह कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह एक बड़ी बीमारी का संकेत हो सकता है। यह समस्या 18 से 50 तक के लोगों में बहुत ही आम होती है।

### अदरक

संक्रमण को खतम करने के लिये अदरक काफी अच्छी मानी जाती है। इसमें एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। रोजाना दिन में एक बार 1 चम्मच अदरक पेस्ट में शुद्ध शहद मिलाइये और सेवन कीजिये। आप हल्के गुनगुने दूध में 1 चम्मच अदरक का रस भी मिक्स कर के रोजाना एक बार पी सकती हैं। या फिर रोजाना दो बार अदरक की चाय पियें।

### एप्पल साइडर वेनिगर

एप्पल साइडर वेनिगर में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण मौजूद हैं, जिससे संक्रमण से लड़ने में राहत मिलती है। इसके अलावा यह शरीर के प्राकृतिक पीएच लेवल को भी बैलेंस करता है। 1 चम्मच एप्पल साइडर वेनिगर में 1 चम्मच शुद्ध शहद गरम पानी में मिक्स करें। फिर इसे रोजाना दो बार पियें।

### साबुत धनिया

1 कप पानी में 1 छोटा चम्मच साबुत धनिया उबालें। जब यह ठंडा हो जाए तब इसे दिन में दो बार पियें। या फिर आप 3 कप पानी में 1 चम्मच साबुत धनिया पाउडर मिलाएं और उसे रातभर ढंक कर रख दें। फिर दूसरे दिन उसमें थोड़ा सा गुड़

# पेशाब में जलन को दूर करने के घरेलू नुस्खे

### खीरा

खीरे में 95 प्रतिशत पानी होता है, जिसे खाने से शरीर हमेशा हाइड्रेट रहता है और बैक्टीरिया का नाश होता है। साथ ही यह बॉडी का तापमान भी नॉर्मल रखता है। 1 कप खीरे के जूस में 1 चम्मच शुद्ध शहद और नींबू निचोड़ कर डालें। मिक्स कर के दिन में दो बार लें। या फिर 2 या 3 खीरे रोजाना खाएं।



डाल कर मिक्स करें और 1 कप, दिन में 3 बार पियें।

### साफ-सफाई रखें

जननांग की स्वच्छता बनाए रखें। कई बार, योनि या लिंग में संक्रमण होने की वजह से भी मूत्र मार्ग को प्रभावित करते हैं। यदि आपको यह समस्या हो चुकी है तो अब से कुछ सावधानियां बरते जैसे, दिन में 2-3 बार जननांग को धोएं।

### बेकिंग सोडा

यह एक अल्कलाइन कंपाउंड है जो कि यूरिन की एसिडिटी को कम करता है और दर्द को कम करता है। यह शरीर के पीएच

लेवल को बैलेंस भी करता है। एक गिलास में 1 चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं। फिर इसे खाली पेट पी लें। एक हफ्ते तक रोजाना ऐसे करें।

### प्लेन दही

यह पेट से खराब बैक्टीरिया को हटा कर अच्छे बैक्टीरिया का विकास करती है। रोजाना 2 या 3 कप प्लेन दही खाइये। आप चाहें तो इसे वेजाइना में भी 2 घंटे के लिये लगा सकती हैं। ऐसा दिन में दो बार करें, जब तक आराम ना मिले।

### पानी की मात्रा बढ़ा दें

पानी, शरीर से संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया तथा शरीर की गंदगी को बाहर निकाल देगा। साथ ही यह डीहाइड्रेशन से भी मुक्ति दिलाएगा। आप चाहें तो पानी युक्त फलों का सेवन भी कर सकते हैं।

### गरम पानी से सिकाई

आप दर्द को गरम पानी की सिकाई से भी कम कर सकती हैं। इससे ब्लैडर का प्रेशर कम होगा और दर्द भी दूर हो जाएगा। इसे पांच मिनट के लिये करें, थोड़ी देर के लिये रूके और फिर करें।

### नींबू

इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड और मजबूत एंटीबैक्टीरियल तथा एंटीवायरल गुण, आपकी समस्या को दूर करेगा। हल्के गरम पानी में 1 नींबू निचोड़ें और 1 चम्मच शुद्ध शहद मिक्स करें। फिर इसे खाली पेट सुबह रोजाना पियें।



### मेथी

रोजाना दिन में दो बार छाल में आधा चम्मच मेथी पावडर मिक्स कर के पियें। मेथी वेजाइना के पीएल लेवल को बैलेंस करेगी और किसी भी तरह के संक्रमण से बचाव करेगी।



## चिकित्सा सेवाएं

### डॉ. अरूण रघुवंशी

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

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

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

**पेशीय विशेषज्ञ :** यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,  
न्यू पलासिया, ब्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौगाहा, इन्दौर  
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

**9753128853**

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

### SEWA

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

### सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं टुमर सेंटर

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,  
कांसरसिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेंटर एण्ड  
फिजियोथैरेपिस्ट

रफ़्तार क्लीनिक : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनिक 1 : 109, ओएम प्लाजा,  
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.सी. रोड इन्दौर  
अपार्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक  
उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक  
सफ़ावा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक  
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

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  
• बाध्यता को हानिरहित चिकित्सा  
• स्तन कैंसर (लिम्फोमा) को बिना  
ऑपरेशन की चिकित्सा  
• हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा  
• प्रोथेसिस हारमोनल चिकित्सा  
• अनुवांशिक जीन एवं सेल थैरापी  
• अनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा  
• पैगामोपेय के छाते एवं गर्भों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

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

समय : दोपहर 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hrf1@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 मुंबई)

**विशेषताएं :** • बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,  
• बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी  
• बच्चों की हार्मोनल, फेफड़े का रोग सही जगह न होना एवं अकर्मण्य 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  
लैटिन का रोग न बनने की सर्जरी,  
• पेट में गठान एवं मस्तिष्क में अत्यधिक पानी भरने की सर्जरी,  
• कट हॉट एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,  
• बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,  
• गंभीर घोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल ब्लेरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,  
विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (पूर्व अर्धाह्निक द्वारा)  
क्लीनिक - 2 : एडवर्ग क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

**8889588832**

### ज्योतिषाचार्य दिव्यांशु

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश, नौकरी व्यापार बाधा,  
उच्च शिक्षा / करियर/परिनाली / मॉडर्निंग में  
रूकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान  
बाधा / परेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-  
भवन और सुखमय कामयाब जीवन में आ रही  
बाधाओं को सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें  
नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षाएँ चालू हैं

**नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल**

पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बण्ड  
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 • पारिया का इलाज  
• मेटल सिरेमिक केप लगाना • दांतों में चांदी एवं सीमेंट भरना  
• अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)  
• ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बतौसी  
• आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)  
• गूटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों का इलाज  
• सड़े हुए दांतों को बिना दर्द निकालने 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, विनय नगर, हिमाल गार्डन के पास, इन्दौर

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 Shaikshak Nagar Aerodrom Road Indore (M.P.)

Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com  
accrnt@yahoo.com

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

## New Life Women's Care & Fertility Center



### डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री रोग विशेषज्ञ

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

उपलब्ध सुविधाएँ :-

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

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

# पेशाब में झाग आना कितना गंभीर हो सकता है

**कु** छ लोगों को कभी-कभी झागदार पेशाब होने लगती है। पेशाब में झाग या बुलबुले आने के कई सामान्य व असामान्य कारण हो सकते हैं और इसे लेकर बहुत अधिक चिंतित होने की जरूरत नहीं है, लेकिन ये किसी भीतरी गड़बड़ी की ओर इशारा करता है इसलिए मेडिकल जांच से ही इसके कारणों का पता चल सकता है।

कई बार बाथरूम में पहले से पड़े रह गए साबुन के पानी या डिटर्जेंट के कारण भी पेशाब में झाग उठता प्रतीत होता है, लेकिन यह किडनी की किसी खराबी का लक्षण भी हो सकता है इसलिए डॉक्टर को सभी लक्षण जल्द बता देने चाहिए।

## पेशाब में झाग होने के सामान्य कारण

**गर्भावस्था :** गर्भावस्था में किसी-किसी महिला की किडनी बढ़ जाती है जिससे पेशाब में बुलबुले आने लगते हैं। गर्भावस्था में महिलाओं की किडनी

को अधिक मात्रा में अमीनो एसिड फिल्टर करने पड़ते हैं। जब अमीनो एसिड की मात्रा रीनल ट्यूब्यूलस की क्षमता से अधिक हो जाती है तो वे पेशाब के रास्ते बाहर आ जाते हैं और पेशाब में झाग दिखने लगता है।

**हल्का डिहाईड्रेशन :** हल्के डिहाईड्रेशन से भी पेशाब में झाग उठने लगता है। शरीर में पानी की कमी हो जाने से पेशाब गाढ़ा और बुलबुलेदार हो जाता है। डायबिटीज से ग्रस्त लोगों को डिहाईड्रेशन का रिस्क अधिक होता है इसलिए उन्हें सामान्य लोगों की तुलना में पेशाब में झाग अधिक दिख सकता है। शरीर को पानी की बेहतर आपूर्ति होने से ये समस्या ठीक हो जाती है।

**बार-बार पेशाब जाना :** पेशाब बार-बार होने से भी उसमें झाग दिख सकता है। डिहाईड्रेशन के कारण भी पेशाब जाने के फ्रिक्वेंसी बढ़ जाती है। कई बार बहुत प्रेशर से पेशाब करने या होने से भी उसमें झाग दिखने लगता है।

## पेशाब में झाग होने के असामान्य कारण

ऊपर बताए कारणों के अलावा पेशाब में झाग होने के कुछ असामान्य कारण होते हैं जिनमें किडनी के रोग या यूरिन इन्फेक्शन प्रमुख हैं। इन कारणों से पेशाब में झाग दिखने को गंभीरता से लेना चाहिए।

**पेशाब में प्रोटीन जाना :** प्रोटीन ड्रिक्स और बॉडी बिल्डिंग के लिए पिए जानेवाले ड्रिक्स में प्रोटीन की बहुत अधिक मात्रा होती है। बहुत अधिक मछली या प्रोटीन युक्त भोजन लेने से भी शरीर में प्रोटीन की मात्रा बढ़ सकती है। जब स्वस्थ शरीर को बहुत अधिक मात्रा में प्रोटीन की खुराक मिलती है तो वह उसे पेशाब के रास्ते बाहर निकालने लगता है। किडनी को यह काम करने में बहुत समस्या हो सकती है और पेशाब में झाग दिखने का यह असामान्य लक्षण है।

**सामान्यतः** जब रक्त किडनियों से होकर गुजरता है तो स्वस्थ किडनी सभी प्रकार के वेस्ट प्रोडक्ट को हटा देती हैं तथा उन्ही प्रोडक्ट को रक्त में रहने देती हैं जो शरीर के लिए जरूरी हैं। लेकिन किडनी से संबंधित गड़बड़ी के शिकार लोगों में किडनी का एक भाग ग्लोमेरुलाई काम करना बंद कर देता है जिससे पेशाब में प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है। इस अवस्था में व्यक्ति को प्रोटीन की खुराक लेना तत्काल बंद कर देना चाहिए और पेशाब में प्रोटीन के होने का इलाज करवाना चाहिए।

**यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन :** यूरिन इन्फेक्शन के कारण भी पेशाब में झाग दिखता है। इस दशा में रोगाणु पेशाब के मार्ग में गैस रिलीज करते हैं जिससे बुलबुले उठने लगते हैं। इस दशा में व्यक्ति को पेशाब करते समय दर्द या जलन भी हो सकती है। पेशाब की जांच के बाद यूरिन इन्फेक्शन के लिए एंटीबायोटिक दवाएं लेने पर इन लक्षणों का उपचार हो जाता है।



## जमकर करें पानी का सेवन, वरना मूत्राशय में संक्रमण का खतरा

**स** र्दियों में प्यास कम लगने के कारण कम पानी पीना मूत्राशय में जलन, संक्रमण या अन्य बीमारियों का सबब बन सकता है। चिकित्सकों का कहना है कि यह समस्या महिलाओं में विशेष तौर पर हो सकती है।

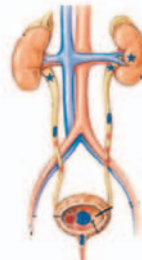
एक स्त्री रोग एवं प्रसूति विशेषज्ञ के अनुसार, पुरुषों की तुलना में महिलाओं का मूत्रमार्ग छोटा होता है, इसलिए उनमें मूत्राशय संबंधी बीमारियां होने का खतरा अधिक रहता है। वैसे तो इन बीमारियों की जद हर आयुवर्ग की महिलाएं आ सकती हैं, लेकिन नवविवाहिताओं और रजोनिवृत्ति के निकट पहुंच चुकीं महिलाओं में यह समस्या होने का जोखिम अधिक होता है। एक स्त्री रोग एवं प्रसूति विशेषज्ञ ने बताया कि गर्भवती महिलाओं को कैफीन या खट्टे पेय पदार्थों जैसे संतरे का जूस आदि का अधिक सेवन करने से बचना चाहिए। उन्हें कभी भी मूत्राशय खाली नहीं रखना चाहिए क्योंकि इससे मूत्राशय में जीवाणुओं के पनपने का खतरा बढ़ जाता है। चिकित्सक प्रतिदिन कम से कम 12 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं, ताकि मूत्र के जरिए संक्रमण आदि को लगातार शरीर से बाहर निकाला जा सके तथा मूत्र को गाढ़ा होने से बचाया जा सके।

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

### विशेषज्ञ

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

कैंसर जानलेवा बीमारी है, जो किसी को भी हो सकती है। लेकिन कैंसर के लक्षणों को अगर समय पर पहचान लिया जाये तो इसके इलाज में आसानी होती है। कैंसर के शुरूआती स्टेज में पता चलने पर इसके इलाज में ज्यादा दिक्कत नहीं होती है और मरीज को बचाया जा सकता है।

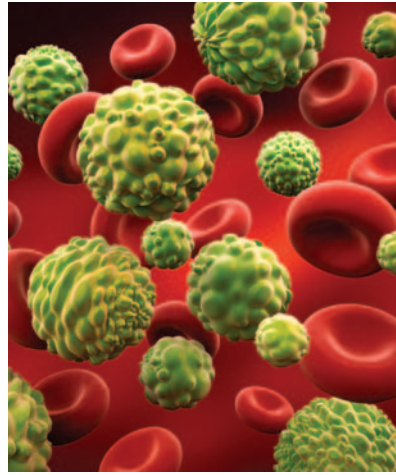
**जी** वनशैली में थोड़ी सी सावधानी बरती जाये तो कैंसर से दूर भी रहा जा सकता है। अगर कैंसर के लक्षण समय रहते दिखने लगे तो जरूरी उपाय करके इससे बचा जा सकता है। कैंसर अपने पहले स्टेज में है तो आसानी से कीमोथेरेपी, लेजर थेरेपी और रेडियोथेरेपी द्वारा इसका इलाज हो सकता है।

शरीर में विभिन्न प्रकार के कैंसर हो सकते हैं जैसे- मुंह का कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, पेट का कैंसर, ब्रेन कैंसर आदि। पुरुषों को कैंसर के इन 15 लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, आइए हम आपको कैंसर के लक्षणों के बारे में बताते हैं।

## पुरुषों में कैंसर के लक्षण

- जिन लोगों को कैंसर होता है उनका वजन असामान्य रूप से कम होने लगता है। अगर बिना किसी प्रयास के शरीर का वजन 10 पौंड से ज्यादा कम हो जाये तो इसे कैंसर के प्राथमिक लक्षण के रूप में देखा जा सकता है।
- बुखार कैंसर का एक सामान्य लक्षण होता है। कैंसर मरीज की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, इसलिए मरीज को अक्सर बुखार रहने लगता है। ब्लड कैंसर, ल्यूकीमिया इत्यादि में अक्सर बुखार के लक्षण नजर आते हैं।
- थकान कैंसर का एक प्रमुख लक्षण माना जाता है। इसमें मरीज बिना वजह थका थका महसूस करता है। कभी-कभी तो वह हाथ पांव से काम करने लायक भी नहीं रहता।
- हड्डियों के कैंसर या टेस्टिकुलर कैंसर में पीड़ा

# पुरुषों में कैंसर के लक्षण



यानि दर्द होना कैंसर होने का संकेत है। ब्रेन ट्यूमर के मरीजों को सर दर्द की शिकायत रहने लगती है। ऐसा सर दर्द जो प्राथमिक उपचार से या दवा से भी न ठीक हो, उसे ब्रेन ट्यूमर का लक्षण माना जा सकता है।

- त्वचा में असामान्य परिवर्तन कैंसर के संकेत हो सकते हैं। अगर किसी व्यक्ति की त्वचा बेवजह सांवली या काली पड़ने लगी हो तो यह कैंसर का संकेत हो सकता है। त्वचा का पीला पड़ना भी कैंसर होने का संकेत देता है।
- अगर किसी को लम्बे समय से कब्ज की शिकायत रहती हो अथवा कोई लम्बे समय से डायरिया से परेशान हो तो ये कोलोन कैंसर या उदर के कैंसर के संकेत हो सकते हैं।
- मूत्र त्याग के वक्त यदि पीड़ा होती हो अथवा मूत्र में रक्त की मौजूदगी पाई जाती हो तो ये प्रोस्टेट कैंसर अथवा डिम्बग्रंथि कैंसर के

लक्षण हो सकते हैं।

- स्तनों में गांठ होना ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण हैं। ब्रेस्ट कैंसर केवल महिलाओं को ही नहीं होता, पुरुष भी इसकी गिरफ्त में आते हैं।
- लिम्फ नोड्स में परिवर्तन होना भी कैंसर का संकेत है। लिम्फ नोड्स में या गले में एक गांठ या सूजन हो तो चिंता का विषय है।
- सर्दी और जुकाम में कफ होना लाजमी है, लेकिन यदि लगातार चार हफ्ते से कफ आ रहा है तो यह कैंसर का संकेत है, इसे नकारना नहीं चाहिए।
- निगलने में परेशानी होना भी कैंसर का लक्षण है। खाते और पीते वक्त निगलने में दिक्कत हो तो इसे नजरअंदाज मत कीजिए।
- ऐसे हिस्से से खून निकलना जहां से खून निकलने की संभावना न हो। खांसी, मल त्याग, पेशाब के दौरान यदि खून निकले तो यह कैंसर का संकेत हो सकता है।
- यदि स्मोकिंग और तंबाकू चबाने के दौरान मुंह या जीभ में सफेद दाग व धब्बे दिखे तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। यह ओरल कैंसर के लक्षण हैं।
- कैंसर होने पर पाचन क्रिया भी प्रभावित होता है। यदि खाना अच्छे से पच नहीं रहा है, तो यह पेट के कैंसर का लक्षण हो सकता है।
- टेस्टिकुलर में बदलाव होना टेस्टिकुलर कैंसर का लक्षण हो सकता है। टेस्टिकुलर कैंसर ज्यादातर 20 से 39 साल की उम्र में होता है। कैंसर का जितना जल्दी निदान होगा इलाज में आसानी होगी, कैंसर के लक्षण के आधार पर ही यह पहचाना जाता है। यदि आपको कैंसर के यह लक्षण दिखें तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क कीजिए।

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

**डॉ. संजय कुचेरिया** एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जब)  
मानद 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 उभार 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 उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

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



# स्वच्छता से समृद्धि



## स्वच्छ मध्यप्रदेश



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

- मध्यप्रदेश में 54 लाख से ज्यादा ग्रामीण घरों में शौचालय बने।
- 2400 से ज्यादा ग्राम पंचायतें खुले में शौच से मुक्त।
- सभी स्कूलों एवं आंगनवाड़ी में शौचालय निर्माण प्रगति पर।
- दो अक्टूबर 2019 तक सभी घरों में होंगे शौचालय।
- इंदौर जिला देश में स्वच्छता में दूसरे नम्बर पर।

आकृषण : म.प्र. मासिक/2016

स्वच्छ मध्यप्रदेश



सुरक्षित परिवेश

14 फ़रवरी का दिन प्यार के इजहार का दिन है। अपने दोस्तों और चाहने वालों को शुक्रिया कहने का दिन है। प्रेम कहानियों में अतिशयोक्ति का होना सामान्य सी बात है। लेकिन वास्तविक सच तो प्रेम करने वालों के पास ही होता है। लेकिन कहानियों के लेखक अपनी तरफ़ से कुछ और जोड़ पाने का लोभ मला कहां संभाल पाते हैं? प्रेम पर्व का पर्याय बन चुके 'वैलेंटाइन डे' के साथ भी कुछ ऐसा ही है।

वैलेंटाइन डे में लाल गुलाब को मोहब्बत का प्रतीक माना जाता है। कोई गुलाबों की इस लाली को संत वैलेंटाइन के रक्त से जोड़ता है। तो कुछ लोग कहते हैं कि संत वैलेंटाइन और रोमानी प्रेम का कोई किस्सा है ही नहीं।

## वैलेंटाइन डे

# एक कहानी प्यार और इजहार की



**प्रा** चीन दंतकथाओं के मुताबिक वैलेंटाइन एक पादरी थे। उन्होंने रोमन सम्राट क्लोडिअस के एक कानून को मानने से मना कर दिया था। सम्राट के शासन की तरफ़ से जारी आदेश में जवान लड़कों को शादी न करने का हुकम दिया गया था। इतिहासकारों का मानना है कि सम्राट ने संभवतः इस तरह का आदेश अपनी सेना बढ़ाने के लिए दिया होगा। हो सकता है कि उनका मानना रहा हो कि शादीशुदा लोग अच्छे सिपाही नहीं होते।

इस आदेश के विरोध की कीमत प्रेम के पक्षधर संत को 14 फ़रवरी को अपनी जान देकर चुकानी पड़ी। लेकिन अपनी मौत से पहले उन्होंने प्रेमिका के नाम एक संदेश लिखा था, जिसके शब्द थे, 'तुम्हारे वैलेंटाइन की तरफ़ से'। इसके बाद से वैलेंटाइन डे मनाने का चलन शुरू हुआ। ऐसा भी कहा जाता है कि यह पत्र उन्होंने जेलर की बेटी के नाम लिखा था। जो पहले अंधी थी। उसे संत वैलेंटाइन ने ही ठीक किया था।

इस तरह से धीरे-धीरे वक्त के साथ 'वैलेंटाइन डे' प्रेम का पर्याय बन गया। महान कवि और नाटककार विलियम शेक्सपियर की पुस्तक हैमलेट में भी वैलेंटाइन डे का जिक्र आता है। यह बात थी इतिहास की कि वैलेंटाइन डे कैसे अस्तित्व में आया? इसकी शुरुआत कैसे हुई? प्रेम दिवस की यह पहेली सुलझी कम और उलझी हुई ज़्यादा लगती है। इतिहास में इस घटना से पहले भी प्राचीन फारस में प्रेम का दिन मनाने का जिक्र आता है। तो कुल मिलाकर प्यार के लिए कोई दिन और तारीख़ मुकर्रर करने का प्रयास बाद में हुआ। लेकिन मोहब्बत और इश्क के चर्चे जमाने में पहले भी थे, आज भी हैं और आगे भी होते रहेंगे। इसीलिए लोग साल के 365 दिन को वैलेंटाइन डे की तरह जीने की तरफ़दारी करते हैं।

अगर भारत के नजरिए से देखा जाए तो फरवरी का महीना बसंत ऋतु का होता है। यह सर्दियों की विदाई और गर्मियों के आने का संधिकाल होता है। प्रकृति फूलों के गहने पहन झूम रही होती है। मौसम काफी सुहावना होता है। खेतों में पीली सरसो लहरा रही होती है और पेड़ों पर कोयल कूक रही होती है। गेंदा, गुलाब, गुलमोहर और हरभ्रंगार (शिवली) के फूलों की खुशबू आसपास फैल रही होती है। सूरज की किरणें धरती तक बेरोकटोक पहुंच रही होती हैं। आम के पेड़ों पर बौर आ चुकी होती है। बड़े होने लगते हैं। ढाक के फूलों का सौंदर्य अपने चरम पर होता है।





## वैलेंटाइन वीक और गिफ्ट

वैलेंटाइन वीक की सबसे खास बात यह रहती है कि हर दिन किसी न किसी के लिए इसमें कुछ खास है।

युवा वर्ग का सबसे पसंदीदा त्यौहार बन चुका वैलेंटाइन डे पर हर साल की तरह इस बार भी प्रेमी युगल एक दूसरे को खुश करने के लिए खरीददारी करेंगे तो किसी को इस वैलेंटाइन डे पर नए प्रेमी या प्रेमिका का तलाश होगी।

वैलेंटाइन वीक की सबसे खास बात यह रहती है कि हर दिन किसी न किसी के लिए इसमें कुछ खास है। अगर आप की गर्लफ्रेंड को टेडी बियर पसंद है तो उसे टेडी डे के दिन टेडी बियर दें। अगर किसी से बिगड़ी हुई दोस्ती ही वापस निभानी है तो हग डे पर अपने दोस्त को एक जादू की झप्पी दे सकते हैं। देखते हैं कि इस वैलेंटाइन वीक में आप क्या क्या कर सकते हैं।

### रोज़ डे

#### 7 फरवरी

बॉलीवुड की फिल्मों में आपने हीरो को कई मर्तबा हिरोइन को गुलाब का फूल देते देखा होगा। लड़कियों को गुलाब का फूल काफी पसंद है। इस दिन आप अपनी प्रेमिका या किसी भी लड़की को गुलाब का फूल दे कर उसे खुश कर सकते हैं। गुलाब के खूबसूरत बुके भी काफी चलन में हैं लेकिन सच्चे प्यार के लिए एक गुलाब भी काफी है।

### प्रपोज डे

#### 8 फरवरी

प्यार से शादी की दहलीज तक पहुंच चुके प्रेमी युगल तो खुशी खुशी यह हफ्ता मना ही लेते हैं। पर उनका क्या जो अभी तक अपने दिल के अरमान किसी तक पहुंचा ही नहीं पाए। अगर आप भी इन

लोगों में से हैं तो प्रपोज डे पर आप हिम्मत कीजिए और अपने कॉलेज की उस लड़की से दिल की बात बोल दीजिए। जरूरी नहीं कि जवाब 100 फीसदी हां हो पर उसकी हां की संभावना ज्यादा होगी।

### चॉकलेट डे

#### 9 फरवरी

प्यार के इस मौसम में मीठी मीठी चॉकलेट हो जाए तो सोने पर सुहागा हो जाए। आपकी गर्लफ्रेंड के लिए अपनी पसंद की चॉकलेट ले जा सकते हैं जिसे देखते ही उसके मुंह में पानी आ जाए। बाजार में नट्स, सिल्क, मिल्क चॉकलेट के तमाम तरह की चॉकलेट मिलती है।

### टेडी बियर डे

#### 10 फरवरी

जब आप सामने न हो तो वह किस से बात करे और दिल की बात बोले। इसके लिए गर्लफ्रेंड को दीजिए एक रुई सा मुलायम टेडी बियर। जिसको वह अपने रूम में शो पीस की तरह तो रख ही सके साथ ही आप को टेडी समझ कर उस से अपनी बात भी कह सके।

### प्रॉमिस डे

#### 11 फरवरी

इस वैलेंटाइन वीक अगर आप को लगे कि आप को अपनी प्रेमिका में एक जीवन साथी मिल गया है तो उससे एक वादा कीजिए। हालांकि वादा करने और निभाने में काफी अंतर होता है पर वाकई अगर अपने प्रेम संबंध को लेकर आप गंभीर हैं तो यह दिन आप कोई खास वादा कर सकते हैं।

### हग डे

#### 12 फरवरी

अपने प्रेमी को गले लगाकर जो सूकून

मिलता है वह आपके दिमाग में चल रही सभी चिंताओं को पल में मिटा देता है। अपने प्रेमी को इस दिन गले लगाकर जरूर बताएं कि वह आपकी जिंदगी में कितनी अहमियत रखते हैं?

### किस डे

#### 13 फरवरी

प्रेम संबंध में एक चुंबन के मायने काफी महत्वपूर्ण होते हैं। सही समय पर यह आपके संबंध को सशक्त कर सकते हैं तो गलत समय पर आपके गाल पर एक चोट भी बन सकते हैं। तो सही मौका देखिए और एक किस दे कर मना ले अपनी गर्लफ्रेंड को।

### वैलेंटाइन डे

#### 14 फरवरी

इस दिन कुछ खास करना आपकी जिम्मेदारी है। चाहें तो अपनी गर्लफ्रेंड को एक कॉफी पर लेकर चले जाएं तो समुद्र किनारे एक लंबा समय बिताएं। इस हफ्ते खुशी से मनाएं वैलेंटाइन वीक। हैप्पी वैलेंटाइन डे।



# 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 इन्फोर्मेशन सेंटर, इंदौर में उद्घोषण)



“प्रदेश का विकास केवल हमारी प्रतिबद्धता ही नहीं, नागरिकों के लिए किया जाने वाला सेवामर्क 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, बेंटी 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 जल्दतमंद 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



# 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 आप  
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के  
फॉर्मेट नं. 332202000000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

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

**फि** टनेस पसंद लोगों में प्रोटीन डाइट पर खासा जोर दिया जाता है। खासकर जिम करने व तेजी से वजन कम करने के इच्छुक मेटाबॉलिज्म को काबू में रखने के लिए उच्च प्रोटीन डाइट लेना पसंद करते हैं। पर, नए शोधों की मानें तो लंबे समय तक उच्च प्रोटीन युक्त चीजों का सेवन दिल, किडनी व हड्डियों को नुकसान पहुंचा सकता है।

प्रोटीन को मांसपेशियों का भोजन कहा जाता है। लेकिन जब मांसपेशियों को आवश्यकता से अधिक भोजन खिलाया जाता है, तो उसका प्रभाव बाहरी रूप से ही दिखाई नहीं देता, शरीर के आंतरिक अंगों की कार्यप्रणाली भी गड़बड़ जाती है। फिटनेस के इच्छुकों में प्रोटीन डाइट का क्रेज इसी रूप में देखने को मिल रहा है। मॉडल्स व फिल्मी हस्तियों जैसी बॉडी बनाने के इच्छुक युवा आसानी से प्रोटीन सप्लीमेंट्स के चक्कर में पड़ जाते हैं, जो कई बार फायदे से अधिक हानिकारक साबित होता है।

## वयों हानिकारक है अधिक प्रोटीन

चिकित्सा क्षेत्र में हुए अध्ययन की बात करें, तो अधिक मात्रा में प्रोटीन का सेवन (कुल कैलोरी में 30 व से अधिक प्रोटीन डाइट का भाग) शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इससे शरीर में कीटोंस की मात्रा बढ़ जाती है, जो कि विषैला पदार्थ है। कीटोंस को शरीर से बाहर निकालने के लिए शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। इस पूरी प्रक्रिया में शरीर से ज्यादा मात्रा में पानी बाहर निकल जाता है, जिससे डीहाइड्रेशन भी हो सकता है। अधिक व्यायाम करने वालों में ऐसा अधिक होता है। ऐसी डाइट को कीटोजेनिक डाइट भी कहते हैं। जिससे कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, सांसों से बदबू आना या दूसरी समस्याएं भी देखने को मिलती हैं।

किडनी की समस्या से जूझ रहे लोगों को भी उच्च प्रोटीन डाइट से परहेज रखने की सलाह दी जाती है। हमारी किडनी रक्त में प्रोटीन को भी शुद्ध करने का काम करती है। अधिक प्रोटीन डाइट लेने से किडनी पर दबाव अधिक पड़ जाता है। शोध यह भी बताते हैं कि एक आयु के बाद उच्च प्रोटीन डाइट लेने वालों में यूरिक एसिड बढ़ जाता है। पेशाब में कैल्शियम की मात्रा कम निकलती है। कैल्शियम की यह अतिरिक्त मात्रा किडनी में लंबे समय तक जमने से पथरी का रूप ले सकती है। साथ ही हृदय पर भी अधिक असर पड़ता है।

# अधिक प्रोटीन भी है खतरनाक



हड्डियों की समस्या जैसे रूमेटाइड आर्थराइटिस की स्थिति से जूझ रहे लोगों को भी उच्च प्रोटीन डाइट से बचने की सलाह दी जाती है। चूंकि प्रोटीन के अवशोषण के लिए अधिक कैल्शियम की आवश्यकता होती है, ऐसे में मांसपेशियों व हड्डियों का कैल्शियम घटने लगता है। जो लोग लंबे समय तक उच्च प्रोटीन डाइट के लिए मांसाहारी भोजन का सेवन करते हैं, उनमें कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हृदय रोगों, स्ट्रोक और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

इसके अलावा भोजन में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने से कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन कम हो जाता है, जिससे शरीर को फाइबर कम मिलता है, अन्य पोषक तत्व कम हो जाते हैं। कब्ज की समस्या भी बढ़ जाती है। उच्च प्रोटीन डाइट से सूजन भी आ सकती है। इन दिनों जिम इंस्ट्रक्टर छह से आठ अंडे खाने व प्रोटीन सप्लीमेंट्स की सलाह देते हैं, जो ठीक नहीं है।

विशेषज्ञ के अनुसार, 'प्रोटीन के सेवन और हड्डियों के स्वास्थ्य में सीधा संबंध है। अगर कम मात्रा में प्रोटीन का सेवन करेंगे तो शरीर में

कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित होगा व हड्डियां भी कमजोर हो जाएंगी। आयु को ध्यान न रख लंबे समय तक हाई प्रोटीन डाइट लेना हड्डियों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। पेड़-पौधों से मिलने वाला प्रोटीन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अधिक उपयुक्त माना जाता है। इनके सेवन से पशु प्रोटीन की तुलना में कैल्शियम का अवशोषण बेहतर तरीके से होता है। हालांकि मीनोपाज के बाद महिलाओं को ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए प्रोटीन की उचित मात्रा के सेवन पर अवश्य ध्यान देना चाहिए।'

फिटनेस कोच एंड न्यूट्रिशन एक्सपर्ट कहती हैं, 'ऐसा नहीं है कि प्रोटीन युक्त सप्लीमेंट्स सेहत के दुश्मन हैं। शाकाहारी लोग व जो बहुत एक्सरसाइज करते हैं या खेलों में सक्रिय रहते हैं, उनके लिये ये काफी उपयोगी होते हैं। परंतु स्टेरॉयड युक्त प्रोटीन सप्लीमेंट्स जरूर सेहत को नुकसान पहुंचाता है। किडनी और लीवर की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है, त्वचा पर झुर्रियां आ जाती हैं और रेशेज भी पड़ जाते हैं।

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



- रेटिना की जाँच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्में 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

# प्यारी दुल्हन बनने के लिये लगाएं घरेलू ओटमील उबटन

**य**दि शादी की तैयारियां जोरों से चल रही हों, तो आप हल्दी वाले दिन बेसनकी जगह ओट्स मिला कर उबटन बना तैयार करवा सकती हैं। चमकदार त्वचा पाने के लिये आप चाहें तो ओटमील का भी प्रयोग उबटन के तौर पर कर सकती हैं। यह उबटन उन लड़कियों के चेहरे को पूरी तरह से चमका देगा, जो विवाह करने वाली हैं। दाग-धब्बे रहित त्वचा पाने के लिये लगाएं तुलसी फेस पैक यह ओट्स का उबटन आज कल काफी तेजी से चलन में है। तो पढ़ती रहिये और जानिये इस ओट्स उबटन को बनाने की विधि।

## सामग्री

ओटमील- 2 चमच मसूर दाल- 1 चमच चावल का पावडर- 2 चमच गुलाब जल हल्दी- 1 चमच

## बनाने की विधि

**स्टेप 1:** ओटमील को पीस कर , उसमें मसूर दाल और चावल के पावडर को भी मिलाएं।

**स्टेप 2:** इसके बाद उसमें हल्दी और कुछ बूंद गुलाब जल की डालें। अगर इसे और गाढा बनाना है तो, इसमें थोड़ा सा पानी भी मिलाएं।

**स्टेप 3:** अगर आपको थोड़ा सा माँइस्चराइजेशन चाहिये, तो इसमें थोड़ा सा दूध मिला लें।

**स्टेप 4:** अब इसे अपने पूरे चेहरे पर लगाएं। अगर आपको थोड़ी चमक और चाहिये तो, इसे पूरे शरीर पर लगाएं।

**स्टेप 5:** जब इसे छुड़ाएं तो, धीरे धीरे कर के छुड़ाएं। इस उबटन से आपकी त्वचा से डेड स्किन निकलेगी और चमक आएगी।



## 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

विशेषज्ञताएं



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



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore

Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.

Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

स्वास्थ्यवर्धक  
आहार, स्वस्थ  
हृदय, जैतून का  
तेल दिन में  
लगभग चाय के 4  
चम्मच जितना  
जैतून का तेल  
प्रयोग करने से  
आपको हृदयाघात  
होने या किसी भी  
प्रकार की हृदय  
सम्बन्धी समस्या  
होने में अत्यंत कमी  
आती है। जैतून का  
तेल मोनो-असंतृप्त  
फैटी एसिड से  
समृद्ध होता है।



# जैतून के तेल से स्वास्थ्य लाभ के घरेलू उपाय



**ठ**ण्ड के मौसम, त्वचा की देखभाल, जैतून का तेल अत्यंत गर्म पानी में शॉवर लेना या स्नान करना आपकी त्वचा को सूखा करके समय पूर्व बुढ़ापा ला सकता है। कुनकुना पानी बेहतर होता है। जब आपकी त्वचा हलकी गीली हो तब मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें, जिससे यह और आसानी से त्वचा में समा जाएगा। अपने स्नान के जल में थोड़ा सा जैतून का तेल मिलाना आपकी त्वचा को नम बनाए रखेगा।

## पांवों की देखभाल

सेब, जैतून का तेल अपने पैरों और एड़ियों की त्वचा को खुरचना या छीलना मृत त्वचा को हटाने में मदद करता है, और इस प्रकार एड़ियाँ शुष्क पड़ने और फटने से बचाता है। इसके लिए घरेलू स्क्रब बनाने में चावल के आटे का प्रयोग किया जा सकता है। थोड़े से चावल को कुछ चम्मच शहद और सेब के सिरके के साथ मिलाएँ। गाड़ा होने तक हिलाएँ। यदि आपकी एड़ियाँ बहुत ज्यादा फटी हुई हैं तो एक बड़ा चम्मच जैतून का तेल या बादाम का तेल मिलाएँ।

नीबू, जैतून का तेल, कैल्शियम नीबू के रस और जैतून के तेल का मिश्रण पारंपरिक रूप से पित्ताशय की पथरी निकालने के लिए घरेलू उपचार की तरह प्रयोग किया जाता रहा है, लेकिन इसे गुर्दे की पथरी निकालने के लिए भी प्रयोग

किया जा सकता है। नीबू में उपस्थित सिट्रिक एसिड कैल्शियम निर्मित गुर्दे की पथरी को विखंडित करने में मदद करता है और इनका आगे बनना भी रोकता है।

कोलेस्ट्रॉल, स्वास्थ्यवर्धक आहार, स्वस्थ हृदय, स्वास्थ्यवर्धक आहार, जैतून का तेल जैतून का तेल आपकी धमनियों को संकरा बनाने वाले कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। इस तेल में ऐसे अणु होते हैं जो रुधिर के अणुओं को दिल के रोग का खतरा बढ़ाने वाले मुक्त कणों के खतरे से बचाते हैं।

## कान कैसे साफ करें

जैतून का तेल कानदर्द का सबसे बढ़िया उपचार है जैतून का तेल जो चिकनाई वाले तत्व की तरह कार्य करता है और कान के संक्रमणों से छुटकारा देता है। जैतून के गर्म तेल की 3-4 बूंद कान की नली में डालें। तेल कान के मैल को नर्म कर देगा, जिसे बाद में रुई से निकाला जा सकता है। रुई के फाहे को कान में बहुत भीतर तक ना डालें।

## त्वचा की देखभाल

नारियल, जैतून का तेल वनस्पति तेल जैसे तिल, जैतून या नारियल का तेल फटी एड़ियों के उपचार हेतु आदर्श हैं। बढ़िया परिणामों के लिए तेल को सोते समय लगाएँ ताकि तेल त्वचा में लम्बे समय तक बना रहे।



**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



अगर आप दमकती त्वचा पाने और मुंहासे दूर भगाने के लिए उपायों की खोज कर रहे हैं तो आपको सिर्फ कुछ तरह के तेल को अपनी नाभि में डालना है।

# दमकती त्वचा के लिए लगाएं नाभि पर ये तेल

**स** र्दियों में ड्राईनेस के कारण हमें त्वचा संबंधी कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। और इन समस्याओं से बचने के लिए हम तरह-तरह की क्रीम का इस्तेमाल भी करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन समस्याओं से बचने का सबसे अच्छा तरीका आपकी किचन में ही मौजूद है। जी हां नाभि हमारे शरीर का बहुत ही दिलचस्प भाग है, जिसका सीधा संबंध हमारे चेहरे से होता है, इसलिए आप अपनी किचन में मौजूद तेल को नाभि पर लगाकर त्वचा से जुड़ी समस्याओं से राहत पा सकते हैं। आइए जानें नाभि पर कौन से तेल लगाने से हमारी त्वचा को क्या फायदा होता है।

## फटे होठों के लिए सरसों का तेल

भारतीय रसोई का अहम हिस्सा यानी सरसों का तेल ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड, विटामिन ई और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होता है। इसलिए इसे सबसे ज्यादा हेल्दी तेलों में से एक माना जाता है। सरसों का तेल रूखे होठों से भी निजात दिलाने में कारगर है। अगर आप फटे होठों की समस्या से परेशान है तो रात में सोने से पहले अपनी नाभि में सरसों के तेल की कुछ बूंद नियमित रूप से डालने या रोजाना नहाने के बाद नाभि पर सरसों का तेल लगाने से आपके होठ ठंड के मौसम में भी नर्म और मुलायम रहेंगे।

## त्वचा को चमकदार बनाये बादाम का तेल

पोषक तत्वों से भरपूर बादाम सेहत के लिए और बादाम का तेल त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। पोषक तत्वों से भरपूर यह तेल न सिर्फ त्वचा में एक नई जान डाल देता है, बल्कि त्वचा की खोई चमक को भी तुरंत वापस ले आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके लिए इसे आपको अपनी त्वचा पर लगाने की जरूरत नहीं बल्कि रोजाना नाभि पर बादाम का तेल लगाने से ही



त्वचा पर चमक आ जाती है। अगर मौसम में बदलाव के कारण आपकी त्वचा की रंगत खराब हो गई है तो नाभि पर लगाये बादाम का तेल.....

## मुंहासे दूर करें नीम का तेल

नीम त्वचा के लिए कितनी फायदेमंद होती है यह बात शायद हमें बताने की जरूरत नहीं है। लेकिन अगर आप मुंहासों से परेशान हैं तो नाभि पर रोजाना नीम का तेल लगाएं। रोजाना इस तेल के इस्तेमाल से चेहरे के मुंहासे साफ हो जाएंगे और आपकी चेहरे पर एक नई चमक देखने को मिलेगी। इसके अलावा अगर आपको खुजली हो रही है और शरीर में चकत्ते पड़ रहे हैं तो नीम का तेल नाभि में लगाएं। खुजली तुरंत दूर हो जाएगी।

## दाग-धब्बे दूर करें नींबू का रस

नींबू का रस स्वाद को बेहतर बनाने के अलावा,

यह उन विटामिन और खनिजों से युक्त है, जो शरीर के विकारों को दूर करते हैं। लेकिन नींबू का रस नाभि में लगाने से चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर हो जाते हैं। अगर आपके चेहरे पर ढेर सारे दाग धब्बे हैं और आप उससे निजात पाना चाहते हैं तो नींबू का रस अपनी नाभि में लगाइए। जल्दी फायदा होगा।

## त्वचा को कोमल और मुलायम बनाये मक्खन

अगर आप अपनी त्वचा को कोमल और मुलायम बनाना चाहते हैं तो गाय के दूध से बने मक्खन का इस्तेमाल अपनी नाभि में करें। रोजाना मक्खन को नाभि में लगाने से आप आसानी से मुलायम त्वचा पा सकते हैं। तो देर किस बात की आज ही ट्राई करें यह उपाय।

### सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर 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
- ✓ डायाबिटिस / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

**पुरुष बांझपन (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, वेल्जियम, 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**

आपके दिन की अच्छी शुरुआत आपको पूरा दिन ऊर्जावान बनाए रखती है। अगर हम हर दिन स्वस्थ दिनचर्या का पालन करें, तो हमारी जिंदगी का हर दिन अच्छा बन जायेगा।

# स्वस्थ जीवन शैली जीने के 5 रहस्य

**ह** र कोई लंबी, स्वस्थ और उपयोगी जिंदगी जीना चाहता है। लेकिन वास्तविकता बहुत कठोर होती है। जहाँ आज की दिनचर्या में हम घर और बाहर दोनों कामों को सभालने में लगे रहते हैं जिसमें हमें खुद के लिए समय नहीं मिल पाता है। और उसके बाद जो समय मिलता है उसमें हम सोते हैं।

जिसकी वजह से हमें तनाव होने लगता है और तनाव एक ऐसी चीज है जो हमारी दिनचर्या से आसानी से जाता नहीं है। इसीलिए आज हम आपको, अपनी जिंदगी को स्वस्थ बनाने के लिए 5 बेहतरीन हेल्थ टिप्स देने जा रहे हैं।

## अपने आपको प्यार करें

अगर पूरे दिन के तनाव को आप दूर करना चाहते हैं तो जाकर ठण्डे पानी से नहाए। अपने दिन को प्लान करे हेल्थ स्पा ले, व्यायाम करें, या फिर कोई अच्छी किताब पढ़ें। इन सब से आपका तनाव कम होने लगेगा।

## धूम्रपान छोड़ें

अगर आपके अंदर धूम्रपान जैसी कोई भी आदत है तो उसे तुरंत छोड़ दें। हो सकता है आपने इस आदत को तनाव से बचने के लिए ही अपनाया हो लेकिन लंबे समय तक इस आदत से आपकी सेहत खराब होने लगेगी।

## अपने खान पान का ध्यान रखें

स्वस्थ रहने का यह अर्थ नहीं है कि आप खाना छोड़ दो। इसके विपरीत स्वस्थ रहने के लिए आपको अच्छे भोजन करने की आदत डालनी चाहिए। भोजन से हमें पोषण और उर्जा मिलती है जो हमें आगे बढ़ने में मदद करती है। कार्बोहाइड्रेट और वसा उर्जा का स्रोत होती है। कार्बोहाइड्रेट जो गेहूं में पाया जाता है हमारे शरीर के लिए अच्छे



होता है साथ ही खूब सारा पानी पीएं।

## व्यायाम

व्यायाम से आपके शरीर के अतिरिक्त वजन को रोकने में मदद मिलती है और व्यायाम आपके शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को भी बर्न करता है। नियमित व्यायाम करने से आपके शरीर में कई तरह की बीमारियों से लड़ने की क्षमता आ जाती

है और आपका मन भी अच्छे रहता है।

## सेहत के बारे में जानकारी लें

जितना हो सके अच्छी सेहत और स्वास्थ्य के बारे में जानकारी लेने की कोशिश करें। इसके लिए टीवी पर सेहत से संबंधित कार्यक्रम देखें साथ ही हेल्थ मैगजीन पढ़ें जिससे आपको पता चल सके कि बाजार में नया क्या हो रहा है।

**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.**

# सांची बौद्ध भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्व विद्यालय द्वारा आयोजित इंटीग्रेटेड हीलिंग पर वर्कशॉप



वर्कशॉप उद्घाटन सत्र पश्चात उपस्थित जनसमुदाय के प्रश्नों का जवाब देते हुए मप्र मेडिकल साइंस के कुलपति डॉ. आर.एस. शर्मा साथ में डॉ. ए.के. द्विवेदी।



वर्कशॉप उद्घाटन सत्र मंच पर विराजित श्री राजेश गुप्ता कुलसचिव एवं प्रो. यज्ञेश्वर एस. शास्त्री कुलपति सांची बौद्ध भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्व विद्यालय तथा मप्र मेडिकल साइंस के कुलपति डॉ. आर.एस. शर्मा।



प्रो. यज्ञेश्वर एस. शास्त्री संबोधित करते हुए।



श्री राजेश गुप्ता संबोधित करते हुए।



डॉ. आर.एस. शर्मा संबोधित करते हुए।



वर्कशॉप में उपस्थित देशभर से आमंत्रित चिकित्सा विशेषज्ञ।



वर्कशॉप के आयोजन सचिव डॉ. अखिलेश सिंह स्वागत करते हुए।





# डॉ. मन्जू पाटीदार

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ.

प्रसूति, स्त्री रोग, निःसंतान रोग विशेषज्ञ

एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन

Mob. : 99262-90100 Reg. No. : MP-9089

Email. : patidarmanjulata@gmail.com

website. : www.drmanjupatidar.in

## उपलब्ध सुविधाएँ :-

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति
- प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह (Pre - Conceptional Counselling )
- प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह (Postnatal Counselling )
- I.U.I
- हिस्टेरोस्कोपी (Hysteroscopy)
- स्तन की गठान व समस्याएँ (Breast Disease)
- किशोरावस्था समस्याएं (Adolescent Problems)
- अनिश्चिता / ज्यादा / कम माहवारी (Menstrual Problem)
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना (Bad Obstetric History)
- सानोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा
- बांझपन उपचार एवं सलाह
- दुरबीन द्वारा (लेप्रोस्कोपिक)
- दुरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन
- बच्चेदानी व अंडाशय के कैंसर का इलाज एवं सलाह
- श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छलों का इलाज
- अनियमित रक्त स्राव का इलाज
- बच्चेदानी के मुंह के कैंसर को रोकने के लिए टिकाकरण

सुविधा हेतु परामर्श के पहले समय लें

Mob. : 91 99262-90100

क्लिनिक : 202 एस. वी. बिजनेस पार्क, टेलीफोन चौराहा,  
कनाड़िया रोड, इन्दौर (समय : शाम 6 से 8)

रविवार - अवकाश

मेडीकेयर ऑस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर : 4/5, ओल्ड पलासिया, रविन्द्र नगर, इन्दौर (म.प्र.) समय : दोपहर 11 से 1

**मा** नव शरीर में वैसे तो हर अंग अपने कार्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन कुछ अंग ऐसे होते हैं जिन पर विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत होती है। इनमें से एक है हाथ। खूबसूरत हाथ हर महिलाओं के लिए बेहद आवश्यक हैं। आमतौर पर लोगों की नजर महिलाओं के हाथों पर पड़ ही जाती है। ऐसे में खराब और रूखे हाथ आपकी शर्मिंदगी का कारण बन सकते हैं। हाथों को सुन्दर बनाने के लिए कोई विशेष कार्य करने की जरूरत नहीं होती। बस आप थोड़े से ही प्रयास से अपने घर पर ही हाथों की देखभाल कर सकती हैं।

महिलाएं आमतौर पर अपना पूरा ध्यान केवल अपने चेहरे पर ही लगाती हैं। ये बात सही है कि वास्तव में चेहरे से व्यक्ति के स्वभाव का पता चलता है, परन्तु चेहरे के बाद महिलाओं के हाथों पर ही नजर पड़ती है। हाथों को सुंदर बनाने के लिए आपको पार्लर जाकर कोई बड़ा ब्यूटी ट्रीटमेंट लेने की आवश्यकता नहीं है। हाथों को मुलायम और खूबसूरत बनाने के लिए आज हम आपको कुछ घरेलू उपाय बता रहे हैं। जिनके द्वारा आप हाथों की खूबसूरती के प्रति बेफिक्र हो सकते हैं।

### कुछ घरेलू उपाय

- **ऑलिव ऑयल और चीनी:** ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल हाथों के लिए एक बेहतर घरेलू उपाय है। इसके नियमित इस्तेमाल से आपकी त्वचा मुलायम हो जाती है। यह त्वचा के रूखपन को खत्म कर देता है।
- **गुलाब जल, नीबू और ग्लिसरीन:** इन तीनों का मिश्रण शरीर की त्वचा को मुलायम बना सकता है। इसलिए आप इस मिश्रण को अपने हाथों पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। ग्लिसरीन स्किन के मॉइस्चर को बनाए रखता है। साथ ही रूखपन को तेजी से खत्म कर उस स्थान को दोबारा मुलायम बना देता है। वहीं, गुलाब जल और नीबू हाथों की स्किन को गोरा और चमकदार बनाते हैं।
- **क्रीम और ऑलमंड ऑयल:** हाथों को खूबसूरत बनाने का यह सबसे आसान तरीका है। मलाई से निकाली जाने वाली क्रीम हर घर में आसानी से मिल जाती है। वहीं ऑलमंड ऑयल भी बाजार में आसानी से उपलब्ध है। इन दोनों को मिलाकर इसे हाथों पर लगाने से हाथ की प्राकृतिक रंगत लौट आती है।
- **नारियल के तेल से मालिश करना:** नारियल के तेल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं।

# हाथों को सुन्दर बनाने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे



त्वचा के इंफेक्शन की जगह पर अगर नारियल तेल का इस्तेमाल किया जाए तो इंफेक्शन जल्द ही ठीक हो जाता है। इसे हाथों पर लगाकर मालिश करने से हाथ सुंदर बनते हैं और हाथों की त्वचा का रूखपन समाप्त होता है।

- **नीबू और चीनी से मसाज करना:** नीबू और चीनी का मिश्रण भी हाथों के लिए वरदान साबित होता है। नीबू और चीनी के मिश्रण से हाथों की मसाज से बेजान त्वचा सही हो जाती है। साथ ही धूप और धूल के कारण प्रभावित हुई त्वचा फिर से चमकदार और एक ही रंग में आ जाती है।
- **पानी सही मात्रा में पीना:** हमारे शरीर में अधिकतर भाग पानी का है। इस कारण पानी की कमी हमारे शरीर के विकारों के लिए एक प्रमुख कारण बनकर सामने आती है। आमतौर पर लोग सर्दियां आते ही पानी पीना लगभग कम कर देते हैं। जिससे त्वचा बेजान होने लगती है। ऐसे में हमें ध्यान रखना चाहिए कि पानी की सही मात्रा का सेवन करें, ताकि त्वचा की समस्या से बचा जा सके।

### अन्य सावधानियों को ध्यान में रखना चाहिए

- तेज गर्म पानी से हाथों को नहीं धोना चाहिए। दरअसल तेज गर्म और ज्यादा ठंडे पानी से हाथों की नमी पर असर पड़ता है। साथ ही तेज गर्म पानी से हाथों की त्वचा के जलने का भी खतरा बना रहता है। इसलिए हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि गुनगुने पानी का ही प्रयोग करें।
- हाथों की सुरक्षा के लिए इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बाहर निकलने से पहले हाथों पर सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल जरूर करें, ताकि सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों का हाथों पर दुष्प्रभाव न पड़े।
- हाथों के लिए मिलने वाले मसाज ऑयल से हाथों को खूबसूरत बनाया जा सकता है। इस तरह हम घर में कुछ आसान उपायों से अपने हाथों को खूबसूरत बना सकते हैं। साथ ही हाथों की रूखी और बेजान त्वचा से अब शर्मिंदा होने की भी जरूरत नहीं है।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च - 2017

महिला स्वास्थ्य विशेषांक



संज्ञा एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# क्यों पहनती हैं स्त्रियां पायल

**म** हिलाओं के सोलाह शृंगार में एक शृंगार पायल भी है। इन शृंगारों में पायल की अहम भूमिका है। स्त्रियों के शृंगार में पायलों का वैदिककाल से ही विशेष स्थान रहा है। धुँघरूओं से सजी छम-छम करती खूबसूरत पायलें हमेशा से ही स्त्री के पैरों की शोभा रही हैं। यहाँ तक कि कवियों ने भी पायलों की रुन-झुन व उसकी छम-छम के ऊपर अनेक कविताएँ रच डालीं।

हिन्दू समाज में एक खास मान्यता यह भी है कि पायल सोने की नहीं बनवाई जाती है क्योंकि हिन्दू संस्कृति में सोने को देवताओं का आभूषण कहा जाता है इसीलिए सोने की पायल को पैरों में पहनना अपशुन माना जाता है। यही कारण है कि पायल ज्यादातर चाँदी की ही बनवाई जाती हैं और चाँदी की यह पायल लड़कियों और महिलाओं के पैरों की शोभा बढ़ाती हैं।

पायल पहनना महिलाओं के लिए काफी महत्वपूर्ण माना गया है। पायल पहनने का रिवाज हमारे देश में सदियों से है। आजकल यह रिवाज फैशन की दौड़ में भी आगे निकल गया है। इसीलिए बाजार में पायल के एक से बढ़कर एक डिजाइन मौजूद हैं।

स्त्री के पैरों की सुंदरता में पायल चार चांद लगा देती है पायल। स्त्रियों के सोलाह शृंगार में पायल का भी एक महत्वपूर्ण स्थान है। आमतौर पर यही माना जाता है कि पायल स्त्रियों के लिए शृंगार की वस्तु है, लेकिन इससे कई अन्य लाभ भी प्राप्त होते हैं। पायल से प्राप्त होने वाले फायदों के विषय में काफी कम लोग जानते हैं।

पायल की धातु हमेशा पैरों से रगड़ती रहती है जो स्त्रियों की हड्डियों के लिए काफी फ़ायदेमंद है। इससे उनके पैरों की हड्डी को मज़बूती मिलती है। साथ ही पायल पहनने से स्त्रियों का आकर्षण कहीं अधिक बढ़ जाता है।

प्राचीन समय से ही हर स्त्री के लिए पायल पहनना अनिवार्य परंपरा के रूप में प्रचलित है। कई घर-परिवार ऐसे हैं, जहाँ विवाह के बाद स्त्री को पायल के बिना घर से बाहर जाने की इजाजत भी नहीं दी जाती है। यहाँ जानिए इस प्राचीन परंपरा के पीछे कौन-कौन से कारण बताए गए हैं-

पायल पहनने के पीछे एक वजह यह है कि प्राचीन काल में महिलाओं को पायल एक विशेष संकेत के लिए पहनाई जाती थी। उस समय में जब घर के सभी सदस्य एक साथ बैठे होते थे, तब यदि पायल की छम-छम की आवाज आती थी तो सभी को अंदाजा हो जाता कि कोई महिला उनकी ओर

पायल की आवाज अन्य लोगों के लिए एक इशारा है, इसकी आवाज से सभी को यह एहसास हो जाता है कि कोई महिला उनके आसपास है, अतः ऐसी परिस्थिति में शालीन और सभ्य व्यवहार करना चाहिए। ताकि स्त्री के सामने किसी प्रकार की कोई अमद्रता ना हो जाए।

## चूड़ी, बिछिया, पायल पहनने के फायदे जानिए

औरतों का शरीर और मन पुरुषों की अपेक्षा कोमल, संवेदनशील माना गया है। औरतों के शरीर में हारमोंस के उतार चढ़ाव का शरीर और मन, विचारों पर काफी असर होता है। घर परिवार की बीसों जिम्मेदारियों की बात की जाय तो औरतें तन-मन से समर्पित रहती हैं।

ऐसे में प्राचीन वैज्ञानिकों, ऋषियों ने कुछ ऐसे रिवाज, कुछ ऐसे उपकरण बनाये जिससे औरतों के मन और स्वास्थ्य की रक्षा हो सके। प्रचलन में बढ़ने पर इनको सुन्दर गहनों का रूप मिलने लगा और यह नियमपूर्वक पहने जाने लगे।

सोने के गहने गर्मी और चाँदी के गहने ठंडी का असर शरीर में पैदा करते हैं। कमर के ऊपर के अंगों में सोने के गहने और कमर से नीचे के अंग में चाँदी के आभूषण पहनने चाहिए। यह नियम शरीर में गर्मी और शीतलता का संतुलन बनाये रखता है।

**चूड़ी पहनने के फायदे :** चूड़ी कलाई की त्वचा से घर्षण करके हाथों में रक्त संचार बढ़ाती है। यह घर्षण ऊर्जा भी पैदा करता है जोकि थकान को जल्दी हावी नहीं होने देता। कलाई में गहने पहनने से श्वास रोग, हृदय रोग की सम्भावना घटती है। चूड़ी मानसिक संतुलन बनाने में सहायक है। एक औरत को सभी कार्यक्षेत्र पर बराबर ध्यान देने के लिए सही मानसिक संतुलन आवश्यक है। चटकी हुई या दरार पड़ी हुई चूड़ियाँ नहीं पहननी चाहिए। इससे नकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है।

आ रही है। जिससे सभी सदस्य व्यवस्थित रूप से आने वाली महिला का उचित स्वागत करने के लिए तैयार हो जाते थे।

पुराने समय में स्त्रियों को पति के घर में कहीं आने-जाने के लिए पूरी स्वतंत्रता नहीं रहती थी। साथ ही, वह किसी से खुलकर बात भी नहीं कर पाती थी। ऐसे में जब वह घर में कही आती-जाती तो बिना उसके बताए भी पायल की आवाज से

सभी सदस्य समझ जाते थे कि उनकी बहु वहाँ आ रही है या कहीं जा रही है।

महिलाओं के सौंदर्य में चार चाँद लगाने वाली ये पायलें अब एक नये परिवर्तन के साथ फैशन में आ गई हैं। जहाँ पहले युवतियाँ पायलों को अपने दोनों पैरों में पहनती थीं, वहीं अब वे इसे जींस व कैप्री के साथ एक पैर में पहन रही हैं।

हमारी मुस्कुराहट हमेशा अच्छी बनी रहें इसके लिए हमारे दांतों का स्वस्थ रखना जरूरी है और इसमें टूथब्रश बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। टूथब्रश हमारे दांतों को साफ करता है साथ ही दांतों पर जमा प्लाक भी हटाता है।

# टूथब्रश की साफ-सफाई के कुछ जरूरी नियम

**इ** सलिए जरूरी है कि आप सही टूथब्रश का इस्तेमाल करें ताकि आपको दांतों से संबंधित परेशानी ना हो। जब आप अपने दांत साफ करते हैं तो आपके मुंह के वायरस और बैक्टीरिया आपके टूथब्रश पर लग जाते हैं, और अगर टूथब्रश सही से साफ ना किया जाए तो यही बैक्टीरिया वापस मुंह में जाके आपके दांतों और मसूड़ा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। साथ ही इससे आपको दांतों से संबंधित परेशानियां होनी शुरू हो जाती हैं, जैसे दांतों में कीड़े लगना, मसूड़ों से खून आना और मुंह से बदबू आना। इसलिए यह जरूरी है कि आप अपना टूथब्रश साफ रखें और समय समय पर उसे बदलते रहें। आज हम आपको कुछ ऐसे ही आसान से तरीके बताने जा रहे हैं जिससे आप आपने टूथब्रश को साफ रख सकते हैं।



## नियम नंबर एक

टूथब्रश को कभी भी किसी बंद कंटेनर में ना रखें। इससे उसमें नमी बनी रहती है जिसकी वजह से उसमें कीटाणु पनपने लगते हैं।

## नियम नंबर दो

टूथब्रश को सीधा खड़ा कर के रखें, इससे ब्रश पर जमा पानी नीचे गिर जाता है और टूथब्रश एक दम सूख जाता है। इससे नमी से पैदा होने वाले कीटाणु नहीं होते। यही नहीं अगर आप अपना टूथब्रश नीचे की तरफ रखते हैं तो भी उसमें मैल जमा होने लगता है।

## नियम नंबर तीन

टूथब्रश को शौचालय से कम से कम 2 फीट की दूरी पर रखें, क्योंकि लश करते वक्त पानी में मौजूद बैक्टीरिया हवा के द्वारा पूरे बाथरूम में फैल

जाते हैं, जो कि आपके टूथब्रश पर भी जा चिपकते हैं।

## नियम नंबर चार

अपने टूथब्रश होल्डर को हफ्ते में एक बार जरूर साफ करें। इससे होल्डर में जमे बैक्टीरिया आपके ब्रश में नहीं जाएंगे। ब्रश होल्डर का निचला हिस्सा जरूर साफ करें।

## नियम नंबर पांच

कोशिश करें कि घर के सदस्यों के टूथब्रश एक दूसरे के साथ संपर्क में ना आए। अगर आप ने एक कंटेनर में कई टूथब्रश रख रहे हैं तो यह ध्यान रखें कि वे आपस में ना छुएं। इससे एक टूथब्रश

के बैक्टीरिया आसानी से दूसरे टूथब्रश में चले जाते हैं।

## नियम नंबर छः

ब्रश करने के बाद टूथब्रश को अच्छे से हिला कर सुखा लें। क्योंकि जितना गीला टूथब्रश होगा उतना ही कीटाणु पनपने का खतरा बढ़ जाता है।

## नियम नंबर सात

अपने टूथब्रश को हर 3-4 महीने के बाद बदल दें, और अगर ब्रिसल ज्यादा जल्दी खराब हो रहे हैं तो जल्दी बदल दें। बच्चों के टूथब्रश जल्दी बदलें क्योंकि बच्चे अपने टूथब्रश का सही से ध्यान नहीं रख पाते हैं।

**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 एक्सरसाईज 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



## मूंगफली

मूंगफली को सेहत का खजाना माना जाता है। इसमें पोषक तत्व, मिनरल, एंटी-ऑक्सीडेंट, प्रोटीन और विटामिन प्रचुर मात्रा में होते हैं। ये सभी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होने के साथ ही पाचन शक्ति को भी बढ़ाते हैं। मूंगफली में मोनो इनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है, यह एलडीएल यानी खराब कोलेस्ट्रॉल कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है।



## दालें

दाल भारतीय भोजन का अहम हिस्सा है और सभी प्रकार की दालें सेहत के लिए फायदेमंद हैं। दालों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, फास्फोरस और खनिज तत्व पाये जाते हैं। अरहर की दाल में प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, फास्फोरस, विटामिन ए और बी पाये जाते हैं। उड़द की दाल में फास्फोरिक एसिड, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन होता है। मूंग की दाल में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा रेशे जैसे तत्व होते हैं। यह कफ और पित्त के रोगियों के लिए फायदेमंद है।



## मशरूम

मशरूम में सबसे ज्यादा पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं। इसमें खनिज और विटामिन के साथ ही शरीर के लिए जरूरी एमीनो अम्ल भी होता है। यह विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स और राइबोफ्लेविन एसिड से युक्त होती है। इसमें फोलिक एसिड एवं विटामिन बी-12 भी होता है, जो कि सब्जियों में नहीं पाया जाता। इसमें पाचन शक्ति बढ़ाने वाले लवण जैसे कैल्शियम, फॉस्फोरस, पौटेशियम, सोडियम और तांबा होता है। यह हाइपर एसिडिटी को दूर करती है।

# यह सात आहार रखेंगे आपको सेहतमंद



## जौ

जौ में लेक्टिक एसिड, सेलिसिलिक एसिड, फास्फोरिक एसिड, पौटेशियम और कैल्शियम होता है। जौ में कम मात्रा में केरोटिन भी होता है। जौ के सेवन से ब्लड प्रेशर कम होता है। इसके सेवन से शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड और हाइड्रोजन सल्फाइड जैसे रासायनिक पदार्थों का निर्माण होता है, जिससे खून की नसें तनाव मुक्त होती हैं।



## गोभी

बंद गोभी या पत्ता गोभी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। गोभी खनिज लवण और विटामिन का स्रोत है। इसमें प्रोटीन, वसा, फाइबर, कर्बोहाइड्रेट, फास्फोरस, आयरन, कैरोटीन, थायमिन, राइबोफ्लेविन और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। साथ ही इसमें आयोडीन प्रचुर मात्रा होती है। फूल गोभी में सलफोराफीन रसायन पाया जाता है, यह दिल के लिए फायदेमंद होता है।



## संतरा

संतरा स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद फल है। इसमें विटामिन सी, आयरन और पौटेशियम होता है। संतरे की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसमें पाये जाने वाले फ्रक्टोज, डेक्टोज, खनिज और विटामिन शरीर में पहुंचते ही ऊर्जा देना शुरू कर देते हैं। इसके सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है, चुस्ती आती है और त्वचा में निखार आता है।



## बीन्स

बीन्स में प्रोटीन, पौटेशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। डायबिटीज के रोगियों के लिए यह बहुत फायदेमंद है। बीन्स के सेवन से मोटापा भी कम होता है। भोजन में बीन्स खाने से ब्लड शुगर का स्तर मेनटेन रहता है। इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे कोलेस्ट्रॉल कम रहता है।



थायराइड के कारण बालों के गिरने की समस्या हो सकती है, क्योंकि थायराइड हार्मोन का असंतुलन बालों को पतला बना देता है, इसे रोकने के लिए घरेलू नुस्खे आजमायें।

# थायराइड और बालों का झड़ना

**था** यराइड तितली के आकार की एक ग्रंथि है जो गले में पायी जाती है, इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है, क्योंकि इसके लक्षण तब दिखाई देते हैं जब यह समस्या गंभीर हो जाती है। थायराइड पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक होती है। बालों के झड़ने की समस्या थायराइड हार्मोन असंतुलित होने की ओर संकेत करता है। बहुत ज्यादा थायराइड हार्मोन बालों को पतला और हल्का बना देता है। हालांकि, बहुत कम थायराइड हार्मोन खोपड़ी और शरीर के बालों के झड़ने का कारण बनता है। थायराइड की वजह से हो रही इस समस्या को दूर करने के लिए कुछ आसान व प्राकृतिक तरीके अपनाए जा सकते हैं।

## विटामिन सी

विटामिन सी का सेवन करने से इम्युनिटी बढ़ती है और थायराइड के कारण बालों का झड़ना काफी हद तक कम किया जा सकता है। विटामिन सी ऐसा एंटीऑक्सीडेंट है जो फ्री रेडिकल्स के खिलाफ बालों को झड़ने से बचाता है। इसके लिए नियमित नींबू जा जूस पियें, नींबू के जूस में 2 चम्मच शहद डालने से बालों का झड़ना तेजी से कम हो जाता है।

## विटामिन ई

बालों का गिरना रोकने में विटामिन ई भी मददगार है। इसके अलावा विटामिन ई बालों को तेजी से उगने में भी मदद करता है। चिकित्सक की सलाह से बाद विटामिन ई का सप्लीमेंट भी आप ले सकते हैं।

## प्रोटीन की मात्रा अधिक लीजिए

बालों के लिए प्रोटीन बहुत फायदेमंद है, बालों के



विकास के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी होता है। कई शोधों में भी यह बात साबित हो चुकी है कि प्रोटीन का स्तर बेहतर होने से बालों के गिरने की समस्या नहीं होती है। प्रोटीन की कमी पूरा करने के लिए सूखे मेवे, समुद्री मछली, अंडे, डेयरी उत्पाद आदि का सेवन कीजिए।

## ओट्स खायें

ओट्स एक बेहतर ब्रेकफास्ट है, इसमें घुलनशील फाइबर, विटामिन बी के साथ एमिनो एसिड भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ये सभी थायराइड के लिए बहुत ही प्रभावी आहार हैं। शरीर में अगर पर्याप्त मात्रा में विटामिन और एमिनो एसिड है तो बालों के गिरने की समस्या कम होगी।

## ओमेगा-3 फैटी एसिड

ओमेगा 3 फैटी एसिड शरीर के लिए स्वस्थ आहार माना जाता है, यह थायराइड ग्रंथि को संतुलित बनाये रखता है। मछली, वालनट, अखरोट आदि में यह पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। जो लोग समुद्री मछली का सेवन करते हैं उनमें ओमेगा 3

फैटी एसिड की कमी नहीं होती है। लेकिन अगर आप मछली का सेवन नहीं करते हैं तब दूसरे विकल्प आपके काम के हैं।

## नियमित व्यायाम करें

शरीर के साथ बालों को भी स्वस्थ रखने में व्यायाम की भूमिका होती है। इसके अलावा थायराइड ग्रंथि को सुचारु करने में भी व्यायाम योगदान करता है। तो नियमित व्यायाम करके आप बालों के गिरने की समस्या को रोक सकते हैं। हर रोज 30-40 मिनट व्यायाम बहुत जरूरी है।

## योग करें

थायराइड की समस्या के उपचार में दूसरे विकल्पों की तरह योग भी बहुत प्रभावी और फायदेमंद है। नियमित योग करने से थायराइड ग्रंथि सही तरीके से काम करती है। योग के विभिन्न आसन आपको फिट भी रखते हैं और बालों के गिरने की समस्या से भी बचाते हैं। इसके लिए आप नियमित मार्जरीआसन और भुजंगासन क्रिया करें।





## केयर एण्ड कयोर क्लीनिक

### डॉ. अंजली दाश

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

**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

**चोट** लगने के बाद खून निकलना स्वाभाविक है, ऐसे में बहते खून को रोकने के लिए घबरारें नहीं बल्कि इन आसान और असरदार घरलू नुस्खों को आजमायें, तुरंत खून बंद हो जायेगा।

## चोट के बाद खून का बहना

हल्की चोट लगना बड़ी बात नहीं है, लेकिन अगर चोट के कारण बहने वाले खून को सही तरीके से रोका न जाये तो यह घाव और संक्रमण का कारण बनता है। जब हमें चोट लगती है तब हम या तो पानी के नीचे इसे रखते हैं या फिर पट्टी से बांध देते हैं। अगर हल्की चोट के कारण खून निकल रहा है तो इसे रोकना बहुत मुश्किल काम नहीं है। आपके घर में मौजूद नुस्खों से आप इस पर आसानी से काबू पा सकते हैं। लेकिन अगर चोट गहरी है तो चिकित्सक से सलाह जरूरी है। हल्की चोट से निकलने वाले खून को रोकने के लिए हम आपको कुछ आसान घरेलू नुस्खे बता रहे हैं।

## हल्दी खून रोके जल्दी

हल्दी से अच्छा एंटी-ऑक्सीडेंट दूसरा कोई नहीं है। हल्दी के पाउडर का प्रयोग न केवल खून रोकने के लिए बल्कि घाव भरने के लिए भी किया जाता है। चोट लगने पर हल्दी का पाउडर लगाने से खून तुरंत बंद हो जायेगा और हल्दी लगाने पर संक्रमण का खतरा भी बहुत कम हो जायेगा।



## काँफी पाउडर

अगर आपको लगता है काँफी एक पेय पदार्थ है तो आप गलत हैं। काँफी बहते खून को रोकने में भी कारगर है। इसमें एस्ट्रोजेन जैसा गुण होता है जो घाव को जल्दी भरने में मदद करता है। इसलिए अगर अगली बार आपको चोट लगे तो काँफी पाउडर को चोट पर लगायें। इससे तुरंत खून बंद हो जायेगा।

# तुरंत खून रोकने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय



## टी-बैग से रुक जायेगा खून

टी-बैग से आप कहीं भी चाय की चुस्की ले सकते हैं। लेकिन शायद यह आपको जानकारी न हो कि टी-बैग से चोट लगने के बाद बहते खून को भी रोका जा सकता है। अगर आपको चोट लग जाये तो ठंडे पानी में टी-बैग को डुबोकर रख दीजिए और उस टी-बैग को घाव पर लगाकर हल्के हाथ से दबा दीजिए। इससे खून का बहना तुरंत बंद हो जायेगा।

## टूथपेस्ट लगायें

टूथपेस्ट केवल दांत साफ करने के काम नहीं आता है बल्कि इसका प्रयोग आप कई दूसरे कामों में भी कर सकते हैं। चोट लगने के बाद बहते खून पर टूथपेस्ट लगाने से भी खून बंद हो जाता है। इतना ही नहीं चोट पर टूथपेस्ट लगाने से घाव जल्दी भरता भी है। इसलिए अगली बार जब चोट लगे तो तुरंत उसपर टूथपेस्ट लगायें।

## बर्फ के टुकड़े

दरअसल बहता खून तभी रुकता है जब खून का थक्का बनने लगे। खून का थक्का तभी बनेगा जब उसे ठंडी चीज मिले। इसलिए बर्फ इस मामले में बहुत कारगर है। चोट लगने के बाद बहते खून पर बर्फ के टुकड़े मलने से भी घाव से बहता खून बंद हो जाता है। तो अगली बार चोट लगने के बाद घबरारें नहीं बल्कि इन आसान नुस्खों को आजमायें।





**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 एग्जामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

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

# होम्योपैथी दवाई लेने से

## पुरानी व जटिल पथरी से मिली निजात

मैं मोनिश पटेल एरोड्रम रोड लोकनायक नगर में रहता हूँ। मुझे पेट में बहुत दर्द होता था तो मैंने एक डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने मुझे सोनोग्राफी कराने को कहा। जहाँ मैंने सोनोग्राफी कराई तो मुझे पथरी का पता चला उस डॉक्टर ने मुझे दवाई दी पर कुछ असर नहीं हुआ फिर मैंने दूसरे डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने मुझे ऑपरेशन करके निकालने का बोला मैं डर गया फिर मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता चला मैंने उन्हें दिनांक 9.12.2015 को दिखाया। डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाइयाँ ली और मात्र तीन माह के भीतर मेरी पथरी ठीक हो गई। यह बीमारी मुझे 2-



3 सालों से थी। मेरी पथरी पेशाब द्वारा निकली जो कि मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाई। वह पत्थर जैसी थी अब मुझे बिल्कुल आराम हो गया है और मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया हूँ। इलाज के पूर्व कि सोनोग्राफी तथा मेरे इलाज के पश्चात सोनोग्राफी मेरे पास मौजूद है।

जिस पथरी के कारण में दर्द सहता था वो पथरी आज पूरी तरह से ठीक है। मैंने होम्योपैथि तथा होम्योपैथिक डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का धन्यवाद करना चाहता हूँ। मैं ऐसा इसलिए यह लिखकर दे रहा हूँ कि और लोग भी मेरी तरह स्वस्थ हो जाएँ और खुशहाल जिंदगी बिताएँ।

- मोनिश पटेल

Handwritten text in Hindi, likely a testimonial or medical notes, mentioning the patient's condition and treatment.

Patient Name	: Mr. MONISH KUMAR PATEL	UHID NO.	: 119356
Age/Gender	: 19 Yr 0 Month 0 Day /M	Dept Ref No	: 10234927
Referred By	: Dr. DWIVEDI A K	Bill Date	: 10/12/2015
Receipt No	: 48165	Result Date	: 10/12/2015
Reported By	:		

### WHOLE ABDOMEN SONOGRAPHY

Liver is normal in size (MC span - 14.7cms) and appear normal. No focal lesion is seen. Intra & Gall bladder is normal in size and shape. Its lumen is normal. Portal vein and CBD are normal in caliber. Pancreas is normal in size, outline and echo-pattern. Spleen is mildly enlarged in size measures approx 10.5 x 4.5 cms. Size - Right kidney - 10.7cms Both kidneys are normal in size, shape and echotexture. Moderate dilatation of pelvicalyceal system. Calyces are normal on left side. Right ureter is dilated upto distal end and obstructed. Left ureter is undilated and not visualized. I.V.C. & Abdominal aorta are normal in caliber. No evidence of ascites is seen. Urinary Bladder is normal in shape and contour. Prostate gland appears normal in size, shape and echotexture. Size - 4.3 x 2.5 x 1.9cms

Patient Name	: Mr. MONISH KUMAR PATEL	UHID NO.	: 119356
Age/Gender	: 19 Yr 0 Month 0 Day /M	Dept Ref No	: 10250423
Referred By	: Dr. DWIVEDI A K	Bill Date	: 19/02/2016
Receipt No	: 60327	Result Date	: 19/02/2016
Reported By	:		

### KUB SONOGRAPHY

Evidence of 4mm size calculus seen at upper pole of right kidney and two calculi of 6.7mm size seen at upper pole and other 3.3mm at mid left pole. Central pelvicalyceal sinus and cortico medullary ratio are normal. Renal size: Right Kidney: 8.4 x 4.5 cms. Left Kidney: 8.8 x 4.1 cms. Evidence of 10 - 10.5mm size calculus seen at right UV junction which cause right hydronephrosis and right hydroureter. Left ureter normal. I.V.C. & Abdominal aorta are normal in caliber. No evidence of intra abdominal lymphadenopathy is seen. No evidence of ascites seen. Urinary bladder wall 3.5 mm thick trabeculated with echo free lumen. Pre void Post void is insignificant. Prostate gland appears normal in size shape and echogenicity.

### IMPRESSION :-

Calculus seen at upper pole of right kidney and two calculi of 6.7mm size seen at upper pole and other 3.3mm at mid left pole.

**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

Watch us on

YouTube

For Homoeopathy Treatment

dr ak dwivedi homoeopathy

Search

Home

My channel

Trending

Subscriptions 1

History










Watch Later

LIBRARY

Liked videos

Liked videos

SUBSCRIPTIONS

-  Homeo Indore
-  SEHAT AVAM SURAT
-  Dinesh Rokade
-  Shahid Shaikh
-  Ram
-  drakdind
-  Dr. Shivpratap Singh Ya...
-  Shobhana Bhatt
-  Subhash Wadhwa

Dr AK Dwivedi

View as: Yourself

Subscribers 1,509

Home

Videos

Playlists

Channels

Discussion

About



sudden death prvention day  
jabalpur 4 th dec 2016...

35 views • 15 hours ago



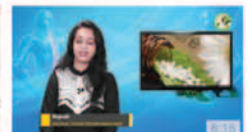
acne pimples and skin diseases  
treated by homeopathy . dr ak...

85 views • 1 week ago



arthritis Osteo Arthritis treated by  
Homeopathy. For joint pain...

114 views • 1 week ago



Prostate Problem Treated by  
homeopathy dr ak dwivedi

1,057 views • 7 months ago



Fistula Homeopathy Treatment &  
Piles Fissure constipation best...

218 views • 2 weeks ago



Homeopathy is the best for  
chronic diseases 1st Internation...

947 views • 8 months ago



PROSTATE GLAND TREATED BY  
HOMOEOPATHY, DR. A.K...

319 views • 1 month ago



Dr. A.K.Dwivedi Sharing  
Happiness with Martyr's Family...

112 views • 1 month ago



HAPPY HOMEOPATHY... THREE  
DAYS FREE Homeopathy Dr A K...

123 views • 1 month ago



psoriasis treated by 50 millicimal  
homeopathy, Psoriasis &...

266 views • 1 month ago



Psoriasis, Palmer & Planter  
Psoriasis, Black nails, Brittle Nai...

278 views • 1 month ago



Prostate Cancer Adenocarcinoma  
prostate Treated by Homeopath...

282 views • 1 month ago



prostate Enlarged BPH treated &  
catheter removed by homeopath...

4,563 views • 1 year ago



16 December 2015. "sehat evam  
surat day" dr ak dwivedi...

94 views • 11 months ago



Retention of urine, Incomplete  
urination - Catheter has been...

669 views • 11 months ago



Anemia Homeopathic treatment.  
Plastic Anemia ITP

260 views • 4 months ago

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर

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

Phone: 0731-4064471, Email: drakdindore@gmail.com

Visit us at: www.homeoguru.in, www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

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

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

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

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

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