

■ बारिश में आंखों का रखें विशेष ख्याल ■ बारिश के सीजन में त्वचा की देखभाल

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

जुलाई 2017 | वर्ष-6 | अंक-08

मूल्य  
₹ 20

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



वर्षाजनित रोग  
विशेषांक

## मानसून में रखें सेहत का ख्याल

# पीलिया रोग का प्रसार कैसे?



Normal Liver



Jaundice effected Liver

पीलिया रोग ज्यादातर ऐसे स्थानों पर होता है जहाँ के लोग व्यक्तिगत व वातावरणीय सफाई पर कम ध्यान देते हैं अथवा बिल्कुल ध्यान नहीं देते। पीलिया रोग की संभावना भीड़-भाड़ वाले इलाकों में भी ज्यादा होती है। वायरल हैपेटाइटिस बी जो कि एक प्रकार का पीलिया ही है किसी भी मौसम में हो सकता है। वायरल हैपेटाइटिस ए तथा बी एक व्यक्ति से दूसरे ऐसे व्यक्ति जिन्हें पहले से ही बीमारी के लक्षण दिखलाई पड़ रहे हों के नजदीकी सम्पर्क में आने से होता है। पीलिया रोग के वायरस चूँकि रोगी के मल में होते हैं अतः पीलिया रोग से पीडित व्यक्ति के मल के द्वारा इनका प्रसार होता है। इसके अलावा दूषित जल, दूषित दूध व बासी भोजन के माध्यम से भी इसका प्रसार होने की संभावना होती है। कई बार ऐसा भी देखने में आता है कि कुछ रोगियों की आंख, नाखून या शरीर आदि पीले नहीं दिख रहे होते जो कि सामान्यता पीलिया के प्रारंभिक लक्षण है परन्तु यदि वे अंदर ही अंदर इस रोग से ग्रस्त हों तो अन्य लोगों को भी वह पीलिया का प्रसार कर सकते हैं। कई बार साधारण सा प्रतीत होने वाला पीलिया जानलेना भी साबित हो जाता है अतः इस रोग की गंभीरता को कभी भी हल्के में नहीं लेना चाहिए।

## PATIENTS OPINION



अनिल पटेल  
एलआईसी एजेंट, दिग्ठान

### पीलिया से आज पूरी तरह स्वस्थ

मुझे सितंबर 2010 में पीलिया हुआ था। मैं हॉस्पिटल में एडमिट हुआ और 15 दिन के बाद डिस्चार्ज हुआ। 1 महीने तक बेड रेस्ट भी किया और चेकअप करवाया, तब पता चला पीलिया 9.7 हो चुका है। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का इलाज लिया 15 दिन बाद दोबारा चेकअप करवाया। तब पीलिया घटकर 5.9 हो गया। एक महीने के होम्योपैथिक इलाज से मुझ काफी आराम हो गया और सात माह के ट्रीटमेंट के बाद मेरी बीमारी पूरी तरह समाप्त हो गई और आज मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।

डॉ. ए.के. द्विवेदी का धन्यवाद !

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

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

# संघत एव संसुरत

जुलाई 2017 | वर्ष-6 | अंक-08

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

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 मिश्र (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. भारतेन्द्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी

9329799954 9827030081

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## अंदर के पन्नों में...



# 10

मानसून में होने वाले रोगों से पाएं निजात

पेचिश का घरेलू इलाज, कारण, लक्षण

# 13



# 17

बार-बार का दर्द सिरदर्द

मधुमेह में जामुन अमृत के समान

# 23



# 25

गुलाबी गाल पाने के घरेलू उपाय

खाओगे अलसी तो मोटापा जाएगा भाग

# 27



# 33

मन को साधने की कला है योग



## गुर्दे की पथरी

जब छोटी-छोटी कणिकाएं जो क्रिस्टल का रूप धारण कर लेती हैं तब यह किडनी से यूरेथ्रा के द्वारा ब्लेडर की तरफ जाते हैं। इस कारण से यह केलकुली यूरेथ्रा को नुकसान पहुंचाते हैं जिसके परिणामस्वरूप कमर के पीछे से दर्द शुरू होकर आगे पेट की तरफ बढ़ता जाता है। फिर यह ही दर्द जननेन्द्रियों की तरफ बढ़ता है तथा पेशाब करने में मुश्किल होने लगती है। कई बार इस परेशानी के अंतर्गत पेशाब के साथ-साथ खून भी निकलने लगता है इसे रोग की गंभीरता का सूचक कहा जा सकता है।

### पथरी की वजह

इस रोग की सबसे बड़ी वजह दूषित जल का उपयोग में लाना ही। इसके अतिरिक्त एल्केलाइन पदार्थों का अधिक सेवन, कार्बोनेटेड ड्रिक्स का सेवन तथा खराब व दूषित भोजन का प्रयोग भी इसकी एक बड़ी वजह है। गुर्दे की पथरी ऐसे पदार्थों के उपयोग से भी हो सकती है जिनमें एसिड्स होते हैं।

### PATIENTS OPINION



गणेश सिंह साही, इंदौर

## किडनी स्टोन के दर्द से मुझे मिला छुटकारा

मेरा नाम गणेश सिंह साही है। मैं 20-ए, वंदना नगर (एक्स) में रहता हूँ। मुझे जनवरी 2017 में पेशाब रूकने की समस्या हो गई थी। तब मैंने अपने फेमेली डॉक्टर को चेकअप करवाया तो उन्होंने कहा किडनी में स्टोन है, ऑपरेशन करना पड़ेगा। खर्चा 1 लाख के लगभग लगेगा। उसके बाद काफी सोच विचार करने के बाद मेरे एक मित्र ने मुझे डॉ. द्विवेदी जी के बारे में बताया और कहा कि आप होम्योपैथिक डॉक्टर से संपर्क करो। उसके बाद मैं डॉ. द्विवेदीजी के

पास गया और उनो इलाज शुरू किया। ईलाज से पहले उन्होंने पिछली रिपोर्ट सारी चैक की, उसके बाद इलाज शुरू कराया। इलाज शुरू होने के एक हफ्ते में ही मुझे फायदा हो गया और दूसरे हफ्ते जो किडनी में स्टोन था वह भी पेशाब के माध्यम से बाहर आ गया। उसके बाद मुझे पुरा आराम हो गया। डॉ. द्विवेदीजी के इलाज से मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ। मैं डॉ. साहब का शुक्रगुजार हूँ। धन्यवाद।

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

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

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



## ऋतुओं की रानी वर्षा

वर्षा ऋतु यानि चारों ओर हरियाली, खूबसूरती और वातावरण में शीतलता। गर्मी के पश्चात जब बारिश होती है तो मन व शरीर दोनों ही प्रफुल्लित हो जाते हैं, बहुत अच्छा महसूस होने लगता है। नदियों में, तालाबों में बारिश की वजह से पानी का स्तर बढ़ जाता है, जिससे उनका सौंदर्य और भी बढ़ जाता है, पर यही सुंदरता और संग्रहण में जब कोई जीवाणु या विषाणु पनपने लगते हैं तो वह हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं, अंततः वे बीमारी का माध्यम बन जाते हैं। हमें बारिश के मौसम में सावधानी रखकर इन बीमारियों से बचाव करना चाहिए, जिससे वर्षा ऋतु का असली आनंद मिलता रहे व हम तथा हमारा पूरा परिवार वर्षाजनित रोगों से बचा रहे। शुभकामनाओं सहित...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ्य भारत

## मानसून विशेष

आमतौर पर हम सभी को मानसून का मौसम बहुत ही पसंद होता है, क्योंकि यह रोमांटिक और एडवेंचर्स भरा होता है। बादलों से भरा आसमान, मूसलधार बारिश और चारों तरफ हरियाली से भरा यह मौसम बहुत ही आनंद देने वाला और गर्मी से राहत देने वाला होता है।

**बा** रिश के दिनों में लोगों को तेल में तले हुए भजिए खाना बहुत अच्छा लगता है। इस मौसम में लोग चाय, कॉफी, सूप पीना भी बहुत पसंद करते हैं और कुछ लोग स्ट्रीट-फूड के भी शौकीन होते हैं, मगर इस बरसात के मौसम में स्वास्थ्य की देखभाल करना महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह मानसून अपने साथ कुछ नकारात्मकता भी लाता है। कई लोग इस दौरान बीमार हो जाते हैं, क्योंकि नमी के दिनों में कीड़े, संक्रमण आदि का ज्यादा डर होता है और इस वजह से डेंगू, मलेरिया, वायरल बुखार, जुकाम, फ्लू, निमोनिया आदि जैसी बीमारियां होने की संभावना बन जाती है।

अगर आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है तो बारिश में भीगने से आपको जुकाम भी हो सकता है। स्कूल-कॉलेज जाने वाले छात्रों और कामकाजी लोगों को इस मौसम में घर से बाहर निकलना ही पड़ता है, मगर कुछ सावधानियां बरतकर आप इन बीमारियों से बच सकते हैं। आइए, अच्छी सेहत के लिए जानते हैं-



# मानसून में रखें स्वैहत का ख्याल

बारिश के मौसम में अपने स्वास्थ्य को बेहतरीन रखने के लिए हम आपको कुछ महत्वपूर्ण टिप्स बता रहे हैं-

## आवश्यक वस्तुएं रखें साथ

अचानक होने वाली मूसलधार बारिश से बचने के लिए अपने साथ एक छाता अवश्य रखें, क्योंकि ऐसे मौसम में बारिश का कोई भरोसा नहीं होता है। अगर आप घर से कहीं बाहर हैं और पैदल, बाइक या स्कूटर से यात्रा कर रहे हैं तो अपने साथ रैनकोट रखना न भूलें।

## स्ट्रीट-फूड से बचें

मानसून के मौसम में लोग तला हुआ खाना और स्ट्रीट-फूड खाना बहुत पसंद करते हैं, पर इस दौरान कई बार बारिश का कुछ पानी तेल में मिल जाता है, इसलिए ऐसे समय में मिन्नरल पानी ही पीना चाहिए और स्ट्रीट-फूड, तले हुए पदार्थ, ज्यूस और पेय पदार्थों से परहेज रखना चाहिए, क्योंकि बारिश के पानी में कई अशुद्ध लवण होते हैं, जो इन पदार्थों में मिलकर उन्हें दूषित कर देते हैं और इस वजह से हमें कई बीमारियों का सामना करना पड़ता है।



## मच्छरों के प्रकोप से बचें

बरसात के दिनों में मच्छरों की आबादी में बहुत ज्यादा वृद्धि हो जाती है, क्योंकि ऐसे समय में पानी बहुत ज्यादा हो जाता है, जो कि मच्छरों के एक अच्छी प्रजनन भूमि का काम करता है। अपने घर में कूलर के पानी को अच्छे से जांच लें और रोजाना उस पानी को बदलें। घर के अन्य क्षेत्र जैसे कि फूल के बर्तन, एक्वेरियम और कुएं में भी पानी एकत्रित रहता है, इन्हें किसी कीटाणुनाशक का प्रयोगकर साफ करें और ढंककर रखें।



## हर्बल-टी पीएं

मानसून के मौसम में हर्बल-टी का सेवन करें, क्योंकि इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। यह हमारी प्रतिरक्षा को बढ़ाते हैं और कीटाणुओं, जीवाणुओं के खिलाफ लड़ने की ताकत प्रदान करते हैं, इसलिए Precautions During Rainy Season रखने के लिए हर्बल-टी रोज पीएं।

## स्कैचिंग से बचें

यदि आपको मच्छर ने काट लिया है तो उसे खुजालाने से या स्कैचिंग से बचें, क्योंकि यह वायरस नाक, शरीर या मुंह के माध्यम से आपके अंदर प्रवेश कर सकते हैं, इसलिए मच्छर से काटे हुए प्रभावित क्षेत्र को जितना कम हो सके, उतना कम छुएं।

बीमारियों से बचने के लिए रूमाल का उपयोग करें। रूमाल को अपने साथ या अपनी जेब में रखना शिष्टाचार को दर्शाता है। बारिश के दिनों में जितना कम हो सके, अपने चेहरे को स्केच करें या छुएं, क्योंकि फ्लू वायरस मुंह, आंख, नाक आदि के माध्यम से आपके अंदर प्रवेश कर सकते हैं, इसलिए ध्यान रखें, जब भी जरूरत पड़े तो हाथ के बजाय रूमाल की मदद से चेहरे को पोछें या साफ करें और हाथों को चेहरे से दूर रखें।

## त्वचा के संक्रमण से बचें

बरसात के दिनों में बहुत ही ज्यादा मात्रा में गटर, नालों में गंदा पानी एकत्रित हो जाता है और फिर सड़कों में फिर जमा होने लगता है। ऐसे में अगर

चिलचिलाती गर्मी के बाद जब मानसून की ठंडी फुहार हर किसी के चेहरे पर खुशी ले आती है। बच्चों को तो बारिश में भीगना बहुत भाता है। पर ध्यान रहे, यही बारिश कई तरह की बीमारियों को भी साथ लाती है।

आप नंगे पैर सड़कों में चलने लगते हैं तो यह दूषित और जहरीला पानी आपकी त्वचा में लगकर अवांछित त्वचा कर संक्रमण पैदा कर सकता है। इस मौसम में अपने शरीर का कोई भी भाग अगर खुला होता है तो उसमें गंदे पानी से होने वाले संक्रमण की संभावना अधिक होती है, इसलिए Health Tip for Rainy Season के अनुसार घर से बाहर निकलते समय यह सुनिश्चित कर लें कि आपने अपने शरीर को ढंका है या नहीं और पैरों में भी जूते पहनकर उसे अवश्य ढंके।

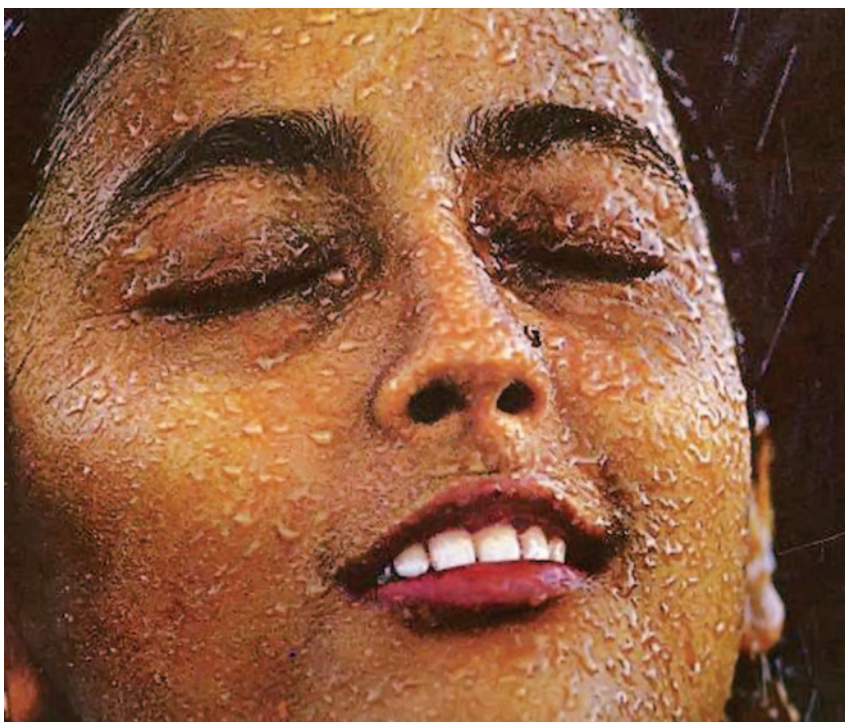
## डायबिटीज और अस्थमा के मरीज

अगर आप या आपके कोई रिश्तेदार डायबिटीज और अस्थमा की बीमारी से पीड़ित हैं तो इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि बारिश के दिनों में पीड़ित गीली दीवारों के पास ना सोएं, क्योंकि गीली दीवार के पास सोने से शरीर के अंदर कवक के विकास को बढ़ावा मिलता है, जो कि स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक साबित हो सकता है।



## हाथों को धोएं

बारिश के मौसम में आप हाथ धोने की बात को अनदेखा नहीं कर सकते, वरना यह आपके लिए बहुत ही घातक सिद्ध हो सकता है, इसलिए इस मौसम में हाथों को नियमित रूप से धोते रहने से व्यक्ति स्वास्थ्य संकटों से दूर रहता है। ऐसा करने का मुख्य कारण यह है कि बारिश के दौरान कई तरह से बैक्टीरिया और वायरस सक्रिय हो जाते हैं और आपकी जानकारी के बिना किसी न किसी तरीके से ये आपके संपर्क में आ जाते हैं, इसलिए ध्यान रखें, रोजाना भोजन करने से पहले अपने हाथ को साबून से धोकर या सेनिटाइजर से अच्छी तरह से साफ कर लें।



## आंखें बचाइए, यह मौसम है कंजक्टिवाइटिस का

**कंजक्टिवाइटिस** इसी मौसम में तेजी से फैलता है। यह संक्रामक और बड़ा दुःखदायी रोग है। पहले आंखें लाल होना शुरू होती हैं और चार-छह घंटे में ही जलन होने लगती है, पानी गिरने लगता है। इस रोग के बारे में बता रही हैं पूनम-

‘मानसून जहां एक तरफ अपने साथ बारिश की फुहार के साथ खुशनुमा मौसम लाता है, वहीं कई संक्रामक रोगों का प्रकोप भी लोगों को इसी मौसम में झेलना पड़ता है। ऐसे ही संक्रामक रोगों में से एक है कंजक्टिवाइटिस। यह बरसात के दिनों में होने वाला एक आम वायरल इन्फेक्शन है, जो कभी-कभी बैक्टीरिया से भी होता है। इसे आम भाषा में आंख आना कहते हैं। इसके आरंभिक लक्षणों में आंखें लाल होना, उसमें जलन होना और आंखों से पानी निकलना शामिल हैं। यह एक संक्रामक रोग है, इसलिए इसमें इलाज से ज्यादा सावधानी की जरूरत है। शुरुआत में यह इन्फेक्शन एक आंख में होता है, पर सावधानी न बरतने पर यह दूसरी आंख में भी हो सकता है।

कंजक्टिवाइटिस संक्रामक रोग होने के कारण यह तेज गति से फैलता है। आम तौर पर इसका संक्रमण गंदे हाथों से आंखों को छूने व मलने, गंदे पानी में नहाने, दूषित पेयजल के उपयोग एवं संक्रमित व्यक्ति की आंखों की ओर देखने से फैलता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि इसके कारक विषाणु तथा जीवाणु हवा के संपर्क में आकर बड़ी तेजी से किसी को संक्रमित करने की विशिष्ट क्षमता रखते हैं।

इस रोग की शुरुआत अचानक होती है। पहले एक आंख में इसका संक्रमण होता है। उस आंख में पानी आना, जलन व किरकिरापन महसूस होने लगता है। आंख गुलाबी और लाल हो जाती है। फिर आंखों से निकल रहे पानी में मवाद शामिल हो जाता है। पलकें सूज जाती हैं व उनके बाल आपस में चिपकने लगते हैं। इन पर गंदगी एकत्रित हो जाती है और आंखों की किरकिराहट, जलन व दर्द बढ़ जाता है। आंखों में थकान होने के कारण रोगी को उन्हें पूरी तरह खोलने में तकलीफ होती है। धूप व तेज रोशनी आंखों में चुभती है, जिसे फोटोफोबिया कहते हैं। कई बार यह रोग दूसरी आंख में भी हो जाता है।

## बारिश में आंखों का रखें विशेष ख्याल

मानसून जहां एक तरफ अपने साथ बारिश की फुहार के साथ खुशनुमा मौसम लाता है, वहीं कई संक्रामक रोगों का प्रकोप भी लोगों को इसी मौसम में झेलना पड़ता है।

**ज**ब भी मानसून का मौसम आता है तो मन खुश हो जाता है, गर्मी से निजात, रिमझिम फुहारों से खुशगवार मौसम, बारिश की छटा ही निराली होती है, लेकिन मानसून के सीजन में आंखों की विशेष देखभाल भी जरूरी होती है। तरह तरह के आंखों के संक्रमण इसी मौसम में पनपते हैं। बच्चे एवं स्कूल-कॉलेज जाने वाले छात्रों को विशेष ध्यान देना चाहिए, क्योंकि उनमें ही संक्रमण अधिक फैलता है।

**स्टाई (अंजनयारी या गुहेरी)** स्टार्च पलकों के आसपास लाली लिए हुए आई सूजन को कहते हैं। इसमें पस (मवाद) बन जाता है और पस के पूरी तरह साफ होने पर ही ठीक होती है। इसके होने का मुख्य कारण बिना धूले हाथों से आंखों को रगड़ना एवं बैक्टीरिया है। ये बीमारी भी इस मौसम में आम है।

**ड्राइनेस आई (शुष्क आंखें)**

आंखों में ड्राइनेस आना इस मौसम में आम बात है। आंखों में जलन, चुभन और पानी आना इसके मुख्य लक्षण हैं।

**स्वीमिंग पूल इन्फेक्शन** इस मौसम में स्वीमिंग पूल में तैरने से भी बहुत इन्फेक्शन फैलता है। इनमें से किसी भी तरह की समस्या होने पर तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करें एवं इलाज शुरू करवाएं। नेत्र विशेषज्ञ की सलाहों का अनुपालन करें। स्वयं डॉक्टर बनने का प्रयास न करें एवं बिना डॉक्टरी सलाह के कोई दवाई या ड्रॉप का प्रयोग कतई न करें। ये आपकी आंखों के लिए घातक हो सकता है।

इस मौसम में आप कुछ बातों का ध्यान रखकर नेत्र समस्याओं से बच सकते हैं।

- साफ सफाई का ध्यान रखें।

- बिना धूले हाथों से आंखों को न छुएं।
- अपना तौलिया, रूमाल एवं साबून आदि किसी के साथ शेयर न करें।
- धुआं, धूल प्रदूषण तथा तेज धूप एवं रोशनी से आंखों को बचाकर रखें।
- घर से बाहर निकलने पर अच्छे सनग्लासेज का उपयोग करें।
- कन्जक्टिवाइटिस या नेत्र शोध के संक्रमण के समय भीड़-भाड़ वाली जगह पर ना जाए।



# सामान्य जुकाम और खांसी के लिए घरेलू उपचार

**जु**काम और खांसी से के इलाज के लिए घरेलू उपचार आसानी से आजमा सकते हैं। मौसम में बदलाव के साथ ही कई प्रकार की बीमारियां व्यक्ति को अपना शिकार बनाती हैं। इनमें जुकाम और खांसी सबसे सामान्य है। साधारण-सी लगने वाली ये बीमारी आपको बहुत परेशान कर सकती है। इसके उपचार के लिए आप घरेलू उपाय आजमा सकते हैं। ये आसानी से उपलब्ध होते हैं और इनका कोई भी साइड इफेक्ट भी नहीं पड़ता है।

## हल्दी

जुकाम और खांसी से बचाव के लिए हल्दी बहुत ही अच्छा उपाय है। यह बंद नाक और गले की खराश की समस्या को भी दूर करता है। जुकाम और खांसी होने पर दो चम्मच हल्दी पावडर को एक गिलास दूध में मिलकर सेवन करने से फायदा होता है। दूध में मिलाने से पहले दूध को गर्म कर लें। इससे बंद नाक और गले की खराश दूर होगी। सीने में होने वाली जलन से भी यह बचाता है। बहती नाक के इलाज के लिए हल्दी को जलाकर इसका धुआं लें। इससे नाक से पानी बहना तेज हो जाएगा व तत्काल आराम मिलेगा।

## गेहूं की भूसी

जुकाम और खांसी के उपचार के लिए आप गेहूं की भूसी का भी उपयोग कर सकते हैं। 10 ग्राम गेहूं की भूसी, पांच लौंग और कुछ नमक लेकर पानी में मिलाकर इसे उबाल लें और इसका काड़ा बनाएं। इसका एक कप काड़ा पीने से आपको तुरंत आराम मिलेगा। हालांकि, जुकाम आमतौर पर हल्का-फुल्का ही होता है, जिसके लक्षण एक हफ्ते या इससे कम समय के लिए रहते हैं। गेहूं की भूसी का उपयोग करने से आपको तकलीफ से निजात मिलेगी।

## तुलसी

सामान्य कोल्ड और खांसी के उपचार के लिए बहत की कारगर घरेलू उपाय है तुलसी। यह ठंड के मौसम में लाभदायक है। तुलसी में काफी उपचारी गुण समाए होते हैं, जो जुकाम और फ्लू आदि से बचाव में कारगर हैं। तुलसी की पत्तियां चबाने से कोल्ड और फ्लू दूर रहता है। खांसी और जुकाम होने पर इसकी पत्तियां (प्रत्येक 5 ग्राम) पीसकर पानी में मिलाएं और काड़ा तैयार कर लें। इसे पीने से आराम मिलता है।

## अदरक

सर्दी और जुकाम में अदरक बहुत फायदेमंद होता है। अदरक को महाऔषधि कहा जाता है। इसमें विटामिन, प्रोटीन आदि मौजूद होते हैं। अगर किसी व्यक्ति को कफ वाली खांसी हो तो उसे रात को सोते समय दूध में अदरक उबालकर पिलाएं। अदरक की चाय पीने से जुकाम में फायदा होता है। इसके अलावा अदरक के रस को शहद के साथ मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

## इलायची

इलायची न केवल बहुत अच्छा मसाला है, बल्कि यह सर्दी और जुकाम से भी बचाव करता है। जुकाम होने पर इलायची को पीसकर रुमाल पर लगाकर सूंघने से सर्दी-जुकाम और खांसी ठीक हो जाती है। इसके अलावा चाय में इलायची डालकर पीने से आराम मिलता है।

## हर्बल टी

सर्दी और जुकाम में औषधीय चाय पीना बहुत फायदेमंद होता है। सर्दी के कारण जुकाम, सिरदर्द, बुखार और खांसी होना सामान्य है। ऐसे में हर्बल टी पीना आपके लिए फायदेमंद है। इससे

ठंड दूर होती है, पसीना निकलता है और आराम मिलता है। यदि जुकाम खुश्क हो जाए, कफ गाढ़ा, पीला और बदबूदार हो और सिर में दर्द हो तो इसे दूर करने के लिए हर्बल टी का सेवन कीजिए।

## कर्पूर

सर्दी से बचाव के लिए कर्पूर का उपयोग भी फायदेमंद है। कर्पूर की एक टिकिया को रुमाल में लपेटकर बार-बार सूंघने से आराम मिलता है और बंद नाक खुल जाती है। इसके अलावा कर्पूर सूंघने से ठंड भी दूर होती है। कर्पूर की टिकिया का उपयोग करके आप सर्दी और जुकाम से बचाव कर सकते हैं।

## नींबू

गुनगुने पानी में नींबू को निचोड़कर पीने से सर्दी और खांसी में आराम मिलता है। एक गिलास उबलते हुए पानी में एक नींबू और शहद मिलाकर रात को सोते समय पीने से जुकाम में लाभ होता है। पका हुआ नींबू लेकर उसका रस निकाल लीजिए। इसमें शुगर डालकर इसे गाढ़ा बना लें। इसमें इलायची का पावडर मिलाकर इसका सेवन करने से आराम मिलता है।

## काली मिर्च पाउडर

जुकाम और खांसी के इलाज के लिए यह बहुत अच्छा देसी इलाज है। दो चुटकी हल्दी पाउडर, दो चुटकी सौंठ पाउडर, लौंग का पाउडर एक चुटकी और बड़ी इलायची आधी चुटकी लेकर इन सबको एक गिलास दूध में डालकर उबाल लें। इस दूध में मिश्री मिलाकर पीने से जुकाम ठीक हो जाता है। शुगर वाले मिश्री की जगह स्टीविया तुलसी का पाउडर मिलाकर उपयोग करें।

**मा** नसून का मौसम में काफी बीमारियां अपने पैर फैलाने लगती हैं। इस मौसम में डेंगू और आंखों की बीमारियां सामान्य होती हैं। हालांकि, एलोपैथी में इसका इलाज संभव है, लेकिन आप चाहें तो इनसे बचने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे भी आजमा सकते हैं। जानें मानसून रोगों के लिए घरेलू उपचार-

मानसून तपिश और गर्मी से राहत दिलाता है, लेकिन दूसरी तरफ इस मौसम में बीमारियों के होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इस समय मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया जैसी बीमारियां ज्यादा होती हैं। इस दौरान वायरल संक्रमण भी ज्यादा होता है।

इन बीमारियों से बचाव के लिए चिकित्सक के पास जाने के बजाय आप अपने घर में मौजूद औषधियों से उसका इलाज कर सकते हैं। मानसून की बीमारियों से राहत दिलाने के लिए घरेलू उपचार बहुत कारगर साबित होते हैं। आइए, हम आपको मानसून की बीमारियों और उनसे बचाने वाले घरेलू नुस्खों की जानकारी देते हैं।

## डेंगू

डेंगू बुखार एंडीज मच्छर से फैलता है। डेंगू को रोकने के लिए कोई टीका नहीं है, लेकिन घर पर पानी के जमाव न होने देकर आसानी से इस संक्रमण से बचा जा सकता है, जो कि इससे बचने के लिए आप इन घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

संतरे का रस जरूर पीना चाहिए, क्योंकि यह पाचन में मदद करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, जो थके शरीर को चुस्ती देता है। पपीता का पना (रस) पीने से लाभ होता है। यह रक्त प्लेटलेट की संख्या को बढ़ाता है। पपीते के पत्तों को लेकर ज्यूस बनाकर पीने से डेंगू में फायदा होता है।

## कंजक्टवाइटिस

इस बीमारी के होने पर आंखें लाल हो जाती हैं। कंजक्टवाइटिस सामान्यतः वायरल के कारण जाना जाता है और कुछ मामलों में जीवाणु संक्रमण के कारण होता है। कंजक्टवाइटिस के लिए घरेलू उपचार ये हैं। आंखों से पानी पोंछने के लिए साफ कपड़े का उपयोग करें। आई मेकअप और कॉन्टैक्ट लेंस का उपयोग न करें। आंखें न मसलें। अपने हाथों को दिन में कई बार साबून और पानी से साफ करते रहिए। आंखों में बार-बार छींटे मारते रहने से आराम मिलता है।

# मानसून में होने वाले रोगों से पाएं निजात



## वायरल संक्रमण

मानसून में वायरल संक्रमण ज्यादा फैलता है। वायरल संक्रमण के कारण अत्यधिक थकान, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द, नाक का बहना, आंखों का लाल होना, टांसिल में सूजन जैसी समस्या हो सकती है। वायरल संक्रमण के लिए घरेलू उपचार निम्न हैं-

फलों का सेवन अधिक करें। विशेष रूप से उन फलों का, जिनमें विटामिन 'सी' अधिक है, क्योंकि यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और हमारे शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालता है।

इसे बचने के लिए एंटीबायोटिक दवाओं का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। गुनगुने नमक के पानी के साथ गरारे करने से आराम मिलता

है।

सूप का सेवन करें और हल्का खाना खाएं, गर्म पानी में अपने पैर डालें और उन्हें पोंछें।

तुलसी, अदरक और शहद के रस का सेवन करने से फायदा होता है। चाय में एक चुटकी काली मिर्च मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

पानी में नीम के पत्ते उबाल लें और इसके साथ नहाएं, सरसों का धुआं, नीम रोगाणुओं को खत्म करने का सबसे अच्छा तरीका है।

इन उपायों को आजमाकर आप बारिश में होने वाली बीमारियों से स्वयं को सुरक्षित रख सकते हैं। हां, अगर आपको किसी प्रकार का लाभ होता न नजर आए तो बिना देर किए फौरन चिकित्सक से संपर्क करें। याद रखें कि इनमें से कई उपाय आप चिकित्सक की दवाओं के साथ भी आजमा सकते हैं।

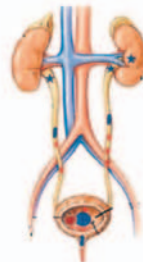
## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

### 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

**आ** पने अक्सर ये सुना ही होगा कि पेट में सूजन हो गई है, लेकिन क्या आप ये जानती है कि ये सूजन आखिर होती क्या है? अगर नहीं तो हम आपको बता दें कि हमारे पेट में गैस बनने के कारण अक्सर सूजन हो जाती है, लेकिन कई बार ये सूजन गलत खाने से, कब्ज, मासिक धर्म आदि के कारण भी होती है। अक्सर लोग इस सूजन की ओर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं, पर ऐसा नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये सूजन अगर ज्यादा हो जाए तो इसके कारण आपका पेट फूल सकता है। पीठ दर्द, ऐंठन या दस्त की समस्या भी हो सकती है। अगर आप इस सूजन से छुटकारा पाना चाहती है तो आप अपनी दैनिक दिनचर्या में कुछ परिवर्तन कर इस समस्या का निवारण कर सकती हैं। आज हम आपको कुछ इसी तरह के घरेलू उपचार और कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने पेट की सूजन को कम कर सकती हैं।

## जल्दी-जल्दी खाना न खाएं

अगर आप जल्दी-जल्दी खाना खाती हैं तो अच्छा होगा कि आप अपनी इस आदत को बदल दें, क्योंकि आप जब जल्दबाजी में खाना खाती हैं, तब भोजन के साथ आपके पेट में हवा भी प्रवेश करती है, जिसके कारण आपके पेट में गैस बनने लगती है... तो अच्छा होगी कि आप जब भी खाना खाएं तो धीरे-धीरे खाएं और भोजन को अच्छे से चबाकर भी खाएं। इससे आपके पेट में किसी भी तरह की गैस नहीं बनेगी।

## नींबू पानी पीएं

अक्सर लोगों को ये लगता है ज्यादा पानी पीने के कारण उनका शरीर फूला हुआ लगने लगता है, लेकिन ऐसा नहीं है। इसके विपरीत अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीएंगी तो आपका शरीर फूल सकता है। जब आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीती हैं तो आपका शरीर आपके अंदर मौजूद पानी का उपयोग करने लगाता है, जिसके कारण आपके शरीर में पानी की कमी होने लगती है, जिससे आपका स्वास्थ्य खराब होता है। ऐसे में अच्छा होगा कि आप समय-समय पर पानी जरूर पीएं। वैसे अगर आप चाहें तो पानी में नींबू डालकर भी उसे पी सकती हैं। नींबू-पानी शरीर के लिए बहुत अच्छा होता है और इससे आपके शरीर में पानी की कमी भी नहीं होगी और न ही आपके पेट में सूजन आएगी।

## खाने के बाद टहलने जाएं

अक्सर लोग खाना खाने के बाद तुरंत ही सो जाते हैं, लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से भी आपके पेट में सूजन आ सकती है... तो अच्छा होगा कि आप जब भी भोजन करें तो उसके बाद टहलने जरूर जाएं। इससे आपका भोजन भी पच जाएगा और आपके पेट में किसी तरह की सूजन भी नहीं आएगी। इसके अलावा आप रोज कुछ समय के लिए पैदल जरूर चलें। इससे आपका शरीर अच्छे से काम करेगा।

## ज्यादा च्युइंगम न खाएं

क्या आप ये जानती है कि जब आप च्युइंगम



# कैसे पाएं पेट की सूजन से छुटकारा

चबाती हैं तो उस समय आपके पेट में सबसे ज्यादा हवा जाती है, जिसके कारण आपके पेट में सूजन आने लगती है। अगर आपको भी च्युइंगम चबाना अच्छा लगता है तो अच्छा होगा कि आप अपनी इस आदत को बदल दें। इसके स्थान पर आप गाजर, पॉपकॉर्न या कैंडी खा सकती हैं।

## नमकीन चीजों का सेवन कम करें

वैसे तो हम जो कुछ भी खाते हैं, उसमें से ज्यादातर चीजों में नमक मौजूद होता है, लेकिन ज्यादा नमक खाना भी हमारे शरीर के लिए अच्छा नहीं होता है, क्योंकि इसके कारण भी हमारा पेट फूला हुआ-सा लगता है। ऐसे में आप जो कुछ भी खाएं तो उसमें देख लें कि नमक कितनी मात्रा में मौजूद है। इतना ही नहीं, आप कभी भी ऐसे पदार्थ का सेवन न करें, जिसमें 500 मिलीग्राम से ज्यादा नमक मौजूद हो।

## कम भोजन करें

अगर आप जरूरत से ज्यादा भोजन करेंगी तो भी आपको अपना पेट फूला हुआ-सा लग सकता है, लेकिन एक साथ ज्यादा भोजन करने के स्थान पर आप चाहें तो थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ-न-कुछ खाती रहें। इससे आपको किसी भी तरह की पेट की समस्या नहीं होगी, लेकिन भोजन करते समय भी इस बात का ध्यान रखें कि आप जितना भोजन कर सकती हैं... बस, उतना ही करें। उससे ज्यादा खाने की कोशिश करेंगी तो आपके पेट में सूजन हो सकती है।

## पेट की सूजन को कम करने के घरेलू नुस्खे

**सौंफ के बीज :** सौंफ के बीज में दर्द कम करने की क्षमता होती है। इसके साथ ही इसमें कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं, जो कि भोजन को पचाने में मदद करते हैं और पेट में अगर सूजन आ गई हो तो उस सूजन को भी कम करते हैं।

भोजन करने के बाद हमेशा सौंफ के बीज खाने की आदत डालें। इससे आपके पेट में सूजन पैदा नहीं होगी।

फूले हुए पेट के इलाज का एक अन्य तरीका भी है। इसके लिए आप चाय में सौंफ मिलाकर पी सकती हैं या फिर आप 1 चम्मच सौंफ को 1 कप पानी में डालकर अच्छे से उबाल लें। अब इस पानी को पी लें। इससे भी आपके पेट में सूजन नहीं होगी।

**अदरक :** अदरक की मदद से आप आंतों की सूजन को कम कर सकती हैं, साथ ही अपनी मासपेशियों को आराम भी दिला सकती हैं। अगर आप नियमित रूप से खाने में अदरक का उपयोग करती हैं तो आपको कभी भी पेट में सूजन की समस्या नहीं होगी। अदरक के कुछ टुकड़ों के काटकर एक कप में रख लें और उसमें ऊपर से उबलता हुआ पानी डाल दें। इसके बाद किसी ढक्कन की मदद से कप को कवर कर दें और कप को 10 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। वैसे आप चाहें तो इसमें 1 चम्मच शहद और नींबू का रस भी जोड़ सकती हैं।

कई बार समय-असमय भोजन करने से, कमी-मी, कहीं-मी, कुछ-मी खाने तथा बार-बार खाते रहने से पहले खाया हुआ भोजन ठीक से पच नहीं पाता है और दूसरा भोजन पेट में पहुंच जाता है। ऐसे में पाचन तंत्र भोजन को पूर्ण रूप से नहीं पचा पाता, जो अपच का मुख्य कारण है।

**अ** पच पाचन तंत्र की अनियमितता के कारण होती है। यदि लीवर में मौजूद सभी एंजाइम्स अपना काम ठीक से नहीं करते तो अपच की समस्या हो जाती है, जो बहुत ही तकलीफदेह होती है। गैस बनना, पेट में जलन, एसिडिटी... ये सभी अपच के लक्षण होते हैं। अपच एक बहुत ही आम समस्या है, लेकिन ये छोटी-सी समस्या हमारे पूरे दिन को अस्त-व्यस्त कर देती है। हालांकि, इस परेशानी से निजात पाने के लिए कई दवाएं व चूर्ण मौजूद हैं, लेकिन कुछ घरेलू उपाय भी इससे छुटकारा दिलाने में कारगर साबित हुए हैं।



## अदरक

अगर आपको भी अपच परेशान कर रही है तो अदरक इसका रामबाण उपाय है। अदरक को आप इन तरीकों से लेकर अपच से छुटकारा पा सकते हैं। आपको अपच की समस्या है तो थोड़े से अदरक को छीलकर धो लें। अब इसे कूटें और एक कप में इसका रस निकालकर हर रोज पीएं। आपको निश्चित रूप से तुरंत राहत मिलेगी। अदरक को पतला-पतला काटें। इस पतले से टुकड़ों पर काला नमक लगाएं। अब इन टुकड़ों को अपने मुंह में रखें और चबाएं। इसे एकदम से न निगलें, बल्कि चबाते हुए इसके रस को अपने पेट में जाने दें। यह अपच से राहत पाने में मदद करता है।



# अपच दूर करने के आसान घरेलू उपचार



## एलोवेरा

एलोवेरा जैसी जड़ी-बूटी का नियमित सेवन करने से अपच से छुटकारा पाने में मदद मिलती है, साथ ही एलोवेरा ज्यूस पीने से पेट के कई रोग दूर होते हैं। यह पाचन तंत्रिका को मजबूत बनाता है और शरीर के एक्स्ट्रा टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है। अपच के दौरान दिन में दो बार 10 से 20 मिलीलीटर ताजे एलोवेरा जेल को पिएं या अपच की समस्या हो जाने पर थोड़े से एलोवेरा पल्प में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से इस समस्या से छुटकारा मिल जाता है। सुबह खाली पेट एलोवेरा ज्यूस पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और पेट संबंधी बहुत-सी समस्याएं दूर हो जाती हैं।



## सौंफ

सौंफ हमेशा पाचन क्रिया को सुधारने में फायदेमंद रही है। अपने पेट को शांत रखने के लिए खाने के बाद थोड़ी-सी सौंफ अपने मुंह में डालें व इसे अच्छे से चबाकर खाएं। अपच संबंधी विकारों में सौंफ बेहद उपयोगी है। बिना तेल के तवे पर तली हुई सौंफ और बिना तली सौंफ के मिक्चर से अपच के मामले में बहुत लाभ होता है। आधी कच्ची सौंफ का चूर्ण और आधी भुनी सौंफ के चूर्ण में हींग और काला नमक मिलाकर 2 से 6 ग्राम मात्रा में दिन में तीन-चार बार उपयोग करें, इससे गैस और अपच दूर हो जाती है।

## दालचीनी

कुछ लोग चाय में दालचीनी का इस्तेमाल करते हैं तो कुछ इसे मसाले के रूप में अपना पसंद करते हैं। दालचीनी हर घर में मौजूद होती है। दालचीनी सुगंधित, पाचक, उत्तेजक और बैक्टीरियारोधी होती है। यह पाचन क्रिया को सुधारती है व पेट में बन रही गैस से निजात दिलाती है। इसे चाय के रूप में बनाने के लिए एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच दालचीनी का पाउडर डालें तथा इसे कुछ मिनटों के लिए उबलने दें। फिर इसे पी लें।

**पे** चिश रोग मुख्यतः मक्खियों द्वारा फैलता है। रोग के कीटाणु रोगी के मल में विद्यमान रहते हैं। मक्खियां इस मल पर बैठकर रोगाणुओं को अपने साथ ले जाती हैं और खाने-पीने की वस्तुओं पर बैठकर इन्हें वहां छोड़ देती हैं। उन वस्तुओं को खाने वाले के शरीर में रोगाणु प्रवेश कर रोग उत्पन्न कर देते हैं। कच्चा व अनपचा अन्न, जब लम्बे समय तक पेट में रहता है तो पाचन संस्थान बिगड़ जाता है तथा आंव व पेट के अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

## पेचिश का लक्षण

पेचिश में बार-बार दस्त लगते हैं तथा पेट में ऐंठन होती है। मल के साथ श्लेष्मा तथा कभी-कभी रक्त भी विसर्जित होता है। ये दो प्रकार की होती हैं- **वैसीलरी पेचिश**- इसमें दिनभर में लगभग 25 दस्त तक हो सकते हैं। इसमें पेट अत्यधिक ऐंठता है। दस्त के साथ रक्त अधिक जाने के कारण रोगी निर्बल एवं ज्वरग्रस्त हो जाता है।

**एमीबा पेचिश**- इसमें रोगी को दिनभर पेट में मरोड़ होकर 4 से 6 तक दस्त आते हैं। दस्त में आंव निकलता है। ऐंठन के साथ लाल या सफेद आंव वाले दस्त दोनों ही लगते हैं।

## पेचिश का इलाज घरेलू आयुर्वेदिक/जड़ी-बूटियों द्वारा

- अनार का रस पीना लाभदायक है।
- गन्ने के रस में अनार का रस डालकर पिएं।
- आम की गुठली को पीसकर छछ के साथ इस रोग में पीने से लाभ होता है।
- काली गाजर का रस पीने से पुरानी से पुरानी पेचिश में लाभ होता है।
- छछ पीने से लाभ होता है।
- सौंफ को गर्म जल में उबालकर छान लें और थोड़ा से काला नमक डालकर दो-तीन बार पीने से पेचिश में लाभ होता है।
- पेट में कीड़े हों और आंव जैसी बनती हो तो रात में सोते समय दो सेब खाकर सोएं।
- एक महीने तक सूखे आंवले रात में भिगोकर सुबह उसका पानी छानकर पीने से पुरानी से पुरानी पेचिश मिट जाती है।
- कागजी नींबू की शिकंजी, ग्लूकोज पीना, दही के साथ मेथी खाना आदि पेचिश रोग में लाभदायक है।
- अंदाज से लगभग 1 ग्राम (या जो मात्रा सहनीय हो) सोंठ का चूर्ण गरम पानी के साथ लेना चाहिए। पुरानी पेचिश भी ठीक हो जाएगी।
- जामुन के फल के रस को गुलाब जल में समान मात्रा में मिलाकर तथा थोड़ी-सी चीनी मिला लेने के बाद पिलाने से खूनी पेचिश में लाभ पहुंचता है।
- इमली के बीजों के ऊपर का लाल छिलका, पेचिश, अतिसार की उत्तम दवा है।
- आठ या दस काली मिर्च पीसकर अथवा चबाकर खाएं और पानी पिएं। इस प्रकार पेचिश में लाभ होगा।
- दस्त पलता एवं आंवयुक्त हो तो कालीमिर्च, सूखा पोदीना, अजवायन, बड़ी इलायची एवं सेंधा नमक समान मात्रा में लेकर पीस लें। प्रातः-सायं भोजन के उपरान्त एक-एक चम्मच



# पेचिश का घरेलू इलाज, कारण, लक्षण

- पानी के साथ फंकी लें।
- केले की फली खांड लगाकर खाएं। यह अद्भुत-अनुपम औषधि है।
- दो आम की गुठली गिरी और दस जामुन की गुठलियों को पीसकर चूर्ण बना लें और बराबर की मिश्री डाल लें। दस ग्राम चूर्ण की चार मात्रा बना लें और दिन में चार बार ताजे पानी के साथ फांक लें। खूनी पेचिश दूर हो जाएगी।
- एक से तीन ग्राम की मात्रा से आंवले का रस दिन में तीन बार पीने से पेचिश अच्छी हो जाती है।
- आंवले की पत्तियां तवे पर भून डालिए। इसी तरह मेथी भी भूलिए। दोनों का चूरा मिलाकर फंकी लीजिए और पानी पी जाइये, दस्त बंद हो जाएंगे।
- खूनी दस्त में आंवले के रस में घी, शहद और दूध मिलाकर पीने से खून की कमी पूरी होने लगती है और कमजोरी दूर हो जाती है। आंवला चूर्ण में चीनी डालकर फंकी भी ले सकते हैं।
- आंवला 10 ग्राम, बड़ी हरड़ 5 ग्राम दोनों का सूक्ष्म चूर्ण 1-2 ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं जल के साथ सेवन करने से अतिसार में लाभ होता है।
- आंवला चूर्ण 2 ग्राम, सोंठ चूर्ण 2 ग्राम, शहद मिलाकर दही के साथ सेवन करने से अतिसार नष्ट होता है।
- आंवले की पत्तियों के साथ मेथी को पीसकर गर्म जल में डालकर फांट बनाकर देने से पुरानी पेचिश में लाभ होता है।
- सिंघाड़ा चूर्ण 10 ग्राम को दही के साथ प्रयोग करने पर अतिसार रोग ठीक हो जाता है।
- तुलसी के पत्ते शक्कर के साथ खिलाने से पेचिश दूर हो जाती है।
- 125 ग्राम दही में दो पके हुए केले छीलकर मिला दें और सुबह-शाम सेवन करें। इससे पेचिश ठीक हो जाती है।
- इसबगोल की भूसी तीन-तीन माशा ठंडे पानी से दिन में 2 बार लें।
- बेल फल जो पूरा पका हुआ न हो, उसके गूदे को पानी में उबालकर छान लें, फिर शहद मिलाकर सुबह-शाम खिलाएं।
- आम की गुठलियों को सुखाकर सेंक लें। फिर उसकी मींगी निकालकर सुपारी की तरह खाकर पानी पीने से दस्त बंद हो जाते हैं।
- बच्चों को दस्त होने पर सेब का रस थोड़ी-थोड़ी देर पर पिलाना चाहिए।
- सोंठ और जायफल बराबर मात्रा में पानी में डालकर पीस लें। इसमें से 2.5 ग्राम के लगभग 60 ग्राम जल में रोगी को पिलाने से पतले दस्त एवं मरोड़ें ठीक हो जाते हैं। बच्चों को एक चम्मच ही पिलाना चाहिए।
- नींबू का रस पुदीने का रस बराबर मात्रा में व इसका चौथाई अदरक का रस मिलाकर देने से हैजा-दस्त ठीक हो जाते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

अगस्त- 2017



संकेत एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

प्रोस्टेट कैंसर विशेषांक

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.

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: यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,  
न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौगाहा, इंदौर  
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक )

9753128853

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं  
हार्मोन डिसऑर्डर व

गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क प्रेगनेंसी केयर  
कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट  
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर  
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उपजैन: प्रति गुरुवार,  
समय : सुबह 11 से 1 बजे तक  
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार  
समय : सुबह 10 से 1 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx  
**हार्मोन-सेन्टर**  
RESEARCH • TREATMENT • CURES  
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा  
**डॉ. भारतेन्द्र होलकर**  
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.  
INTERNATIONAL MEMBER  
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.  
RCM. RCPCH. RCPsych. RCPG.  
मधुमेह, थायरॉइड, पराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता,  
स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता  
202, नॉर्थ जयकेड, 112, ओल्ड पार्लिया, इंदौर  
Mob.: 97525 30305  
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

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 सुविधाएं :-

- प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीडा 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

पेटिक अल्सर के कारण कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। जानिए, अल्सर से संबंधित कुछ जरूरी बातों के बारे में...

# अल्सर के कारण, लक्षण और उपचार

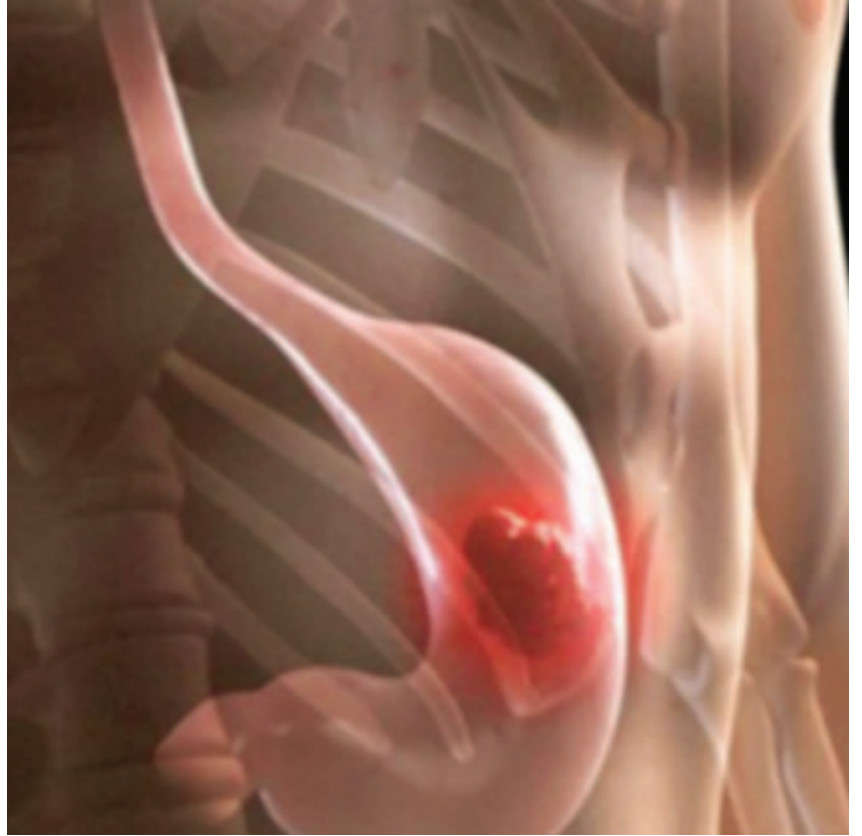
**पे**टिक अल्सर पेट की अंदरूनी सतह पर बनने वाले छाले होते हैं। समय पर इलाज न मिलने पर ये छाले जखम में बदल जाते हैं। इसके बाद मरीज को कई तरह की दिक्कतें होने लगती हैं। पेटिक अल्सर या गैस्ट्रिक अल्सर अमाशय या छोटी आंत के ऊपरी हिस्से में होता है। यह तब बनता है, जब भोजन पचाने वाला अम्ल अमाशय या आंत की दीवारों को नुकसान पहुंचाने लगता है। पेटिक अल्सर पेट या ड्यूडिनल में होता है। यह दो प्रकार का होता है, पहला- गैस्ट्रिक अल्सर और दूसरा ड्यूडिनल अल्सर। अल्सर होने पर पेट दर्द, जलन, उल्टी और उसके साथ ब्लीडिंग होने लगती है। कुछ समय बाद अल्सर के पकने पर यह फट भी जाता है। इसे परफोरेशन कहते हैं।

## अल्सर होने के कारण

- खानपान की गलत आदतों और उसके कारण बनने वाला एसिड इस बीमारी को अधिक बढ़ा देता है। अनियमित दिनचर्या, खानपान की गलत आदतें और उसकी वजह से बनने वाला एसिड अल्सर की प्रमुख वजह है।
- कई पेनकिलर्स और दवाओं की वजह से भी यह बीमारी हो जाती है। इसके अलावा तनाव भी अल्सर का बड़ा कारण है, क्योंकि इससे एसिड ज्यादा बनता है।
- सिर्फ खानपान और पेट में एसिड बनने से पेटिक अल्सर नहीं होते, बल्कि हेलिकोबैक्टर पायलोरी बैक्टीरिया भी इसका एक कारण है। इसके अलावा धूम्रपान भी अल्सर के खतरे को बढ़ा देता है।
- गैस्ट्रिक अल्सर में खाने के बाद पेट में दर्द होने लगता है, वहीं ड्यूडिनल अल्सर में खाली पेट रहने से दर्द होता है और भोजन करते ही दर्द ठीक हो जाता है।

## अल्सर के लक्षण

- पेट के ऊपरी हिस्से में तेज दर्द होना अल्सर का पहला लक्षण हो सकता है। भोजन के बाद जब पेट में दर्द हो और डाइजिन जैसी एंटी-एसिड दवाओं से राहत मिले तो इसे गैस्ट्रिक अल्सर का लक्षण माना जाता है।
- ड्यूडिनल अल्सर में खाली पेट दर्द होता है और भोजन के बाद दर्द से राहत मिलती है। पेटिक अल्सर होने से मरीज को भूख कम लगती है।
- इसके अलावा पेट में दर्द, जलन, उल्टी या मिचली आती है। कई बार उल्टियों में खून भी आने लगता है। अल्सर के पकने पर काले रंग का मल होने लगता है।



## अल्सर का इलाज

- पेटिक अल्सर में एसिड कम करने वाली दवाएं दी जाती हैं। मरीज को ये दवाएं डॉक्टर द्वारा बताए गए परहेज के साथ लेनी चाहिए।
- अल्सर बढ़ने पर ऑपरेशन ही एकमात्र समाधान है। अगर यह अल्सर कैंसर में तब्दील हो गया है तो मरीज की कीमोथैरेपी की जाती है।
- अगर समय पर उपचार न हो तो यह कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी का रूप ले सकता है, जिसके चलते मौत हो सकती है।
- इसके अलावा कई घरेलू उपाय भी हैं, जिन्हें अपनाकर फायदा मिलता है, लेकिन डॉक्टरी परामर्श सबसे जरूरी है।
- मिर्च-मसालेदार एवं गरिष्ठ खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। खाना आराम से और समय पर खाएं। अल्सर होने के बाद चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स, जंक फूड एकदम छोड़ दें। स्मोकिंग से परहेज करें।
- इसके अलावा तनावमुक्त रहने की कोशिश करें तथा व्यायाम को जिंदगी का हिस्सा बनाएं। दर्द या बुखार होने पर ज्यादा दवाओं का सेवन न करें।

## डॉक्टरों की क्या है राय

- अनियमित लाइफ स्टाइल का अल्सर अल्सर बीमारियों के रूप में सामने आता है। ऐसी ही एक खतरनाक बीमारी है अल्सर।
- गलत खानपान और गैस्ट्रिक समस्या के कारण होने वाली इस बीमारी को गंभीरता से लें।
- पेटिक अल्सर से कैंसर का खतरा नहीं होता, लेकिन गैस्ट्रिक अल्सर से कैंसर हो सकता है, इसलिए जरूरी है कि समय रहते इसका इलाज करा लिया जाए।
- जल्दी पता चलने पर एसिड की दवाओं से इसे ठीक कर दिया जाता है। अल्सर के पकने पर ऑपरेशन कर दिया जाता है, लेकिन कैंसर बनने के बाद कीमोथैरेपी से ही इलाज संभव हो पाता है।
- खानपान का ध्यान रखना चाहिए। यह भी ध्यान रखें कि पेट खाली न रहे। दर्द निवारक दवाओं का सेवन डॉक्टरी सलाह पर ही करें। छोटी-छोटी चीजों के लिए खुद से दवा लेने की आदत छोड़ दें।

**च**र्म रोग, यानि स्किन एलर्जी... जो कई प्रकार की होती हैं। इस तरह के सभी रोग परेशान करने वाले होते हैं। इन रोगों का यदि ठीक समय पर इलाज न किया गया तो परेशानी बढ़ जाती है। त्वचा के कुछ रोग ऐसे होते हैं, जो अधिक पसीना आने की जगह पर होते हैं, जैसे- दाद या खुजली, परंतु मुख्य रूप से दाद, खाज और कुछ रोग मुख्य हैं। इनके पास दूसरे लोग बैठने से घबराते हैं, परंतु इतना परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है। इन रोगों में ज्यादातर साफ-सफाई रखने की जरूरत होती है, वरना ये खुद आपके ही शरीर पर जल्द से जल्द फैल सकते हैं तथा आपके द्वारा इस्तेमाल की गई चीजें अगर दूसरे लोग इस्तेमाल करते हैं तो उन्हें भी यह रोग लग सकता है। ये रोग रक्त की अशुद्धि से भी होता है। एक्जिमा, दाद, खुजली हो जाए तो उस स्थान का उपचार करें। ये रोग अधिकतर बरसात में होता है, जो बिगड़ जाने पर जल्दी ठीक नहीं होता है।



## चर्म रोग के घरेलू उपचार

### उपचार

- फिटकरी के पानी से प्रभावित स्थान को धोएं। उस पर कर्पूर-सरसों का तेल लगाते रहें।
- आंवले की गुली जलाकर रख कर लें। उसमें एक चुटकी फिटकरी, नारियल का तेल मिलाकर इसका पेस्ट उस स्थान पर लगाते रहें।
- एक विकार दूर करने के लिए खट्टी चीजें, चीबी, मिर्च-मसाले से दूर रहें।
- जब तक उपलब्ध हो गाजर का रस पिएं दाद में। विटामिन 'ए' की कमी से त्वचा शुष्क होती है। ये शुष्कता सर्दियों में अधिक बढ़ जाती है। इस कारण सर्दियों में गाजर का रस पिएं। ये विटामिन 'ए' का भरपूर स्रोत है।
- चुकंदर के पत्तों का रस, नींबू का रस मिलाकर लगाएं, दाद ठीक होगा।
- गाजर व खीरे का रस बराबर-बराबर लेकर चर्म रोग पर दिन में चार बार लगाएं।
- चर्म रोग कैसा भी हो, उस स्थान को नींबू पानी से धोते रहें... लाभ होगा। रोज सुबह नींबू-पानी पिएं लाभ होगा।

- नींबू में फिटकरी भरकर पीड़ित स्थान पर रगड़े लाभ होगा।
- चंदन का बूरा, नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पेस्ट बनाएं व दाद-खुजली पर लगाएं।
- दाद होने पर नीला थोथा, फिटकरी दोनों को आग में भूनकर पीस लें, फिर नींबू निचोड़कर लेप बनाएं और दाद पर लगाएं, पुराना दाद भी ठीक हो जाएगा। दाद पर जायफल, गंधक, सुहागा को नींबू के रस में रगड़कर लगाने से लाभ होगा।
- दाद व खाज के रोगी, उबले नींबू का रस, शहद, अजवाइन के साथ रोज सुबह-शाम पिएं। दाद खाज में आराम होगा।
- नींबू के रस में इमली का बीज पीसकर लगाने से दाद मिटता है।
- पिसा सुहागा नींबू का रस मिलाकर लेप बनाएं तथा दाद को खुजलाकर उस पर लेप करें।
- दिन में चार बार दाद को खुजलाकर उस पर नींबू रगड़ें।
- सूखे सिंघाड़े को नींबू के रस में धिसें। इसे दाद

- पर लगाएं। पहले तो थोड़ी जलन होगी, फिर ठंडक पड़ जाएगी। इससे दाद ठीक होगा।
- तुलसी के पत्तों को नींबू के साथ पीसें, यानि चटनी जैसा बना लें। इसे 15 दिन तक लगातार लगाएं। दाद ठीक होगा।
- प्याज का बीज नींबू के रस के साथ पीस लें। फिर रोज दाद पर करीब दो माह तक लगाएं। दाद ठीक होगा।
- नहाते समय उस स्थान पर साबून न लगाएं। पानी में नींबू का रस डालकर नहायें। दाद फैलने का डर नहीं रहेगा।
- पत्ता गोभी, चने के आटे का सेवन करें। नीम का लेप लगाएं। नीम का शर्बत पिएं, थोड़ी मात्रा में।
- प्याज पानी में उबालकर प्रभावित स्थान पर लगाएं। कैसा भी रोग होगा ठीक हो जाएगा। लंबे समय तक लगाएं।
- प्याज के बीज को पीसकर गोमूत्र में मिलाकर दाद वाले हिस्से पर लगाएं। प्याज भी खाएं।
- बड़ी हरड़ को सिरके में घिसकर लगाने से दाद ठीक होगा। ठीक होने तक लगाएं।

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

**डॉ. संजय कुचेरिया** एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)  
मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल / सी.एच.एल. हॉस्पिटल / मेंदाता 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 झुर्रियां 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

विनियमक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646  
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: www.drkucheria.com  
Email: info@drkucheria.com



**सि** रदर्द से घबराना कैसा? आप भी ऐसा मानते हैं ना! पर विशेषज्ञों के अनुसार अगर यह दर्द बार-बार परेशान करने लगे तो किसी अच्छे डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना जरूरी होता है। आमतौर पर सिरदर्द को माइग्रेन, टेंशन और क्लस्टर तीन श्रेणियों में बांटा जाता है। खास यह है कि जितने अधिक लोग इससे पीड़ित हैं, उतनी ही अधिक इस दर्द को नजरअंदाज करने वालों की संख्या भी है। भारत में कुल 5 करोड़ पीड़ित लोगों में से केवल 2% ही माइग्रेन के उपचार के लिए डॉक्टर से संपर्क करते हैं। तनावजनित सिरदर्द से पीड़ितों की संख्या सबसे अधिक है, पर वे भी जीवनशैली के प्रति लापरवाह हैं। तरह-तरह के सिरदर्द और उपचार के बारे में बता रही हैं सुजाता केलकर शेटी-

छह माह पहले एक दोपहर मेरी दाईं आंख के पिछले हिस्से में दर्द उठा। शाम तक आते-आते दर्द फैलने लगा। कुछ समय बाद दर्द की तीव्रता इतनी बढ़ गई कि दर्द को कम करने के लिए पैरासिटामोल का सहारा लेना पड़ा। पूरी शाम दर्द और उबकाई में बीती। दर्द लहर की तरह उठता हुआ महसूस हो रहा था। अगले माह इसी समय फिर यह दर्द उठा। उससे अगली बार भी ऐसा ही हुआ। ध्यान देने पर दर्द का एक निश्चित पैटर्न देखने को मिला। दर्द हर बार माहवारी से दो दिन पहले उठता था।

मैंने बैंगलुरु स्थित मनीपाल हॉस्पिटल में कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट एस. मुरली से संपर्क किया। उन्होंने दर्द और उसके पैटर्न के बारे में जानने के बाद मुझे मस्तिष्क में किसी ढांचागत अनियमितता की आशंका की जांच के लिए मेग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग (एमआरआई) स्कैन कराने की सलाह दी। एमआरआई जांच सामान्य आने पर डॉ. मुरली ने मुझे सामान्य माइग्रेन की परेशानी से पीड़ित बताया। माइग्रेन भले ही सामान्य क्यों न हो, पर इसका दर्द काफी असहनीय होता है। एक बार की जांच के दौरान डॉक्टर ने दर्द की शुरुआत होते ही पैरासिटामोल लेने की सलाह दी और मुझे दर्द कब और किस स्थिति में उठता है, इसका विवरण लिखने को कहा। उन्होंने कहा कि माइग्रेन दर्द का कारण आहार, वातावरण या जीवनशैली संबंधित कुछ भी हो सकता है। मैंने यह पाया कि जैसे ही मैं पैरासिटामोल लेती थी, उसके बाद दर्द में कुछ आराम आ जाता था। दर्द का कारण मेरे वजन कम करने के प्रयासों से भी जुड़ा पाया गया। मैं पिछले कुछ महीनों से लो-कार्बोहाइड्रेट डाइट ले रही थी। मैंने तुरंत अधिक कार्बोहाइड्रेट वाली चीजें खाना शुरू कर दिया। इससे दर्द कम करने में निश्चित मदद मिली।

## दर्द प्राथमिक स्तर पर है या दूसरे

मुंबई के लीलावती हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर में हेडेक एंड माइग्रेन क्लीनिक के कंसल्टेंट इंचार्ज के. रविशंकर के अनुसार प्राथमिक स्तर में उस दर्द को शामिल किया जाता है, जब मस्तिष्क में किसी तरह की ढांचागत गड़बड़ी नहीं होती। टेंशन हेडेक और क्लस्टर हेडेक इसी श्रेणी में आते हैं। द्वितीय श्रेणी वाला दर्द वह है, जिसमें किसी कारण, मसलन- ब्रेन ट्यूमर या मेनिनजाइटिस इन्फेक्शन (मस्तिष्क ज्वर) के कारण सिर में दर्द होता है।

# बार-बार का दर्द सिरदर्द



साइनस के कारण होने वाला दर्द भी सेकेंडरी दर्द में शामिल किया जाता है, पर इसका उपचार आसान होता है। 90 प्रतिशत सिरदर्द प्राथमिक श्रेणी के होते हैं। गुडगांव स्थित आर्टिमिस हेल्थ इंस्टिट्यूट में न्यूरोलॉजी प्रमुख प्रवीण गुप्ता के अनुसार- 'ऐसा सिरदर्द जिसमें बुखार, उल्टी, दृष्टि संबंधी गड़बड़ी, हाथ और पैर सुन्न होना या शरीर के एक हिस्से में कमजोरी महसूस होना आदि लक्षण एक साथ होते हैं, उसे द्वितीय सिरदर्द की श्रेणी में रखा जाता है।'

## क्या होता है माइग्रेन

डॉ. मुरली के अनुसार माइग्रेन सबसे सामान्य सिरदर्द माना जाता है और पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इसकी उपस्थिति तीन गुना अधिक होती है। महिलाओं में दर्द की तीव्रता भी अधिक होती है। माइग्रेन का उपचार दर्द की तीव्रता पर भी निर्भर करता है। अधिक गंभीर स्थिति होने पर जब माह में चार बार से अधिक दर्द का अटैक होता है, तब दर्द का उपचार करने के लिए हर रोज दवा लेनी होती है। इसके लिए खास माइग्रेन की दवाएं दी जाती हैं।

## कई तरह के मिथक भी हैं

डॉ. रविशंकर के अनुसार मरीजों में सिरदर्द से

जुड़े कई मिथक हैं, मसलन- गैस के कारण सिरदर्द होता है, जबकि सच्चाई यह है कि एसिडिटी के कारण सिरदर्द नहीं होता। एसिडिटी के साथ होने वाला सिरदर्द भी माइग्रेन है और उसका उपचार किया जाना जरूरी है। एक अन्य मिथक के अनुसार आंखों की समस्या के कारण सिरदर्द होता है। यही कारण है कि माइग्रेन विशेषज्ञों के पास आने वाले अधिकतर पीड़ित आंखों के डॉक्टर द्वारा भेजे होते हैं।

## माइग्रेन के प्रमुख कारण

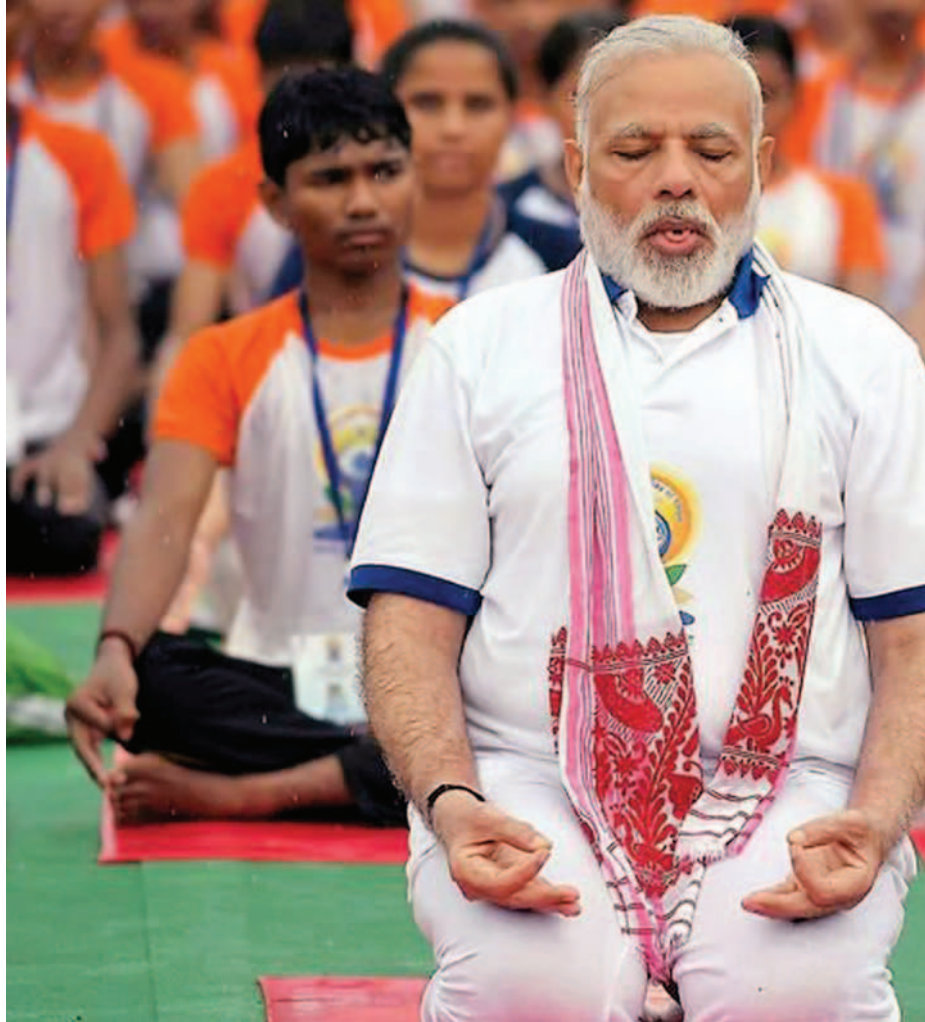
- बहुत अधिक देर तक सोना या बहुत कम। नींद पूरी नहीं होने के कारण भी सिरदर्द होता है।
- तीव्र भावनात्मक तनाव से पीड़ित होना।
- बहुत अधिक व्यायाम करना।
- वातावरण में आर्द्रता का बढ़ना।
- अधिक मात्रा में कैफीन का सेवन (चाय, कॉफी, कोक)
- एमएसजी या मोनोसोडियम ग्लूटामेटयुक्त चाइनीज चीजों का सेवन करना।
- अधिक मात्रा में प्रोसेस्ड और जंक फूड खाना।
- सूरज की रोशनी में बिना सनग्लास देर तक समय बिताना।
- बहुत अधिक ठंडे कमरे में बैठना।

**मो** दी ने कहा, 'बहुत से देश हमारी भाषा नहीं समझते, हमारी संस्कृति और परंपराओं के बारे में नहीं जानते। आज योग के कारण वे भारत से जुड़ रहे हैं। योग दिमाग, शरीर और आत्मा को एक साथ जोड़ता है और यह प्रक्रिया आज भारत को भी विश्व से जोड़ रही है।' बता दें कि इस बार तीसरा विश्व योग दिवस मनाया गया है। देशभर में इस मौके पर योग शिविर लगाए गए और लोगों ने योगासन किया। योग न केवल हमें बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है, अपितु रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति की कुशलता बढ़ती है। लखनऊ के रामाबाई बाग में आयोजित योग शिविर में पीएम मोदी सफेद ट्राउजर और टीशर्ट में पहुंचे। इस मौके पर उन्होंने लोगों के साथ कई आसन भी किए। उन्होंने कहा, 'जिस तरह खाने में जरा-सा नमक सिर्फ स्वाद नहीं जोड़ता, बल्कि वह सेहत के लिए भी जरूरी है। ठीक वैसे ही योग का महत्व भी सेहत और मन की शांति के लिए है। जीवन में योग भी उसी नमक की तरह है।' पीएम मोदी ने यह भी कहा कि योग फ्री हेल्थ इंश्योरेंस की तरह है। मुख्य समारोह शुभारंभ अवसर पर आयुष मंत्री केंद्र सरकार श्रीपाद नाईक उत्तर प्रदेश के राज्यपाल श्रीराम नाईक तथा उत्तर प्रदेश के मुख्य मंत्री योगी आदित्यनाथ विशेष रूप से उपस्थित थे।

देशभर में योग के शिविर लगाए गए, जिसमें आम लोगों के साथ नेताओं और मशहूर हस्तियों ने भी हिस्सा लिया। कोयंबटूर में ईशा योग सेंटर पर योग दिवस समारोह में केंद्रीय मंत्री महेश शर्मा, तमिलनाडु के राज्यपाल विद्यासागर राव शामिल हुए। बाबा रामदेव ने बीजेपी अध्यक्ष अमित शाह के साथ अहमदाबाद में योग शिविर में हिस्सा लिया, वहीं महाराष्ट्र के सीएम देवेंद्र फडणवीस ने स्कूली बच्चों के साथ योग किया। मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने नेपाल योग कार्यक्रम में तथा भारतीय जनता पार्टी के सचिव राष्ट्रीय महा सचिव कैलाश विजयवर्गीय इंदौर में शामिल हुए। न्यूयॉर्क में यूएन ऑफिस के सामने योग शिविर का आयोजन किया गया। स्वामी चिदानंद के साथ बड़ी संख्या में लोग योग करने पहुंचे। इसके अलावा कोलकाता में एनसीसी कैडेट्स ने भारतीय तटरक्षक दल के कर्मचारियों ने अलग-अलग शहरों में योग किया। केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने नागपुर में, जितेंद्र सिंह ने जम्मू में और धर्मेन्द्र प्रधान ने भुवनेश्वर में योग किया। भारत के साथ-साथ दुनिया के करीब 150 देशों में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है।

# फ्री हेल्थ इंश्योरेंस की तरह है योग : मोदी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को योग दिवस पर लखनऊ में 50 हजार लोगों के साथ योग किया। इस मौके पर उन्होंने देशवासियों से योग को जीवन का हिस्सा बनाने की अपील की। उन्होंने कहा कि योग ने विश्व को भारत से जोड़ने में अहम भूमिका निभाई है। लखनऊ में प्रधानमंत्री के साथ यूपी के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी मौजूद थे।





आसान हेयर कलरिंग टिप्स, जो लुक में बदलाव लाने के साथ ही आपके व्यक्तित्व को भी निखारते हैं। खूबसूरती की परिभाषा सबके लिए अलग है, पर खूबसूरत नजर आने के लिए चेहरे के अलावा बालों का हेल्दी होना भी जरूरी है। बालों को नया लुक देने के लिए हेयर कलर अच्छा विकल्प है, लेकिन इसके बाद आप रफ-टफ, फंकी स्टाइल या कैजुअल लुक में कुछ स्पेशल करना चाहती हैं तो बालों में कलर करवाएं। इससे न सिर्फ बाल खूबसूरत दिखेंगे, आपका पूरा लुक ही बदल जाएगा।



**हेयर एक्सपर्ट**  
कलर का चुनाव करते समय ध्यान रखें कि उसमें किसी भी तरह के रासायनिक पदार्थों का इस्तेमाल न किया गया हो। ऐसे केमिकलर्युक्त प्रोडक्ट्स आपकी त्वचा को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं, इसलिए कम केमिकलर्युक्त पदार्थों से बने हेयर कलर का ही चुनाव करें।

# आसान हेयर कलरिंग टिप्स

## जो लुक में बदलाव लाने के साथ ही आपके व्यक्तित्व को भी निखारता है।

**बा** लों को कलर करवाना ही काफी नहीं है, बल्कि कलर करने से पहले और बाद में इनकी देखभाल भी जरूरी है, ताकि कलर लंबे समय तक टिक सके। आजकल युवाओं में विभिन्न तरह के हेयर कलर्स खूब पसंद किए जा रहे हैं। इनका चुनाव करने से पहले अपनी त्वचा की रंगत का भी ध्यान रखें। उदाहरण के तौर पर अगर स्किन डार्क है तो इस रंगत पर गोल्डन कलर नहीं जंचेगा। आजकल मार्केट में ब्राउन, गोल्डन और लाइट रेड कलर्स के कई विकल्प मौजूद हैं। जानें, कैसे करें अपने लिए सही रंग का चुनाव...

### स्किन टोन का रखें ध्यान

हेयर कलर चुनने से पहले उससे संबंधित पूरी जानकारी होनी जरूरी है। इस बात से कोई इनकार नहीं कर सकता कि आमतौर पर लोग दूसरों की देखादेखी कलरिंग करवा लेते हैं, फिर भले ही वह उन पर सूट करे या नहीं, इसलिए यह जरूरी है कि अपनी त्वचा के रंग को ध्यान में रखते हुए ही हेयर कलर का चुनाव करें। इसके लिए अपने स्किन टोन को देखें और उसके अनुसार कलर का चुनाव करें। आप इसके लिए हेयर एक्सपर्ट की मदद भी ले सकती हैं।

**ऑलिव स्किन टोन के लिए :** यह स्किन ब्राउन या टैनिश जैसी होती है, जो थोड़ी गहरी दिखती है। इस स्किन टोन के साथ गहरे रंगों का चुनाव करना समझदारी होगी, क्योंकि हल्के रंगों का चुनाव करने से बाल आर्टिफिशियल दिखने लगेंगे। बेहतर होगा कि अपनी स्किन टोन के हिसाब से ही हेयर कलर का चुनाव करें।

**पिंक अंडर टोन के लिए :** पिंक अंडर टोन यानि गुलाबी या हल्की सुनहरी रंगत पर लाल या सुनहरे रंगों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। ऐसी रंगत पर

बरगंडी, ब्राउन, ब्लैक और प्लम कलर खूब फबेंगे। इन्हें ट्राई करके देखें।

**पेल अंडर टोन के लिए :** यह रंगत तो गोरी होती है, लेकिन इसमें थोड़ा पीलापन होता है। इस टोन के साथ आप किसी भी रंग का चुनाव कर सकती हैं, क्योंकि इस तरह की स्किन टोन के साथ हर कलर सूट करता है।

**डार्क स्किन टोन के लिए :** अगर स्किन टोन डार्क है तो आप ब्राइट कलर न चुनें और न ही ऐसे रंगों का चुनाव करें, जो ज्यादा वॉर्म हो। ऐसी रंगत पर बेज कलर से हाईलाइटिंग करवाएं या फिर ब्राउन, ब्लैक और बरगंडी का इस्तेमाल अच्छा इफेक्ट देने में मदद करेगा।

### ऐसे चुनें कलर्स

- हेयर कलर का चुनाव करने से पहले दिमाग में एक रंग चुन लें। अगर आप कोई डिफ्रेंट रंग ढूँढ़ रही हैं तो भी अपनी स्किन टोन के अनुसार रंगों का चुनाव करें और उसी रंग को प्राथमिकता दें। रंग का चुनाव करने में आप अपने दोस्तों की मदद ले सकती हैं।
- अगर आप पर ग्रीन, रेड, ऑरेंज, रेड या येलो

रंग सूट करता है तो आप वॉर्म कलर्स का इस्तेमाल कर सकती हैं, जैसे- गोल्डन ब्राउन, स्ट्रॉबेरी ब्लॉण्ड और गोल्डन ब्लॉण्ड।

- कोयले की रंगत वाला ग्रे या वॉयलेट कलर अच्छा लगता है तो आप महोगनी, चॉकलेट ब्राउन और सैंड ब्लॉण्ड कलर्स का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।
- अगर आप पर पाइन ग्रीन, ब्लैक, ब्ल्यू कलर सूट करता है तो ब्राउन, ऐश ब्लॉण्ड, प्लैटिनम या बरगंडी रंगों का चुनाव कर सकती हैं।
- अगर आपकी त्वचा का रंग गहरा है तो अपने बालों के लिए काले रंग का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह सबसे कॉमन है, जिसके इस्तेमाल में बहुत नहीं सोचना पड़ता। यह गहरे स्किन टोन के साथ अच्छा लगता है।
- उम्र से कम दिखना हो तो ब्राउन हेयर कलर यूज करें। ब्राउन कलर में भी आपको हल्के और गहरे दोनों ही रंग मिल सकते हैं।
- लाल रंग आजकल बहुत पसंद किया जा रहा है। इससे लुक पूरी तरह चेंज हो जाता है। इसमें भी आपको हल्के और गहरे, दोनों तरह के शेड्स मिल जाएंगे।

# 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)

**श्वेत** त प्रदर तथा रक्त प्रदर दोनों ही महिलाओं के शरीर की योनी से संबंधित रोग हैं। श्वेत प्रदर रोग के होने पर महिला की योनी मार्ग से सफेद पानी निकलने लगता है, जो कि श्वेत प्रदर की बीमारी का सूचक होता है। रक्त प्रदर का रोग अधिकतर मासिक धर्म के दिनों में होता है। इन दिनों में ऋतुस्राव के समय में अधिक रक्तस्राव होता है, जिसका प्रभाव महिला के शरीर व स्वास्थ्य पर अधिक पड़ता है।

## श्वेत प्रदर या ल्यूकोरिया के रोग के होने पर क्या करें

श्वेत प्रदर के रोग होने पर किस प्रकार उपचार किया जा सकता है, इसके बारे में जानने से पहले हम यह जान लेते हैं कि यह बीमारी क्या है? श्वेत प्रदर के रोग को अंग्रेजी भाषा में 'ल्यूकोरिया' कहते हैं। श्वेत प्रदर का रोग होने पर महिला की योनी से एक प्रकार का सफेद पानी निकलने लगता है। यह रोग लैक्टोबेसिलस नामक तत्व के कारण होता है। महिलाओं के योनी मार्ग में एक लैक्टोबेसिलस नामक तत्व होता है, जिसका कार्य योनी मार्ग और योनी के पानी में उपस्थित अम्लता में संतुलन बनाए रखना होता है। लैक्टोबेसिलस के संतुलन बनाए रखने से महिला के शरीर में किसी भी प्रकार के हानिकारक जीवाणुओं की वृद्धि नहीं होती। श्वेत प्रदर के रोग होने पर महिला की योनी से कई कारणों से सफेद पानी का स्राव बढ़ जाता है, योनी से श्वेत पानी का स्राव मासिक चक्र के शुरू होने के बाद या पहले हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान भी हो सकता है।

## श्वेत प्रदर होने के कारण

श्वेत प्रदर का रोग कई बार महिला के अधिक मांस-मछली खाने, चाय पीने, शराब का सेवन करने से भी हो जाता है। अधिक चटपटे पदार्थों का सेवन करने से भी यह रोग हो सकता है। जिन महिलाओं का जीवन आलस्य से भरा होता है, उनको भी यह रोग हो जाता है। मासिक धर्म के अनियमित समय पर होने के कारण भी यह रोग हो सकता है। कई लड़कियों की जल्दी शादी हो जाती है, जिसके कारण ही उन्हें जल्दी गर्भ धारण करना पड़ता है। उनको भी यह रोग हो जाता है। बार-बार गर्भ धारण करने के कारण भी यह रोग हो सकता है। इन सबके अलावा योनी के भीतरी भाग में किसी प्रकार की फुंसी, फोड़े या रसूली के होने के कारण भी यह रोग हो जाता है।

## श्वेत प्रदर रोग के लक्षण

श्वेत प्रदर रोग के होने पर महिलाओं के योनी मार्ग से गाढ़ा सफेद पानी निकलता है। यह पानी मटमैला, चिपचिपा, हल्का लाल और बदबूदार होता है। यह यह श्वेत प्रदर के रोग का गंभीर रूप का लक्षण होता है। इन लक्षणों के आलावा इस रोग के गंभीर रूप धारण करने पर महिला के हाथ-पैरों में, पिंडलियों में, घुटनों में और पैर की हड्डियों में बहुत दर्द होता है। इस रोग के होने पर हाथ-पैरों में जलन होती है। स्मरण शक्ति कम हो जाती है। शरीर में कमजोरी आ जाती है। चेहरा पीला पड़ जाता है। पेट में भारीपन महसूस होता है। इस रोग के होने पर शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती

# श्वेत प्रदर रोग होने पर क्या करें



है तथा भूख भी कम लगती है। इस रोग के होने पर योनी में खुजली, जलन, योनिगंध, योनिगंध की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इस रोग के होने पर योनी द्वार में जखम भी हो जाता है।

## श्वेत प्रदर के रोग को ठीक करने के लिए उपचार

श्वेत प्रदर के रोग को ठीक करने के लिए अक्सर महिलाएं शर्म के कारण डॉक्टर के पास जाना पसंद नहीं करतीं। इस स्थिति में महिलाओं के लिए घरेलू उपाय बहुत ही फायदेमंद होते हैं, जिनका उपयोग वो घर में बैठे-बैठे आसानी से कर सकती हैं। श्वेत प्रदर के रोग को ठीक करने के लिए आप निम्नलिखित उपायों को अपना सकते हैं -

- श्वेत प्रदर के रोग से मुक्ति पाने के लिए आप फालसे के शर्बत का सेवन कर सकते हैं। फालसे के शर्बत का सेवन करने से जल्दी ही श्वेत प्रदर के रोग से राहत मिलती है।
- श्वेत प्रदर के रोग को ठीक करने के लिए आप केलों का सेवन भी कर सकते हैं। श्वेत प्रदर के रोग को ठीक करने के लिए 3 केलों का सेवन रोजाना करें। आपको इस रोग से जल्द ही मुक्ति मिलेगी।
- श्वेत प्रदर के रोग को दूर करने के लिए आंवले का चूर्ण बहुत ही उपयोगी होता है। श्वेत प्रदर के रोग को ठीक करने के लिए 5 या 6 ग्राम आंवले का चूर्ण लें और थोड़ा शहद लें। अब इन दोनों को अच्छी तरह से मिला लें और इसका सेवन करें। श्वेत प्रदर के रोग से राहत मिलेगी।

- टमाटर का प्रयोग करके भी श्वेत प्रदर के रोग को दूर किया जा सकता है। श्वेत प्रदर के रोग से छुटकारा पाने के लिए टमाटर का उपयोग रोजाना करना चाहिए।
- गूलर के फूल का इस्तेमाल करने से भी श्वेत प्रदर का रोग ठीक हो जाता है। श्वेत प्रदर के रोग से छुटकारा पाने के लिए गूलर के फूल लें और उसे अच्छी तरह पीस लें। अब इसमें मिश्री और शहद मिला लें। फिर इस मिश्रण का सेवन करें। 4 या 5 बार गूलर के फूल से बने मिश्रण का सेवन करने से आपको इस रोग से राहत मिलेगी।
- सफेद मूसली का चूर्ण और ईसबगोल का सेवन करके भी श्वेत प्रदर के रोग से निजात पाई जा सकती है। श्वेत प्रदर के रोग से मुक्ति पाने के लिए मूसली का चूर्ण लें और ईसबगोल लें। अब इन दोनों का सेवन एक साथ करें। ईसबगोल और मूसली के चूर्ण का सेवन करने से यह रोग जल्दी ही ठीक हो जाएगा।
- श्वेत प्रदर के रोग को ठीक करने के लिए आप आंवला और जौ के आटे का भी उपयोग कर सकते हैं। श्वेत प्रदर के रोग को दूर करने के लिए 2 या 3 आंवले लें और उन्हें खूब अच्छी तरह से पीस लें। अब जौ का आटा लें और उसमें पिसा हुआ आंवला डालकर मिला लें। अब इस आटे की रोटी बनाएं और खाएं। एक या डेढ़ महीने तक लगातार इस आटे की रोटी को खाने से श्वेत प्रदर के रोग से छुटकारा मिल जाता है।

जबू, जामगाछ, जाबु और जंबु  
भाबल ये सभी जामुन के ही  
नाम हैं। बारिश का मौसम शुरू  
होते ही पेड़ों पर जामुन पकने  
लगता है। जामुन का पेड़ बहुत  
ऊंचा होता है। इसकी छाल  
सफेद होती है। वैशाख  
मास में इसमें  
मंजरियां आती हैं, बाद  
में फल लगते हैं।  
इसके वृक्ष पूरे भारत  
में पाए जाते हैं,  
परन्तु शुष्क  
स्थानों पर यह  
वृक्ष नहीं  
उगता।



**जा** मुन कई तरह का होता है। जंगली जामुन का फल खट्टा और छोटा होता है, जबकि अन्य प्रकार के जामुन आकार में बड़े और मीठे होते हैं। जामुन के गूदे में लगभग 84 प्रतिशत जल होता है, साथ ही इसमें लगभग 14 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट तथा अल्प मात्रा में प्रोटीन और वसा भी होता है। इसके अतिरिक्त इसमें विटामिन ए, बी, सी, मेलिक एसिड, गौलिक एसिड, आक्जेलिक एसिड तथा टैनिन भी होता है। अच्छे स्वाद के साथ-साथ जामुन में कई चिकित्सकीय गुण भी हैं। इसके गूदे, गुठली, वृक्ष की छाल तथा पत्तों का अनेक रोगों के इलाज में उपयोग किया जाता है।

जामुन के वृक्ष की छाल रूखी, कसैली, मलरोधक, पाक में मधुर तथा खट्टी होती है। यह पित्त के प्रकोप को दूर करती है तथा रक्त विकारों को दूर कर रक्त को साफ करती है। गले के रोगों तथा कफ को दूर करने में भी यह सहायक होती है। अतिसार होने पर भी इसका उपयोग किया जाता है। फल के रूप में जामुन मंदाग्निकारक, बादी और कफ-पित्तनाशक है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार जामुन दूसरे दर्जे में शीत और रूक्ष, उष्ण यकृत को बल देने वाला और गर्मी को शांत करने वाला होता है।

वमन होने पर जामुन के कोमल पत्ते चबाने या उसके पत्तों का रस पीने से लाभ पहुंचता है। जामुन की छाल जलाकर उसकी राख को शहद के साथ चबाने से भी उल्टियों में लाभ पहुंचता है। जामुन के कोमल तथा ताजे पत्तों को पानी में घोटकर कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं। इसकी कच्ची कोपलें चबाने या उनका

## मधुमेह में जामुन अमृत के समान

रस निकालकर मुंह में डालने से भी छालों में आराम मिलता है। यों तो जामुन की लकड़ी एक अच्छी दातुन है, परन्तु इससे मंजन भी बनाया जा सकता है। इसके लिए जामुन के पत्तों की राख में थोड़ा-सा सेंधा नमक पीसकर मिला लें। इस मंजन के प्रयोग से सभी दन्त विकार दूर हो जाएंगे। गला खराब होने पर जामुन की गुठलियों को पीसकर उसमें शहद मिलाकर गोलियां बना लें। दिन में चार बार दो-दो गोलियां चूसने से कुछ दिनों में गला ठीक हो जाता है। कण्ठ व्रण होने पर छाल के काढ़े से गरारे करने पर आराम मिलता है।

जामुन के फल को भोजन पचाने वाला तथा भूख बढ़ाने वाला माना जाता है। जामुन को नमक के साथ खाने या जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से भोजन का पाचन ठीक हो जाता है। पेट दर्द, दस्त तथा पेशिश में भी इससे लाभ मिलता है। अरुचि में जामुन को नमक-मिर्च के साथ खाना चाहिए।

जामुन की पत्ती के रस में दूध, शहद और शहद की मात्रा से आधा घी मिलाकर पीने से खूनी दस्त

में लाभ पहुंचता है। इस मिश्रण में घी की मात्रा शहद से आधी ही होनी चाहिए। घी और शहद भी बराबर मात्रा में न मिलाएं। प्रतिदिन प्रातःकाल जामुन के दस ग्राम रस में सेंधा नमक मिलाकर लेने से बढ़ा हुआ यकृत ठीक हो जाता है। जामुन के वृक्ष की छाल के काढ़े से जखम धोने से जखम भरने में मदद मिलती है।

जामुन की गुठली को पीसकर मुंहासों तथा फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है, परन्तु इस दौरान गर्म तथा खट्टे खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

मधुमेह के रोगियों के लिए जामुन अमृत के समान है। इसके बीजों में विद्यमान जबोलिन शरीर में पहुंचकर भोजन के साथ ग्रहण किए गए स्टार्च को शुगर में नहीं बदलने देता, जिससे रक्त में शुगर सामान्य से अधिक नहीं हो पाती। जामुन की गुठली के चूर्ण की दो-दो ग्राम मात्रा दिन में दो बार पानी के साथ कुछ दिनों तक लेने से रक्त में शुगर सामान्य स्तर पर आ जाता है। पेशाब में शक्कर जाने पर जामुन के बीज और गुडमार की पत्ती का चूर्ण ठंडे जल के साथ लेना चाहिए।

**ह** म सभी के घरों में फिटकरी का उपयोग कई सालों से हो रहा है, परंतु आज भी अनेक लोग इसके आश्चर्यजनक फायदों से अनजान हैं। हमारे पिताजी या दादाजी के शेविंग बॉक्स में फिटकरी का एक टुकड़ा हमेशा रहता था, जिसे वो शेव करने के बाद डाढ़ी पर मलते थे। ये उनका ऑफ्टर शेव था, जिससे उनका चेहरा हमेशा दमकता हुआ और झुर्रियोंरहित बना रहता था। ये फिटकरी का ही कमाल था।

फिटकरी को अंग्रेजी में एलम कहते हैं। दरअसल, यह पोटेशियम एल्यूमिनियम सल्फेट है। इसमें कई प्रकार के औषधीय गुण होते हैं। इसकी विशेषता यह है कि चोट लगने पर खून का बहाव बंद करने के लिए इसका उपयोग करना चाहिए, साथ ही यह एंटीसेप्टिक और एंटी बैक्टीरियल की तरह भी काम करता है। इन्हीं गुणों की वजह से इसे शेविंग के बाद डाढ़ी पर मलते हैं। आज भी पुराने समय के लोग इसका उपयोग करते हैं।

यह लाल व सफेद दो प्रकार की होती है। आपको बता दें कि लोग अधिकतर सफेद फिटकरी का उपयोग करते हैं। यह संकोचक अर्थात् सिकुड़न पैदा करने वाली होती है। फिटकरी एक प्रकार का खनिज है, जो प्राकृतिक रूप में पत्थर की शक्ल में पाया जाता है। आइए... विस्तार से जानते हैं -

## पसीने से मुक्ति

बहुत से लोगों को यह समस्या होती है कि उन्हें पसीना बहुत आता है। जिस कारण उन्हें कई बार शर्मसार भी होना पड़ता है। अगर आपके साथ भी ऐसा हुआ है तो अब आप घबराएं नहीं। बस, आप नहाने से पहले पानी में थोड़ी-सी फिटकरी मिलाएं और इस पानी से नहाएं। एक सप्ताह तक नियमित ऐसा करने से आपको इस समस्या से मुक्ति मिल जाएगी।

## खुजली मिटाए

दाद या खाज-खुजली हो जाने पर फिटकरी के पानी से प्रभावित स्थान को साफ करें तथा उस जगह पर थोड़ा-सा कर्पूर मिलाकर कड़वा तेल भी लगाएं।

## सफेद पानी की समस्या

अक्सर महिलाओं में सफेद पानी की समस्या देखने को मिलती है। ऐसे में बहुत ज्यादा परेशान रहती है। इस परेशानी को दूर करने के लिए 1

# कई समस्याओं का हल है फिटकरी



लीटर पानी में 25 ग्राम फिटकरी मिलाएं और अच्छी तरह मिक्स कर इस पानी से गुत्तांगों को साफ करें। इसके साथ आपको एक केले में एक ग्राम फिटकरी मिलकर भी खाना चाहिए। इस उपाय को दिन में 2 से 3 बार करने से बहुत जल्दी आराम मिलता है।

## जुओं की समस्या

अगर आप सिर में होने वाली जुओं की समस्या से परेशान हैं तो नियमित रूप से फिटकरी के पानी से नहाएं। इसके लिए आपको 1 लीटर पानी में 15 ग्राम फिटकरी मिलानी है और 1 सप्ताह तक रोजाना इससे नहाना है। एक सप्ताह में ही आपको बहुत आराम मिलेगा।

## टॉन्सिल

यह एक ऐसी समस्या है, जिसमें बात करना तो दूर, पानी निगलने तक में दर्द से हालात खराब हो जाती है। यह बहुत आम परेशानी है, जिसे हर

किसी ने सहा है। हम एक आसान तरीका बता रहे हैं, इसे दूर करने का... पानी गुणगुना करें और इसमें चुटकीभर फिटकरी तथा नमक डालें। इस पानी से दिन में कम-से-कम 3 से 4 बार गरारे करें, बहुत जल्द ही फायदा होगा।

## सूजन

सर्दी के मौसम में पानी में अधिक समय तक काम करने से उंगलियों पर सूजन आने लगती है। ऐसे में आप पानी में फिटकरी डालकर इसे उबाल लें और ठंडा हो जाने पर इसे उंगलियों पर डालें।

## चोट या खरोंच

अगर शरीर पर किसी तरह की चोट लग जाए और खून बहने लगे तो उस स्थान को फिटकरी के पानी से धोएं तथा फिटकरी को बारीक पीसकर या चूर्ण बनाकर उस स्थान पर भी लगा सकते हैं। ऐसा करने से खून का बहना बंद हो जाएगा।

## दांत में दर्द

रोजाना पेस्ट करने के बाद भी कई लोगों को दांतों में दर्द या कीड़ा लगने की समस्या हो जाती है। ऐसे में आप पेस्ट करने के बाद 10 ग्राम फिटकरी और 5 ग्राम सेंधा नमक का मिश्रण बनाकर नियमित रूप से करें। ऐसा करने से दांतों से संबंधित सभी समस्याओं से मुक्ति मिलेगी। इसके अलावा दांतों को मजबूत बनाने के लिए आप घर पर एक मिश्रण तैयार करें। इसके लिए 10 ग्राम भुनी हुई फिटकरी का चूरा करें और इसमें 10 ग्राम कत्था और थोड़ा-सा भूना हुआ तूतिया मिलाएं तथा इस मिश्रण से नियमित मंजन करें।

दांतों की जड़ों को मजबूत बनाने तथा कीड़े लगने से बचने के लिए थोड़ी-सी फिटकरी में थोड़ी-सी काली मिर्च का पावडर मिलाएं और इससे मंजन करें।



## 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



चाहें पार्टी हो या आउटिंग... हर किसी को सबसे ज्यादा आकर्षित दिखने की चाह होती है। इसमें सबसे ज्यादा जरूरत की चीज है चेहरे पर ग्लो लाना या गुलाबी गाल पाने की चाहत। इसके लिए तरह-तरह के प्रोडक्ट भी इस्तेमाल किए जाते हैं। कई बार ये प्रोडक्ट नुकसानदेह भी साबित होते हैं। आज इस लेख में हम आपको बताएंगे गाल गुलाबी पाने के घरेलू उपाय...

## गुलाबी गाल के लिए बादाम

पौष्टिक तत्वों से भरपूर बादाम कैल्शियम, विटामिन, जिंक, मैग्नीशियम और ओमेगा 3 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है। बादाम त्वचा के रोमछिद्रों को खोल देता है और चेहरे पर चमक लाता है। इसके लिए आप पीसे हुए बादाम में पांच-पांच चम्मच पुदीना का रस और शहद मिलाएं। फिर इसमें गुलाब की पंखुड़ी भी पीस लें। रात को सोते समय लगाएं। चेहरे पर ग्लो और गुलाबी चमक आएगी।

## गुलाबी गाल के लिए चुकंदर

गुलाबी गाल पाने के लिए चुकंदर का सेवन बहुत अच्छा माना जाता है। इसका रस भी बहुत फायदेमंद है। दरअसल, चुकंदर की तासीर ठंडी होती है, इसलिए इसका रस त्वचा के कील-मुंहासे और फोड़े-फुंसी से मुक्ति दिलाने में मदद करता है। गुलाबी गाल पाने के लिए आप 2 चुकंदर को उबालकर मैश कर लें, फिर उसमें 3 चम्मच केओलिन पावडर मिलाकर अपने चेहरे पर लगाएं और कुछ मिनट बाद धो लें।

## दूध की क्रीम, बेसन और दही

दो-तीन चम्मच बेसन के साथ एक चम्मच दूध की क्रीम और एक-एक चम्मच गेहूं की भूसी और दही मिलाकर फेसपैक बना लें और इसे अपने चेहरे पर 15 मिनट लगाकर छोड़ दें। इससे आपके गाल मुलायम और चमकने लगेंगे।

## केला और क्रीम

कुछ केले के गूदे लेकर दूध क्रीम के साथ मिलाकर इसे अपने चेहरे पर लगाएं और इसे 20 मिनट के लिए छोड़ दें। धोने के बाद आपके गाल गुलाब की तरह चमकने लगेंगे।

## गुलाब की पंखुड़ी

आप सूखे गुलाब की पंखुड़ी का एक पेस्ट भी बना सकते हैं और अपने चेहरे पर लगाएं। इससे गालों पर एक प्राकृतिक ब्लश मिलता है।



# गुलाबी गाल पाने के घरेलू उपाय

## नींबू और दूध

चेहरे पर चमक लाने के लिए 1/4 कप नींबू के रस में दूध मिला दें। फिर इससे चेहरे पर मालिश करें। इससे आपके चेहरे का रक्त संचार भी अच्छा होगा।

## खीरा भी है जरूरी

खीरे में पानी की मात्रा 95 फीसदी रहती है, जिससे त्वचा अच्छी तरह से मॉइश्चराइज रहती है। खीरा त्वचा में होने वाली जलन को दूर करके ठंडक प्रदान करता है। खीरे के गूदे को

चेहरे पर लगाएं। इससे आपकी त्वचा का रंग हल्का होगा, साथ ही डार्क सर्कल भी कम हो जाएंगे।

## दूध और मसूर की दाल

मसूर की दाल को 30 मिनट के लिए दूध में भिगो दें, फिर इसे अच्छी तरह से पीस लें। इसके बाद इसमें नरम सफेद कॉस्मेटिक मिट्टी (केओलिन पावडर) मिलाएं और 20 मिनट के लिए छोड़ दें। आप देखेंगे कि आपके चेहरे पर चमक आ रही है।

## अन्य उपाय

गुलाबी गालों को पाने के लिए सेब के सिरके से अपने गाल को साफ करें। इसके अलावा आप अपने गालों पर सब्जी का रस लगाएं। यह स्वस्थ चमक देने का एक अच्छा तरीका है।

## ककड़ी और टमाटर

प्राकृतिक रूप से गुलाबी चेहरा पाने के लिए आप ककड़ी और टमाटर के गूदे को गालों पर लगाएं। गुलाबी गालों को प्राप्त करने में सहायक साबित होता है।

# कई बीमारियों का अचूक इलाज है काला नमक

**का**ला नमक स्वाद में लाजवाब तो है ही, औषधीय गुणों की भी खान है। काले नमक में 80 तरह के खनिज पदार्थ पाए जाते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने में काफी कारगर हैं। आप इसे रोज की खुराक में शामिल कर सकते हैं। सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नीबू का रस और एक चुटकी काला नमक मिलाकर रोज पिएं, कुछ ही दिनों में आपका हाजमा एकदम ठीक हो जाएगा। पेट में गैस और जलन का नामोनिशान नहीं रहेगा। यह मोटापे, उच्च रक्तचाप, जोड़ों में दर्द जैसी तमाम बीमारियों को दूर करने में काफी सहायक है।

नमक से न केवल हमारा भोजन स्वादिष्ट बनता है, बल्कि हमारे शरीर को सही ढंग से चलाने के लिए भी यह जरूरी है। इसमें मौजूद तत्व और खनिज पदार्थ रक्त संचार के साथ-साथ शरीर के अंदर निकलने वाले विभिन्न प्रकार के आवश्यक अंदरूनी रस, एंजाइम एवं हार्मोंस के स्राव और उसके नियंत्रण में काफी सहायक है।

## कैसे बनता है काला नमक

साधारण नमक के अलावा मुख्य रूप से सेंधा नमक और काले नमक का इस्तेमाल किया जाता है। काले नमक का इस्तेमाल न केवल अपने देश में, बल्कि दक्षिण एशिया के तमाम देशों में किया जाता है। इसे खानों के प्राकृतिक हेलाइट से प्राप्त किया जाता है, जो भारत, बांग्लादेश, नेपाल, पाकिस्तान और कुछ हिमालयीय क्षेत्रों में पाया जाता है।

## खनिज पदार्थों से भरपूर नमक

प्राकृतिक रूप से पाए जाने के कारण इसमें तत्वों और खनिज पदार्थों की प्रचुरता होती है। इसमें सोडियम, क्लोराइड, सल्फर, आयरन, हाइड्रोजन जैसे तत्वों के साथ-साथ 80 प्रकार के खनिज पदार्थ पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए किसी-न-किसी रूप में फायदेमंद साबित होते हैं। इसमें



सोडियम क्लोराइड, सोडियम बाइसल्फेट, सोडियम बाइसल्फाइड, सोडियम सल्फाइड, आयरन सल्फाइड, हाइड्रोजन सल्फाइड जैसे सॉल्ट पाए जाते हैं। सल्फर के सॉल्ट के कारण ही इसमें एक विशेष प्रकार की गंध होती है। इसका रंग हल्का गुलाबी होता है। इसे कई नामों से जाना जाता है, जैसे- ब्लैक सॉल्ट, हिमालयन ब्लैक सॉल्ट, सुलेमानी नमक, काला लून, बिट लोबोन, बिट नून, पाद लून आदि।

## हाजमा दुरुस्त करे

पाचन प्रक्रिया में गड़बड़ी होने से हम अक्सर पेट से संबंधित कब्ज, गैस, अपच, पेट फूलने जैसी कई बीमारियों के शिकार होते रहते हैं। हाजमे को ठीक रखने में काला नमक काफी मददगार है। एक गिलास गर्म पानी में एक चुटकी काला नमक डालकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। हल्का गुनगुना हो जाने पर इसे पी लें। पेट की तमाम बीमारियों के लिए यह रामबाण है। काले नमक से भूख की

कमी भी दूर होती है। इसके लिए आप किसी भी रूप में काले नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## दिल का रखे ख्याल

आधुनिक जीवनशैली में हृदय रोग काफी तेजी से फैलता जा रहा है। बढ़ता खराब कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, शुगर, मोटापा सब हमारे दिल के दुश्मन हैं। इन सभी को ठीक व नियमित करने में काला नमक काफी कारगर है। दिल की बीमारी और उच्च रक्तचाप वाले मरीजों के लिए साधारण नमक की बजाय काला नमक काफी फायदेमंद है। काले नमक में साधारण नमक की तुलना में सोडियम कम होता है, जिससे उच्च रक्तचाप को नियमित करने में काफी मदद मिलती है। इससे खराब कोलेस्ट्रॉल और शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इससे मोटापा भी कम होता है। मोटापा दूर करने के लिए एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू और काला नमक डालकर सुबह और शाम पिएं। पीने के बाद 15-20 मिनट तेज टहलें।

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



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

# खाओगे अलसी तो मोटापा जाएगा भाग

**अ** लसी कई बीमारियों में फायदेमंद होता है। इसके सेवन से आप कई बीमारियों को दूर कर सकते हैं। अलसी हार्ट अटैक, डायबिटीज जैसी बीमारियों में भी एक बेहतर घरेलू उपचार है, इसलिए आप अपने घर में अलसी जरूर रखें। आइए, हम आपको बताते हैं अलसी के विभिन्न फायदे...

## खांसी में फायदेमंद

खांसी में अलसी की चाय बहुत ही फायदेमंद होती है। चाय बनाते समय ध्यान रखें कि चाय का पानी जब तक आधा न हो जाए, उसे गैस से उतारें नहीं, इसलिए पानी में अलसी का पाउडर डालकर उसे धीमी आंच में ही पकाएं। इसमें शहद, गुड़ या शक्कर मिलाकर पीने से और भी फायदा होता है।

## नहीं होने देगा हार्ट अटैक

अलसी हृदय रोगों से आपको बचाता है। इसमें उपस्थित घुलनशील फाइबर, प्राकृतिक रूप से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने का काम करता है। इससे हृदय की धमनियों में जमा

कोलेस्ट्रॉल घटने लगता है और रक्त प्रवाह बेहतर होता है। इसके कारण हार्ट अटैक की संभावना नहीं के बराबर होती है।

## दमा के रोगी के लिए बहुत उपयोगी

दमा के रोगी अलसी का जरूर सेवन करें। आधे ग्लास पानी में एक चम्मच अलसी के पावडर को 12 घंटे तक भिगो दें और उसका सुबह-शाम छानकर सेवन करें। इस तरह से अलसी के सेवन से दमा के रोगी को बहुत फायदा होता है। अलसी के पानी को कांच या चांदी के ग्लास में पीने पर फायदा ज्यादा होता है।

## बच्चों को खिलाएं

अलसी शरीर में ऊर्जा का प्रवाह भी करता है। कमजोरी के समय इसके सेवन से कमजोरी दूर होती है। बच्चों की थकान दूर करने के लिए भी अलसी दे सकते हैं। समान मात्रा में अलसी पावडर, शहद, खोपरा चूरा, मिल्क पावडर व सूखे मेवे मिलाकर बच्चों को अलसी खिलाने पर उन्हें ताकत मिलेगी। बच्चे अलसी के सेवन से

मांसपेशियों की थकान से जल्दी उभर पाते हैं।

## डायबिटीज में भी फायदेमंद

डायबिटीज के रोगी के लिए भी अलसी बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है और शक्कर की मात्रा न्यूनतम होती है। डायबिटीज के रोगी रोटी बनाने के समय आटे में मिलाकर अलसी का सेवन कर सकते हैं। अलसी इंसुलिन की आवश्यकता को कम करता है, जिससे डायबिटीज मलाइटिस के रोगियों को आराम मिलता है।

## मोटापा घटाने में भी कारगर

अलसी वसा को पिघलाता है, इसलिए अगर आप अपने मोटापे से परेशान हैं तो अलसी का सेवन जरूर करें।

## खूब पीएं पानी

अलसी सेवन के दौरान खूब पानी पीना चाहिए। इसमें अधिक फाइबर होता है, जिसके कारण इसका सेवन करने पर आपके शरीर में पानी की मांग बढ़ जाती है।



## 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 ● हिस्टेटोस्कोपी ● पेनलेस लेबर



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

# सिनर्जी हॉस्पिटल

आपकी समस्त प्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सरल समाधान

ओपीडी समय: सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक, दिन सोमवार से शनिवार



सिनर्जी हॉस्पिटल में अनुभवी लेप्रोस्कोपिक चिकित्सक द्वारा पेट रोग की समस्त बीमारियों का उपचार एवं निदान।

स्कीम नं. 74-सी, सेक्टर-बी,  
विजय नगर, इंदौर

विशेषता:

दूरबीन पद्धति से सर्जरी

बेरियाटिस सर्जरी

एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी

डॉक्टर्स-डे  
की हार्दिक  
शुभकामनाएं

पेट के कैंसर सर्जरी

कोलो रेक्टरल सर्जरी

हर्निया सर्जरी

थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

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

समय: शाम 6.30 से 9.00 बजे तक

परामर्श हेतु संपर्क करें: 0731-2550400, 97531 28853

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

हर मौसम में आपका शबाब खिलता रहे, यही हमारी भी चाहत है... तो फिर मानसून में भी अपनी त्वचा और बालों का खास ख्याल रखें और बनी रहें जवां और खूबसूरत-

- मानसून में त्वचा का खास ख्याल रखना और भी जरूरी होता है, क्योंकि हवा में बढ़ी हुई नमी के कारण त्वचा चिपचिपी और बेजान हो जाती है।
- हफ्ते में कम-से-कम दो बार एक्सफॉलिएट करें।
- फ्रूट एक्सट्रैक्ट से बना फेस वॉश यूज करें।
- जितनी बार भी चेहरा धोएं, स्किन ब्राइटनिंग टोनेर का इस्तेमाल जरूर करें, ताकि त्वचा के रोमछिद्र बंद हो जाएं।
- हेवी मॉइश्चराइजिंग क्रीम, क्रीम बेसड मेकअप और ऑयली फाउंडेशन के इस्तेमाल से बचें।
- ऑयली स्किन के लिए मिंट बेसड स्किन टॉनिक काफी अच्छा रहता है। आप रोज स्किन को फ्रिज में स्टोर करके रखें और दिन में कई बार कॉटन से अप्लाई करें। काफी रिफ्रेशिंग लगेगा।
- गुलाब जल भी नेचुरल टोनेर का काम करता है।
- मानसून में फेस को साबुन से न धोएं। बेहतर होगा कि चेहरे को एस्ट्रिजेंट से साफ करें।
- ओटमील-टमाटर का पैक भी काफी फायदेमंद है। 1 टेबल स्पून टमाटर के रस में थोड़ा-सा ओटमील मिलाकर पतला पेस्ट तैयार कर लें। इसमें 1 बूंद पेपरमिंट एसेंशियल ऑयल डालें और चेहरे को गुनगुने पानी से धोकर यह पैक अप्लाई करें। 10 मिनट बाद गीले कॉटन बॉल से पोंछकर ठंडे पानी से चेहरा धो लें।
- एक केले को मैश करके वेजिटेबल या सलाद ऑयल में फेंट लें। चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट बाद धो लें।
- 1 अंडे की जर्दी को फेंटकर उसमें 1-1 टीस्पून दही और मुल्तानी मिट्टी मिला लें। गाढ़ा पेस्ट तैयार करके चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। इसे हफ्ते में दो बार इस्तेमाल करें।
- मुल्तानी मिट्टी, चंदन पावडर और बेसन को समान मात्रा में मिलाकर एयरटाइट कंटेनर में रख लें। जब भी यूज करना हो तो 1 टेबल स्पून को थोड़े-से पानी में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और अप्लाई करें, सूखने पर धो लें।
- मानसून फेस पैक के लिए 3 टीस्पून ओटमील में अंडे की जर्दी और 1-1 टी स्पून शहद और दही मिलाएं। अगर आप अंडा यूज नहीं करना चाहती हैं तो उसकी जगह गुलाब जल या ऑरेंज ज्यूस का इस्तेमाल करें और आधे घंटे बाद चेहरा धो लें। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाएं।
- आप फ्रूट मॉस्क का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। पके पपीते में सेब, पाइनेपल और तरबूज को कद्दूकस करके मॉस्क बनाएं।
- कुकुंबर पल्प को अप्लाई करें। यह एस्ट्रिजेंट

# बारिश के सीजन में त्वचा की देखभाल



का काम भी करता है और रोमछिद्रों को बंद रखने में मदद करता है।

- ऑयली स्किन के लिए बेसन में दूध मिलाकर पैक तैयार कर लें और चेहरे पर अप्लाई करें। 20 मिनट बाद धो लें।
- बारिश के मौसम में जितना हो सके, गुनगुने पानी से चेहरा धोएं, ताकि एक्स्ट्रा ऑयल निकल जाए।
- अगर आपकी स्किन ड्राई है तो अल्कोहल फ्री टोनेर का ही इस्तेमाल बेहतर होगा।
- ड्राई स्किन के लिए टोनेर के रूप में 5 बूंद कैमोमॉइल ऑयल में 1 टीस्पून दूध मिलाकर अप्लाई करें। स्किन को सूदिंग इफेक्ट देगा।
- ऑयली स्किन की टोनिंग के लिए 10 बंद लैवेंडर ऑयल में 1 टीस्पून पानी मिलाकर अप्लाई करें।
- गुनगुने पानी में नमक, आधा कप नींबू का रस

और टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदें भी मिला सकते हैं। इसमें पैरों को डुबोकर रखें। यह काफी राहत देता है, साथ ही पैरों की त्वचा को हेल्दी रखता है।

## मानसून में पाएं प्रॉब्लम फ्री स्किन

मानसून स्किन केयर पर एक्सपर्ट का कहना है-

- मौसम बदलते ही त्वचा पर उसका प्रभाव नजर आने लगता है।
- बेहतर होगा आप लाइट ऑयल फ्री क्लीजर का इस्तेमाल करें।
- अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा ड्राई है तो आप अपनी स्किन टाइप को ध्यान में रखते हुए लाइट मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें।
- बाहर जाते समय सनस्क्रीन का इस्तेमाल भी जरूर करें।
- पानी भरपूर मात्रा में पीएं, इससे त्वचा की नमी बनी रहती है।

# जून माह की सेहत एवं सूरत में करते हुए



राज्यपाल मध्यप्रदेश के प्रमुख सचिव डॉ. एम. मोहन राव



आनंद मंत्रालय मध्यप्रदेश के सीईओ श्री मनोहर दुबे।



राज्यपाल मध्यप्रदेश, राज भवन के एडीसी



## सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर

सभी पाठकों व सेहत एवं सूरत परिवार को डॉक्टर्स डे की हार्दिक शुभकामनाएं

IS NOW  
A PART OF



Ahemadabad | Bengaluru  
Behrampur | Chennai  
Hyderabad | Indore  
Salem | Kalburgi (Gulbarga)

### मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केंद्र

**मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ**

डॉ. अभ्युदय वर्मा  
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)  
विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इंदौर

**विशेषताएं:**

- बौनापन • हार्मोन विकृति • पिठ्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल
- महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र)
- जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एंड पोस्ट नैटल)
- हार्मोनल डिसऑर्डर्स इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं

स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

**क्लीनिक:** 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास,  
एबी रोड, इंदौर | समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

[www.sewacentre.com](http://www.sewacentre.com)  
[www.sewacentre.in](http://www.sewacentre.in)

**फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ**

डॉ. दीपिका वर्मा  
एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन  
(नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

**सुविधाएं:**

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाईरिस्क प्रेगनेंसी फेयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
- ईसीजी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्त्री रोग एंड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

**क्लीनिक:** 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

**उज्जैन:** प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल  
पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन  
समय: सुबह 11 से 1 बजे तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार – पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा

आप कितने स्वस्थ हैं  
क्या आपके भोजन में पोषक तत्व हैं  
क्या आप प्रतिदिन व्यायाम करते हैं

# स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं जीवन में नई उमंग लाएं

**आ** पके 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 जाएगा। हर कोई लंबी, स्वस्थ और उपयोगी जिंदगी जीना चाहता है, लेकिन वास्तविकता बहुत कठोर होती है। जहां आज की दिनचर्या में हम घर और बाहर दोनों कामों को संभालने में लगे रहते हैं, जिसमें हमें खुद के लिए समय नहीं मिल पता है और उसके बाद जो समय मिलता है, उसमें हम सोते हैं, जिसकी वजह से हमें तनाव होने लगता है। तनाव एक ऐसी चीज है, जो हमारी दिनचर्या से आसानी से जाता नहीं है।

## अपने आपको प्यार करें

अगर पूरे दिन के तनाव को आप दूर करना चाहते हैं तो जाकर ठंडे पानी से नहाएं। अपने दिन को प्लान करें, हेल्थ स्पा लें, व्यायाम करें या फिर कोई अच्छी किताब पढ़ें। इन सबसे 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।

## नियमित योग व्यायाम

व्यायाम से आपके शरीर के अतिरिक्त वजन को रोकने में मदद मिलती है। 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 अच्छा 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 देखने के साथ ही हेल्थ मैगजीन पढ़ें, जिससे आपको पता चल सके कि बाजार में नया क्या हो रहा है।

## 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 ऊर्जा मिलती है, जो हमें आगे बढ़ने में मदद करती है। कार्बोहाइड्रेट और वसा ऊर्जा का स्रोत होती है। कार्बोहाइड्रेट जो गेहूं में पाया जाता है, हमारे शरीर के लिए अच्छा होता है, साथ ही खूब सारा पानी पीएं।



## डॉ. मन्जू पाटीदार

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ.  
प्रसूति, स्त्री रोग, निःसंतान रोग विशेषज्ञ  
एवं लेप्रोसोफिक सर्जन

सेहत एवं सूरत परिवार एवं सभी पाठकों को डॉक्टर-डे की हार्दिक शुभकामनाएं...



INTERNATIONAL PHYSICIAN  
FOR HEALTH AND NUCLEAR PEACE

## डॉ. भारतेन्द्र होलकर

Dr. Bhartendra Holkar

MD.FRSM.FACIP.FISPOG.FIHS.DSc.

DIPLOMAT-IBMS.



INTERNATIONAL PHYSICIAN  
FOR HEALTHIER DRUG POLICIES



GENOME AND HORMONE SPECIALIST

## जीनोम एवं हार्मोन विशेषज्ञ

मधुमेह, थायरॉइड, पेरा-थायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता,  
स्त्री-स्तन कैंसर, मस्तिष्क आघात, अनुवंशिकता



RESEARCH TREATMENT CURE  
A NOBLE WAY TO PAY NOBEL

## चिकित्सक-वैज्ञानिक

जीन एवं सेल थेरेपी



RESEARCH TREATMENT CURE  
A NOBLE WAY TO PAY NOBEL

## Regenerative Medicine- Gene & Cell Therapy

202, मौर्या आर्केड, ओल्ड पलासिया, (पलासिया थाने के सामने) इंदौर-452001 Mob.: 97525 30305

**बा** रिश के साथ संक्रामक पानी भी जलस्रोतों में मिलकर कई प्रकार की बीमारियां फैलाने वाला साबित होगा। ऐसे में अभिभावकों को अपने नौनिहालों का ध्यान रखना होगा। बारिश का लुत्फ बच्चे जरूर उठाएं, लेकिन कहीं वे बीमार न हो जाएं।

सावधानी कैसे रखें यह प्रश्न हर किसी के जेहन में चल रहा होगा, लेकिन ऐसे में जरा सी सावधानियां हमें अपने बच्चों के स्वास्थ्य लाभ के लिए रखना आवश्यक है। तभी बच्चों को इस मौसम में होने वाली बीमारियों से बचाया जा सकता है। प्रायः देखने में आता है कि मानसून की शुरुआत के साथ जलस्रोतों में मौजूद पानी के साथ बारिश का पानी मिलकर संक्रामक बीमारियां जैसे उल्टी-दस्त, बुखार, मलेरिया, पीलिया, स्कीन डिसिज़, पेट से संबंधित बीमारियां, डेंगू, चिकनगुनिया, टाइफाइड सहित पानी से होने वाली अन्य बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इन बीमारियों का असर एक वर्ष से 10 वर्ष के बच्चों में जल्द फैलने का अंदेशा रहता है। ऐसे में अभिभावकों को सावधानियां रखकर बच्चों में इन बीमारियों को होने को रोका जा सकता है।

### इस तरह फैलती हैं बीमारियां

मानसून आने के बाद खासकर पेयजल स्रोतों में मौजूद पानी में नया पानी मिलने से संक्रामक रोग बढ़ने लगते हैं। भीषण गर्मी के बाद तापमान में अचानक कमी आ जाने से शरीर इस बदलाव को एकदम सहन नहीं कर पाता है, वहीं मच्छरों की तादाद भी इस दौरान बढ़ जाती है। जो मलेरिया जैसी बीमारी के फैलने का प्रमुख कारण बनता है। दूषित पानी पीने से पीलिया होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

### यह रखें सावधानियां

जहां तक संभव हो खुद और अपने बच्चों को उबला हुआ पानी पिलाएं, शारीरिक स्वच्छता बनाए रखें, मच्छरों से बचने के लिए घर और आसपास गंदगी ना होने दें, बारिश का पानी आसपास इकट्ठा न होने दें, मच्छरदानी का उपयोग करें, साथ ही बलोरिन की गोलियों का उपयोग करे, दूषित पानी से जलस्रोतों को बचाएं।

# बारिश में रखें नौनिहालों का ख्याल



### और यह करें उपाय

बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर सबसे पहले निकटतम चिकित्सक की सलाह लें। उल्टी-दस्त लगने पर बच्चों को अधिक से अधिक मात्रा में पानी और ओआरएस का घोल पिलाएं। मलेरिया होने की संभावना पर रक्त पट्टिका की जांच कराएं।

The Pain Clinic®

**जोशी फिजियोथेरेपी एण्ड नेचरल हिलींग सेन्टर**



**डॉ. प्रियांशु जोशी**

MPT (Neuro), CMT (AUS)  
Asst. Prof. MGM Medical College,  
MYH Hospital - [www.nopainclinic.in](http://www.nopainclinic.in)

**क्या आप दर्द से परेशान हैं ?**

**LASER THERAPY, COMBO THERAPY, DRY NEEDLING**

**विशेषताएँ :**

- गर्दन दर्द • कमर दर्द • सायटिका • कंधे का दर्द
- घुटनों का दर्द • मुंह का लकवा • आधे शरीर का लकवा
- एडी एवं कलाई का दर्द आदि का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है।

Add.- DH 184, Sch. No. 74-C Behind Apollo Hospital, Indore 452010 (M.P) +91 98263-70184/0731-2552578



# मन को साधने की कला है योग

मन ही देवता, मन ही ईश्वर, मन से बड़ा न कोय, तोरा मन दर्पण कहलाय

**ब**ड़ा ही मधुर गीत है। पर मन क्या है? यह एक बहुचर्चित विवादास्पद मामला है। अंग्रेजी में मन माइंड होता है। हिन्दी में माइंड मस्तिष्क या दिमाग होता है। भारतीय संस्कृति में मन हमेशा चर्चा का विषय रहा है। प्रत्येक जीव ईश्वर की संतान है। हर एक में उसकी छवि विद्यमान है। प्रत्येक मन में इसकी सत्ता का आभास है। आधुनिक सेटेलाइट्स के युग में जहां मनुष्य ने आधुनिकतम विकास के रास्तों को अपनाया है, सूचनाओं का अंबार उसके पास है वहीं मानसिक शांति का अभाव, मन की भटकन परिणामस्वरूप पाई हैं। उदाहरणार्थ एक कुआं या कोई भी जल स्थान है। यदि पानी स्थिर हो तो नीचे पेंदे तक स्पष्ट दिखता है, लेकिन यदि एक पत्थर डाल देंगे तो सब कुछ हिल जाएगा और कुछ भी स्पष्ट नहीं दिखेगा। ठीक यही दशा चित्त की है। यदि मन अशांत है तो व्यक्ति निर्णय नहीं ले पाता। अस्पष्टता और अनिर्णय कई बुरा मनुष्य को अपराध और बुरे व्यक्तियों की ओर ले जाते हैं। जब भी कोई बुरा काम होता है तब सर्वप्रथम मन ही रोकता है। इसी भाव को इस गीत में ही सुंदर ढंग से अभिव्यक्त किया गया है।

इतनी शक्ति हमें देना दाता,

मन का विश्वास कमजोर हो ना,

हम चलें नेक रास्ते पे

हम से भूलकर भी कोई भूल हो ना

योग का अर्थ है चित्त वृत्ति निरोध, चित्त की वृत्तियों (आदतों) पर नियंत्रण अर्थात् मन के घोड़े पर काबू करना सिखाता है योग। मन को साधने को लिए ऋषियों ने कई उपाय बताए हैं। अब आपके मन में माइंड प्रश्न आ सकता है हम इतना फ्लेश बैक में क्यों जा रहे हैं? पर आधुनिक प्रतिस्पर्धा के युग में हमें अपने तन और मन दोनों को तंदुरुस्त रखकर आगे बढ़ना पड़ता है तब कहीं सफलता के दर्शन होते हैं। मनीषियों ने मन पर नियंत्रण का जो सर्वसुलभ और सरल साधन बताया है उसी का आधुनिक रूप है योग। योग का और आधुनिकीकरण योगा के रूप में हो गया है। जब योग विदेशों से योगा बन कर लौटा तब हमने



उसकी अहमियत को पहचाना। कहा गया है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा का निवास होता है और मन के हारे हार, मन के जीते जीत।

अतः यदि हमारे तन और मन डोल रहे हैं और हमारे दिल को करार (चैन) नहीं है तो सफलता संभव नहीं। मन को एकाग्र करना अत्यंत आवश्यक है पर अत्यंत मुश्किल भी। आज मनोरोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है और मनोरोग के परिणामस्वरूप शारीरिक बीमारियां भी तेजी से बढ़ रही हैं। इस मनोवृत्ति के कारण हताशा और तनाव बढ़ता जा रहा है। मन को साधने की प्रक्रिया में हमें ईश्वर से सर्वप्रथम यही प्रार्थना करनी चाहिए।

हमको मन की शक्ति देना, मन विजय करें, दूसरों की जय से पहले खुद को जय करें, इसके साथ ही निम्नलिखित योग की क्रियाएं की जानी चाहिए।

1. ध्यान प्रार्थना आसन (अ) ताड़ासन, 2. शशांक आसन, 3. योगमुद्रा, 4. (उल्टे लेटकर) भुंजगासन, मक्रासन (स्ट्रेच), 5. निस्पंद भाव 6. क्रोकाडायल 1, 2, 7. सेतुबंद, 8. पर्वतासन, 9.

प्राणायाम, कपालभाति, भ्रामरी, योगेंद्र (लोविलोम), 10. योनिमुद्रा, 11. ध्यान, 12. त्राटक 13. श्वासन, 14. योगनिन्द्रा।

प्रारम्भ में डॉक्टर और योग विशेषज्ञ की सलाह से योग की क्रियाएं की जानी चाहिए। प्रत्येक योग की क्रिया में लम्बी-गहरी कछुए जैसी सांस लेना और छोड़ना चाहिए। सांस तोड़ना नहीं चाहिए। कुत्ते जैसी लंबी-लंबी सांसें नहीं लेनी चाहिए। (कछुआ जीता है 100 वर्ष और कुत्ता जीता है 10 वर्ष) इसके साथ-साथ 2 से 3 किलोमीटर छत पर, बरांडे में या सड़क पर घूमना चाहिए। शाम को भोजन सुपाच्य, सोने से दो घंटे पहले करना चाहिए। दिन में एक वक्त दिल खोल कर हंसना चाहिए।



**ए.के. रावल**

योग विशेषज्ञ

25, पत्रकारा कॉलोनी  
साकेत चौराहा, इन्दौर-18



**डॉ. अंजली दाश**

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)

लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

स्त्री रोग विशेषज्ञ

मो. नं. 99772-35357

**केयर एण्ड क्योर क्लीनिक**

**विशेषताएँ :**

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

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

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

# आनंद क्या है? -ओशो



**म**नुष्य को तीन प्रकार की अनुभूतियां होती हैं। एक अनुभूति दुख की है; एक अनुभूति सुख की है; एक अनुभूति आनंद की है। सुख की और दुख की अनुभूतियां बाहर से होती हैं। बाहर हम कुछ चाहते हैं, मिल जाए, सुख होता है। बाहर हम कुछ चाहते हैं, न मिले, दुख होता है। बाहर प्रिय को निकट रखना चाहते हैं, सुख होता है; प्रिय से विछोह हो, दुख होता है। अप्रिय से मिलना हो जाए, दुख होता है; प्रिय से बिछुड़ना हो जाए, तो दुख होता है। बाहर जो जगत है उसके संबंध में हमें दो तरह की अनुभूतियां होती हैं या तो दुख की, या सुख की।

आनंद की अनुभूति बाहर से नहीं होती। भूल करके आनंद को सुख न समझना। आनंद और सुख में अंतर है। सुख दुख का अभाव है; जहां दुख नहीं है वहां सुख है। दुख सुख का अभाव है; जहां सुख नहीं है वहां दुख है। आनंद दुख और सुख दोनों का अभाव है; जहां दुख और सुख दोनों नहीं हैं, वैसी चित्तकी परिपूर्ण शांत स्थिति आनंद की स्थिति है। आनंद का अर्थ है- जहां बाहर से कोई भी आंदोलन हमें प्रभावित नहीं कर रहा- न दुख का और न सुख का।

सुख भी एक संवेदना है, दुख भी एक संवेदना है। सुख भी एक पीड़ा है, दुख भी एक

पीड़ा है। सुख भी हमें बेचैन करता है, दुख भी हमें बेचैन करता है। दोनों अशांतियां हैं। इसे थोड़ा अनुभव करें, सुख भी अशांति है, दुख भी अशांति है। दुख की अशांति अप्रीतिकर है, सुख की अशांति प्रीतिकर है। लेकिन दोनों उद्विग्नताएं हैं, दोनों चित्त की उद्विग्न, उत्तेजित अवस्थाएं हैं। सुख में भी आप उत्तेजित हो जाते हैं। अगर बहुत सुख हो जाए तो मृत्यु तक हो सकती है। अगर आकस्मिक सुख हो जाए तो मृत्यु हो सकती है, इतनी उत्तेजना सुख दे सकता है।

दुख भी उत्तेजना है, सुख भी उत्तेजना है। अनुत्तेजना आनंद है। जहां कोई उत्तेजना नहीं, जहां चेतन पर बाहर का कोई कंपन, प्रभाव नहीं कर रहा, जहां चेतन बाहर से बिल्कुल पृथक और अपने में विराजमान है। उत्तेजना का अर्थ है- अपने से बाहर संबंधित होना, अपने से बाहर विराजमान होना। उत्तेजना का अर्थ है- अपने से बाहर विराजमान होना। जैसे कि झील पर लहरें उठती हैं, लहरें झील में नहीं उठती हैं, लहरें हवाओं में उठती हैं और झील में कपित होती हैं। हवाओं के प्रभाव में, हवाओं के फर्क में झील पर लहरें उठती हैं। लहरों के उठने का अर्थ है- झील अपने से बाहर किसी चीज से प्रभावित हो रही है। अगर झील अपने से बाहर

की किसी चीज से प्रभावित न हो तो क्या हो? तो झील परिपूर्ण शांत होगी, उसमें कोई लहरें नहीं होंगी। हमारा चित्त बाहर से प्रभावित होता है तो लहरें उठती हैं सुख की, और दुख की और जब हमारा चित्त बाहर से अप्रभावित होता है, नहीं होता। तब जो स्थिति है उस स्थिति का नाम आनंद है। सुख और दुख अनुभूतियां हैं बाहर से आई हुई, आनंद वह अनुभूति है जब बाहर से कुछ भी नहीं आता। आनंद बाहर का अनुभव न होकर अपना अनुभव है।

इसलिए सुख और दुख छीने जा सकते हैं, क्योंकि वे बाहर से प्रभावित हैं, अगर बाहर से हटा लिए जाएंगे तो सुख और दुख बदल जाएंगे। जो आदमी सुखी था, किसी कारण से था; कारण हट जाएगा, दुखी हो जाएगा। जो आदमी दुखी था, किसी कारण से था; कारण हट जाएगा, सुखी हो जाएगा। आनंद निःकारण है, इसलिए आनंद को छीना नहीं जा सकता। आपका सुख छीना जा सकता है, आपके दुख छीने जा सकते हैं, आपका आनंद नहीं छीना जा सकता। जो भी बाहर पर निर्भर है वह छीना जा सकता है। इसलिए सुख भी क्षण स्थायी है, दुख भी क्षण स्थायी है, आनंद नित्य है, आनंद स्वतंत्रता है।



**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.**

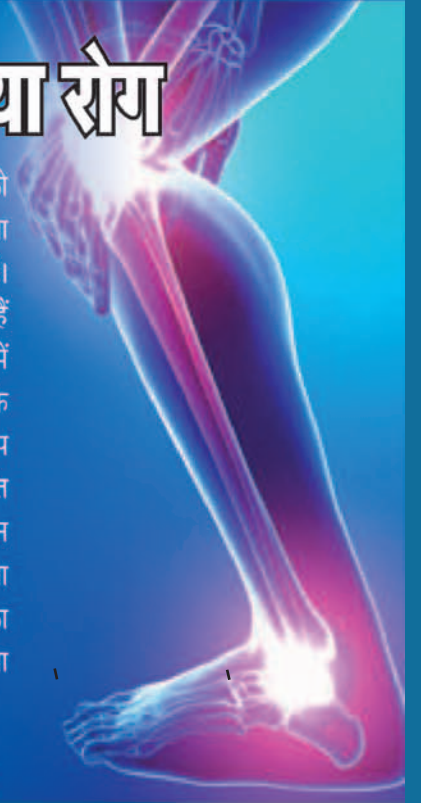
**सुविधाएँ**

- 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

# जोड़ों में असहनीय दर्द याने गठिया रोग

गठिया या जोड़ों में दर्द की समस्या भी एक आम स्वास्थ्य समस्या है। संधि शोथ अर्थात् जोड़ों में दर्द को लैटिन व अंग्रेजी भाषा में आर्थराइटिस कहा जाता है। इसमें जोड़ों में सूजन के साथ ही हल्का या असह्य दर्द होना, जोड़ों में अकड़न आ जाना या फिर सूजन बने रहना जैसे लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं। गठिया के रोग में रोगी का चलना-फिरना दूबर होने लगता है तथा शरीर के जोड़ों जिसमें घुटने प्रमुख हैं काफी दर्द करने लगते हैं। गठिया या जोड़ों में दर्द का जो मुख्य कारण है वह यह है कि जब शरीर में यूरिक एसिड का अधिक निर्माण होने लगता है तो वह धीरे-धीरे क्रिस्टल का रूप धारण कर शरीर के उन-उन हिस्सों में जहाँ पर जोड़ रहते हैं जमा होने लगते हैं और यह ही शरीर के सामान्य क्रियाकलाप में व्यवधान पैदा करने लगते हैं जिसकी परिणति गठिया रोग के रूप में होती है। गठिया अर्थात् संधिशोथ के सौ से भी अधिक प्रकार मनुष्य शरीर में पाए जाते हैं। इन सभी में जो सबसे अधिक कॉमन हैं वह है अस्थिसंधिसोथ (osteoarthritis) कुछ अन्य संधिशोथ हैं आमवातिक संधिशोथ या रुमेटी संधिशोथ तथा सोरियासिस संधिशोथ। इन दोनों ही तरह के संधिशोथ में अत्यंत तीव्रपीड़ा का अनुभव होता है, नाड़ी की गति तीव्र होने लगती है, कई बार ज्वर जैसी स्थिति भी निर्मित हो जाया करती है तथा दर्द वाले हिस्से को छूने पर ही काफी तेज़ पीड़ा महसूस होती है।



## PATIENTS OPINION

### डॉ. द्विवेदी के होम्योपैथी ईलाज से अब बगैर सहारे खड़ी हो सकती हूँ



कविता बोयत  
इंदौर

मेरा नाम कविता बोयत है, मैं जेल रोड, इंदौर में रहती हूँ। मुझे 31 दिसंबर 2016 में हाथ व पांव दर्द चालू हो गया था। मैं खड़ी भी नहीं हो पा रही थी, बगैर सहारे खड़ा होना भी मुश्किल होता था।

मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर का पता मिला और मैं उनके क्लिनिक पर गई और डॉ. साहब के द्वारा होम्योपैथिक चिकित्सा शुरू हुई जिससे अब मुझे बहुत फायदा हुआ। मुझे गठिया वाई की शिकायत हो गई थी। डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब ने मुझे होम्योपैथी की दवाईयां दी थी जिसे मैं समय पर नियमित खाती थी और उससे मुझे बहुत आराम है।

होम्योपैथी ईलाज से मुझे अतिशीघ्र आराम मिला। यह बिल्कुल गलत है कि होम्योपैथिक दवाईयां धीमी गति से असर करती है।

डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब को बहुत-बहुत धन्यवाद। भगवान डॉ. साहब को बहुत अच्छा एवं स्वस्थ रखे ताकि वे दूसरों मरीजों का होम्योपैथी दवाईयों से ईलाज करते रहे। धन्यवाद।

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

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

PATIENTS  
OPINION

# होम्योपैथी दवाइयों के प्रयोग से खून की कमी हुई दूर

मेरा नाम आयुष रघुवंशी है। मैं न्यू दुर्गा नगर मकान नं. 137 में रहता हूँ। दि. 4 अप्रैल 2017 को अचानक मेरी नाक से खून निकलने लगा। मैं डॉक्टर के पास गया, उन्होंने मुझे कहा कि आपके शरीर में खून की कमी है, जांच करवाएं। मैंने जांच करवाई, खून बहुत कम था फिर अपूर्णा नसिंग होम में एडमिट हुआ वहां से 3 दिनों बाद घर आ गया। अगले दिन सुबह दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट हुआ वहां मुझे बहुत ज्यादा ब्लड निकलने लगा, तब डॉक्टर ने मुझे दूसरे हॉस्पिटल भेज दिया लेकिन वहां पर भी मुझमें कुछ सुधार नहीं आया फिर मेरी मौसी ने इंटरनेट पर सर्च किया उसके बाद उन्हें इंटरनेट से डॉ. ए.के. द्विवेदी का वीडियो मिला उन्होंने देखा और हमें डॉक्टर साहब से मिलने को कहा। हम लोग अगले ही दिन डॉ. ए.के. द्विवेदी के पास गए, डॉ. साहब को सारी रिपोर्ट बताई उन्होंने मुझे दवाई दी। उनकी दी हुई दवाई से मुझे 15 दिन में आराम हो गया और मैं पहले जैसा हो गया। मैं धन्यवाद देना चाहता हूँ डॉक्टर साहब को एवं उनकी होम्योपैथी पद्धति को।



आयुष रघुवंशी, इंदौर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

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