

■ सिर्फ ऑपरेशन नहीं, होम्योपैथी दवा...

■ 40 के बाद भी दिखें जवान

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघर्ष एवं सूरत

दिसंबर 2019 | वर्ष-9 | अंक-1

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

मूल्य  
₹ 20

पुरुषों को  
होनेवाली आम  
स्वास्थ्य समस्याएं

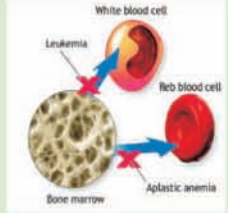
पुरुष रोग  
विशेषांक



कैंसर से भी गंभीर विकार अप्लास्टिक एनीमिया पर कारगर होती होम्योपैथी



अप्लास्टिक एनीमिया जैसी गंभीर रक्त की बीमारी से पीड़ित मरीजों को होम्योपैथिक दवाइयों की 50 मिलिसिमल पोटेंसी से डॉ. ए. के. द्विवेदी पहुंचा रहे हैं राहत...



Helpline No. 9993700880, 9826042287

## क्या है एनीमिया ?

एनीमिया रक्त संबंधित बीमारी है जो कि पुरुषों तथा बच्चों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक पायी जाती है। शरीर में आयरन के अभाव में हीमोग्लोबिन का बनना सामान्य से कम हो जाता है, जिससे खून में इसकी कमी हो जाती है। यह कोशिकाओं में ऑक्सीजन का दौरा कम कर देता और शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती है। अप्लास्टिक एनीमिया एक अत्यंत दुरुह तथा जटिल बीमारी है, इससे पीड़ित व्यक्ति के बोन मेरो तथा उनमें विद्यमान रहने वाले हेमेटोपोईटिक सेल्स कम होने लगते हैं। इस कारण से तीनों ही तरह की रक्त कणिकाएं क्रमशः लाल रक्त कणिकाएं, श्वेत रक्त कणिकाएं तथा प्लेटलेट्स की रक्त में कमी होने लग जाती है। इन रक्त कणिकाओं का जब पुनर्निर्माण नहीं हो पाता है तो उस स्थिति या बीमारी को ही अप्लास्टिक एनीमिया कहा जाता है। यह समस्या जब किसी के बोन मेरो में होती है तो स्थिति अत्यंत गंभीर मानी जाती है। बोन मेरो लाल रंगवाला स्पॉन्ज की तरह का अवयव है जो प्रत्येक व्यक्ति के रुधिर में पाया जाता है। बोन मेरो ही स्टेम सेल का निर्माण करता है जिससे बाद में अन्य स्वस्थ सेल्स का निर्माण होता रहता है। अप्लास्टिक एनीमिया के प्रारंभिक लक्षणों में हल्का तेज बुखार बने रहना, कमजोरी महसूस होना, हृदय गति का असामान्य रहना जैसे की कभी मंद या कभी तेज हो जाना, श्वास की परेशानी, कमजोरी, चिड़चिड़ापन बढ़ जाना तथा अनियंत्रित रक्तस्राव आदि हैं।

अप्लास्टिक एनीमिया का इलाज दवाइयों से लगभग असंभव सा था, परन्तु होम्योपैथी द्वारा काफी अच्छा परिणाम लोगों को मिल रहा है। अप्लास्टिक एनीमिया में – लंबे समय तक बार-बार रक्त (Blood) या प्लेटलेट्स चढ़वाना, सामान्य व्यक्ति के लिए संभव नहीं है, वहीं अंतिम विकल्प के



मध्यप्रदेश की राज्यपाल श्रीमती आनंदीबेन पटेल जी को अप्लास्टिक एनीमिया एवं रक्त संबंधित अन्य जटिल बीमारियों पर होम्योपैथिक दवाओं के असर व परिणाम की दस्तावेज पूर्ण जानकारी देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी

रूप में एटीजी व बोनमेरो ट्रांसप्लांट करवाने से लाखों रुपये का खर्च आता है, दुःखद तो तब होता है जब अप्लास्टिक एनीमिया के इलाज में लाखों रुपये खर्च हो के बाद भी आशानुरूप परिणाम मरीजों को नहीं मिलता।

डॉ. द्विवेदी द्वारा होम्योपैथिक चिकित्सा से इस जटिल एवं असाध्य बीमारी का सफलतापूर्वक इलाज, हताश हो चुके मरीजों एवं उनके परिजनों के लिए भी किसी अविष्कार से कम नहीं है। डॉ. द्विवेदी के क्लिनिक में पूरे देश से आकर कई मरीज अपना सफलतापूर्वक इलाज करवा चुके हैं। प्रायः जहां होम्योपैथिक इलाज के बारे में जन सामान्य में भ्रान्ति है कि इसके परिणाम विलम्ब से आते हैं, वहीं इस बीमारी में डॉ. द्विवेदी के इलाज से अत्यन्त कम समय में तेज, सकारात्मक एवं स्थाई परिणाम देखने को मिले हैं।

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

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

दिसंबर 2019 | वर्ष-9 | अंक-1

### 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

### सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

### प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

### संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,  
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,  
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी  
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह  
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा  
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

### परामर्शदाता

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

### विशेष सहयोगी

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

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

### विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

### फोटोग्राफी

सार्थक शाह

### वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

### लेआउट डिजाइनर

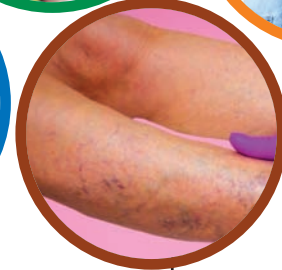
राज कुमार

## 11

हाइड्रोसील क्या है और  
कैसे करें उपचार

## 15

सेक्स लाइफ बर्बाद  
कर सकती हैं ये  
स्वास्थ्य समस्याएं



## 26

पुरुषों में होती है  
गाइनेकोमेस्टिया

## 34

टांगों पर पड़ी सुजन व नीले  
धब्बों की वजह वैरिकोज  
वेन्स तो नहीं

## 17

वरदान है तुलसी

## 22

भारतीय पुरुषों में  
बढ़ती सुंदर दिखने  
की चाहत



## 32

बढ़ती उम्र में  
स्टाइल  
बरकरार रखें  
ये फैशन  
टिप्स

# नेचुरोपैथी एवं होम्योपैथी ईलाज से वैरिकोज वेन में मिली राहत



मेरा नाम सर्वेश यादव है, मैं इन्दौर निवासी हूँ, मेरा पेशा दिनभर खड़े रहकर रेडिमेड कपड़ों की कटिंग करना है। पैरों में दर्द के चलते मैंने एलोपैथी डॉक्टरों से इलाज कराया लेकिन परिणाम सिफर रहा। जब मुझे पता चला कि डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवा से वैरिकोज वेन के मरीज ठीक हुए हैं तो मैंने भी उनसे सलह एवं दवा ली साथ ही एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल में प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग द्वारा दो माह इलाज चला। इलाज के बाद मेरे पैरों में दर्द एवं सूजी हुई नसें भी कम हो गईं। अब मैं अपने सभी कार्य बिना किसी दर्द एवं तकलीफ के कर रहा हूँ।



## होम्योपैथी ईलाज से जोड़ों के दर्द में मिली राहत



मैं डॉ. आर.सी. पाटीदार, मुझे 1-1-2012 से आर.ए. (गठिया) रोग था मैंने एलोपैथिक दवाई ली लेकिन फायदा नहीं हुआ इसके बाद मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला जो होम्योपैथिक दवाई से इलाज करते हैं। उन्हें मैंने 29 मार्च 2013 को दिखाया और उनका ट्रीटमेंट शुरू किया आज मुझे करीबन 15 माह में पूरा फायदा होकर मुझे कोई तकलीफ नहीं है। शुरू में

जो जलन एवं दर्द था जो आज बिल्कुल ही खत्म होकर सामान्य जैसा लग रहा है। मैं डॉ. द्विवेदी साहब का आभारी हूँ। जिन्होंने मुझे गम्भीर बीमारी से राहत दिलवाई है। मैं दूसरे लोगों को संदेश देना चाहता हूँ कि वे अगर इस बीमारी से ग्रसित हो तो डॉ. द्विवेदी से तुरंत अपना इलाज करवाएं।

-डॉ. आर.सी. पाटीदार, मांडवी, जिला धार

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)  
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  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



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड  
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,  
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवॉंस्ट होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवॉंस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर



## मर्द को दर्द नहीं होता...

ये जुमला हर पुरुष अपने बाल्यकाल से सुनता आया है जिसकी वजह से उसके मन में एक विचार हमेशा रहता है कि वह पुरुष है और उसको कोई दर्द, तकलीफ या व्यथा है तो भी मजबूत बने रहना है, रोना नहीं है। इसी मिथ्या विचार को लेकर पुरुष अपनी बात, अपनी तकलीफ आसानी से साझा नहीं करते और अकेले समस्याओं से लड़ने की कोशिश में कई बार अवसादग्रस्त हो जाते हैं, जिसका दुःखद परिणाम उनका आत्महत्या जैसा कदम भी होता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है पुरुषों में भी कई शारीरिक व्याधियां, कमजोरी, हार्मोनल बदलाव होने लगते हैं, जिससे वो अपने आपको पहले के अपेक्षा कम सक्रिय मानने लगते हैं और कुंटाग्रस्त होने लगते हैं। यदि समय रहते वो अपना दुःख अपनी समस्या साझा करें और इस आवरण से बाहर आ जाएं और स्वीकार कर ले कि मर्द को भी दर्द होता है वो भी रोककर अपना दर्द कम कर सकते हैं। उन्हें भी भावनात्मक सहारे की आवश्यकता है तो वो ज्यादा दिनों तक सेहतमंद रह सकते हैं।

क्रिसमस की शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# पुरुषों को होनेवाली आम स्वास्थ्य समस्याएं

पुरुषों को होने वाली कुछ सामान्य बीमारियां, जिनके लक्षण बहुत कम दिखते हैं। सामान्य चेकअप के दौरान इनके बारे में कुछ पता नहीं लग पाता है। लेकिन यदि सही समय पर इनका इलाज न किया जाए तो ये जानलेवा साबित हो सकते हैं। हम पुरुषों को होनेवाली कुछ प्राणघातक बीमारियों के बारे में बता रहे हैं ताकि आप रख सकें अपने साथी का सही ख्याल।

## प्रोस्टेट कैंसर

पुरुषों को प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है और यह तकरीबन 15 फीसदी पुरुषों को प्रभावित करता है। प्रोस्टेट (पुरुष मूत्राशय के पास स्थित ग्रन्थि) से शुरू होनेवाला यह कैंसर शरीर के दूसरे भागों में भी फैल सकता है। यह आमतौर पर 50 वर्ष से अधिक आयुवाले पुरुषों को होता है, लेकिन हाल ही में ऐसे बहुत-से मामले आए हैं, जिनमें 35 वर्ष की आयुवाले पुरुष भी प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पाए गए हैं।

**इससे बचने का तरीका:** कम वसा युक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करें। खाने में डेयरी व सोया प्रॉडक्ट्स शामिल करें। रेड मीट व अल्कोहल का सेवन कम से कम करें। जो लोग व्यायाम नहीं करते, उन्हें प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।

**कब कराएं चेकअप:** प्रोस्टेट की जांच के लिए हर वर्ष एंटीजेन ब्लड टेस्ट व 35 वर्ष की उम्र के बाद डिजिटल रेक्टल (मलद्वार के पास का हिस्सा) जांच करवाएं।

## किडनी की बीमारी

किडनी संबंधी बीमारियां सामान्य होती जा रही हैं। मधुमेह और हाइपरटेंशन से पीड़ित लोगों व 60 वर्ष से अधिक आयुवालों को किडनी की बीमारी होने का खतरा ज्यादा होता है।

ऐसी बीमारी में किडनी काम करना बंद कर देती है, जिसके कारण पानी और मूत्र खून में एकत्रित होने लगता है।

**इससे बचने का तरीका:** इस बीमारी से बचने में भोजन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अधिक मात्रा में फल, सब्जियां, दाल व फलियां ग्रहण करें। मछली व कम चर्बी वाला गोشت खाएं। नमक और शक्कर का सेवन कम से कम करें। मीठे पेय पदार्थों से परहेज करें। प्रतिदिन 2 से 3 लीटर पानी पिएं और व्यायाम करके अतिरिक्त चर्बी घटाएं।

**कब कराएं चेकअप:** 35 वर्ष की उम्र के बाद किडनी की कार्यप्रणाली व ऐल्ब्युमिन (एक प्रकार का प्रोटीन) की जांच के लिए युरिन टेस्ट करवाएं। 40 की उम्र के बाद नियमित रूप से ब्लड प्रेशर चेक करवाएं।

## लिवर की बीमारी

लिवर की बीमारी एक ऐसी दशा है, जो लिवर की कोशिकाओं की बनावट व उसके कार्यप्रणाली को प्रभावित करती है। यह किसी वायरल या बैक्टीरियल संक्रमण की वजह से हो सकती है, लेकिन यह अधिकतर भोजन में पौष्टिक तत्वों की कमी, कुपोषण, अल्कोहल और लंबे समय तक ड्रग्स लेने के कारण होती है। इसकी शुरुआत पीलिया के रूप में हो सकती है। पेट के चारों तरफ की नसों में सूजन एवं जी मचलाना इत्यादि इसके प्रमुख लक्षण हैं। लंबे समय तक सैचुरेटेड फ़ैट्स (मक्खन, घी और प्रोसेस्ड मीट) का सेवन करने से फ़ैटी लिवर डिजीज होने का खतरा होता है, जिसकी वजह से गुर्दे में सूजन हो सकती है।

**इससे बचने का तरीका:**

नियमित रूप से व्यायाम करना जरूरी है, क्योंकि मोटापे की वजह से भी लिवर संबंधी बीमारियों होती हैं। अल्कोहल का सेवन कम करें। ताजे फल व सब्जियां खाएं।

**कब कराएं चेकअप:** 30 वर्ष की आयु के बाद शरीर में प्रोटीन व ब्लड सीरम के स्तर की जांच के लिए हर वर्ष लिवर फ़ंक्शन टेस्ट करवाएं।

## हाई कोलेस्ट्रॉल

यह किसी प्रकार का लक्षण या दर्द नहीं दिखाता है इसलिए ज्यादातर पुरुष जब तक कोलेस्ट्रॉल चेक नहीं करवाते, उन्हें यह पता ही नहीं चलता है कि उनका कॉलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। यह हृदय की धमनियों में अवरुद्धता और दिल की बीमारी का प्रमुख कारण है। यह हृदय को रक्त व मस्तिष्क को ऑक्सीजन पहुंचाने वाली धमनियों को अवरुद्ध कर देता है, जिसके कारण स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। यह धीरे-धीरे हमारे शरीर को क्षतिग्रस्त करता रहता है और बाद में अचानक हार्ट अटैक का रूप ले लेता है।

**इससे बचने का तरीका:** नियमित व्यायाम से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखा जा सकता है। यहां तक कि सामान्य एक्सरसाइस, जैसे प्रतिदिन आधे घंटे पैदल चलने एवं लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करने से भी फायदा होता है। लेकिन यदि आप भोजनप्रेमी हैं तो आपको कठोर व्यायाम करने की जरूरत है। अंडा, चीज़ व तले-भुने खाद्य पदार्थों से परहेज करें एवं इसके बजाय ज्यादा फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ व निम्न फ़ैट युक्त डेयरी प्रॉडक्ट्स खाएं। रेड मीट न लें व अल्कोहल की मात्रा घटा दें।

**कब कराएं चेकअप:** 30 वर्ष की आयु के बाद एलडीएल, एचडीएल और ट्राइग्लिसराइड्स की जांच के लिए हर वर्ष ब्लड चेकअप करवाएं।

## अन्य बीमारियां

**हाइपरटेंशन:** हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप के भी कोई लक्षण नहीं होते, जिसकी वजह से सही समय पर इसका पता नहीं चल पाता। इसके कारण हृदय की बीमारी होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। धूम्रपान, गुलत जीवनशैली, मदिरापान और कोलेस्ट्रॉल से भरपूर भोजन का सेवन करने के कारण हाइपरटेंशन होता है। व्यायाम का अभाव, मोटापा व तनाव के कारण भी ये होता है। हाइपरटेंशन से पीड़ित लोगों को हृदय और गुर्दे की बीमारी होने का खतरा ज्यादा होता है।

# सिर्फ ऑपरेशन नहीं, होम्योपैथी दवा से भी प्रोस्टेट रोग का इलाज



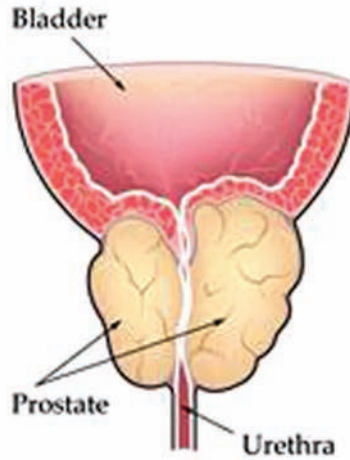
**50** वर्ष पार कर चुके पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि का बढ़ना एक आम समस्या है. जिसके कारण बार-बार बाथरूम जाना पड़ता है और कई बार तो पेशाब रुक जाने की तकलीफ देह परिस्थिति से भी मरीज को गुजरना पड़ता है.

एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर के संचालक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि 50 वर्ष पार करने के बाद अगर पेशाब करने में किसी तरह की तकलीफ हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाना चाहिए. डॉ. द्विवेदी ने बताया कि प्रोस्टेट असल में मेल रिप्रोडक्टिव ग्लैंड है, जिसका मुख्य काम शुक्राणु वहन करना है.

50 वर्ष पार करने के बाद इसके कार्य करने की गति धीमी होने लगती है, जिससे यह ग्रंथि बढ़ने लगती है. प्रोस्टेट ग्रंथि मूत्र थैली के ऊपर रहती है. फलस्वरूप इसका आकार बढ़ने से मूत्र नली व मूत्र थैली पर दबाव बढ़ने से पेशाब संबंधी विभिन्न प्रकार की समस्यायें उत्पन्न होने लगती हैं. जिसे बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया (बीपीएच) कहते हैं.

इस रोग में पेशाब करने में दिक्कत होती है. पेशाब करने के फौरन बाद फिर से पेशाब करने की इच्छा होती है. पेशाब करने पर जलन होती है. कई बार पेशाब के साथ रक्त भी निकलता है. अचानक पेशाब बंद होने पर पेट के नीचे दर्द होने लगता है. डॉ. द्विवेदी के अनुसार प्रोस्टेट की दिक्कत की ओर अगर फौरन ध्यान नहीं दिया गया तो मामला जटिल हो सकता है.

मूत्र थैली में पेशाब जमने से यूरिन इनफेक्शन



हो सकता है. मूत्र थैली में स्टोन होने की संभावना होती है. हाइड्रोनेफ्रोसिस नामक समस्या भी हो सकती है. किडनी का कार्य भी बाधित हो सकता है. इसलिए ऐसी कोई भी समस्या होने पर फौरन डॉक्टर के साथ संपर्क करना चाहिए.

डॉ. द्विवेदी ने बताया कि बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेसिया (बीपीएच) होने पर लोगों को ऑपरेशन का डर सताने लगता है. पर याद रखने की जरूरत है कि यह रोग केवल दवा के द्वारा भी नियंत्रित किया जा सकता है.

डॉक्टर के निर्देश के अनुसार दवा लेने से इस रोग का इलाज संभव है. पर जिन पर दवा कारण नहीं होती है, उन्हें सर्जरी करानी पड़ेगी. लेजर की

सहायता से बगैर किसी चीरफाड़ के ऑपरेशन किया जा सकता है. जिससे रोगी फौरन स्वस्थ होने लगता है. प्रोस्टेट ऑपरेशन के लगभग डेढ़ महीने के बाद ही रोगी स्वभाविक जीवन में लौट जाता है.

डॉ. द्विवेदी का कहना है कि सर्जरी के बाद भी लोगों की पेशानी (बीमारी) पूरी तरह ठीक नहीं होती या फिर ऑपरेशन के कुछ दिन बाद ही उसी प्रकार की समस्या वापस हो जाती है. यदि सही समय पर लक्षणों के आधार पर होम्योपैथिक दवाई ली जाए तो बार-बार होने वाली समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है.

यदि आपको बार-बार पेशाब में जलन, इंफेक्शन या दर्द हो रहा है तो तुरंत इसका इलाज कराएं अन्यथा यही पेशानी धीरे-धीरे आपकी सेक्स क्षमता को कम कर सकती है। बढ़े हुए प्रोस्टेट में पेशाब में रूकावट, दर्द तथा जलन में होम्योपैथिक दवाएं बेहद कारगर होती हैं।

प्रोस्टेट की समस्या के लिए होम्योपैथी दवाएं जैसे कोनियम, एपिस-मेल, लाइकोपोडियम, स्टैफिसेग्रिया, सेबेल-सेरुलुटा आदि दवाइयां लक्षणों के आधार पर दी जाती हैं जिनसे सकारात्मक परिणाम मरीजों पर मिल रहे हैं।

## डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी  
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,  
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार  
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मैडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मैडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



**म** हिलाओं और पुरुषों में अवसाद दुख का सबसे बड़ा कारण होता है। इससे व्यक्ति का खुशनुमा चीजों में दिल नहीं लगता। लेकिन, कई बार अवसाद अलग-अलग लोगों में अलग-अलग प्रकार से सामने आता है। आइए जानते हैं उन बातों को जो पुरुषों के अवसादग्रस्त होने का संकेत देते हैं।

## थकान

अवसादग्रस्त व्यक्ति गंभीर मानसिक और शारीरिक बदलावों से गुजरता है। वह हमेशा थका-थका सा महसूस करता है। उसकी शारीरिक गतिविधियां भी सीमित हो जाती हैं। उसके बोलने और वैचारिक प्रक्रिया की रफ्तार पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अवसाद के दौरान महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में थकान अधिक होती है। यह अवसाद के सभी लक्षणों में सबसे सामान्य होता है।

## नींद पर असर

अवसाद के कारण लोगों की नींद पर विपरीत असर पड़ता है। वे या तो बहुत कम या बहुत अधिक सोने लगते हैं। कुछ लोग 12 घंटे तक सोने के बाद भी थकान महसूस करते हैं, तो वहीं कुछ लोग रात में थोड़ी-थोड़ी देर बाद जागते रहते हैं। थकान की ही तरह नींद की समस्या भी अवसादग्रस्त पुरुषों में सामान्य लक्षण है।

## पेट या पीठ दर्द

कब्ज या डायरिया, और सिरदर्द और कमर दर्द जैसे स्वास्थ्य लक्षण, अवसादग्रस्त लोगों में सामान्य हैं। लेकिन, अक्सर पुरुष इस बात को नहीं समझते कि तेज दर्द और पाचन क्रिया में अनियमितता का संबंध अवसाद से भी हो सकता है। डॉक्टर बताते हैं कि अवसादग्रस्त लोगों को स्वास्थ्य समस्यायें लगी रहती हैं। लेकिन, अक्सर वे इसे लेकर गंभीर नहीं होते।

## चिड़चिड़ापन

अवसादग्रस्त पुरुषों का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। अगर वे भावनात्मक बातें कर रहे हों, तो दुख और चिड़चिड़ेपन का मेल सामने आ सकता है। पुरुषों में चिड़चिड़ेपन की बड़ी वजह उनके मस्तिष्क में लगातार आने वाले नकारात्मक विचार होते हैं।

## एकाग्रता में कमी

साइकोमीटर रेडिएशन से पुरुषों में सूचना प्रक्रिया करने की क्षमता कम हो जाती है, इससे व्यक्ति को काम और अन्य कामों पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है। अवसाद के कारण व्यक्ति नकारात्मक विचारों से भर जाता है। इससे उसके लिए किसी भी अन्य काम पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है। जब आप अवसाद में होते हैं, तो आपका मस्तिष्क सही प्रकार से काम नहीं कर पाता।

## तनाव

तनाव भी पुरुषों में अवसाद का एक लक्षण हो सकता है। हालांकि तनाव हर बार अवसाद का कारण बने, ऐसा नहीं होता। कई बार तनाव किसी

अवसाद चिंता और तनाव की अंतिम सीढ़ी है। दुनिया भर में लाखों लोग इस परेशानी का सामना कर रहे हैं। एक अनुमान के अनुसार अकेले अमेरिका में हर वर्ष 50 लाख लोग अवसादग्रस्त होते हैं। यह एक मानसिक रोग है, जो हमारी शारीरिक और मानसिक गतिविधि पर असर डालता है।

# पुरुषों में अवसाद के खतरनाक संकेत



अन्य कारण से भी हो सकता है और वह कारण दूर होते ही व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है। शोध यह साबित कर चुके हैं कि लंबे समय तक बने रहने वाला तनाव मानसिक और शारीरिक रूप से बदलाव ला सकता है, जो आगे चलकर तनाव का कारण बन सकता है।

## घबराहट

घबराहट यानी एंजाइटी डिस्टॉर्डर और अवसाद में सीधा संबंध होता है। पुरुषों में महिलाओं के मुकाबले घबराहट कम होती है। हालांकि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यह समस्या दोगुनी होती है, लेकिन पुरुषों के लिए घबराहट अथवा चिंता की बात करना अपेक्षाकृत अधिक आसान होता है। पुरुष अपने परिवार और काम को लेकर होने वाली चिंताओं को लेकर अधिक खुलकर चर्चा कर सकते हैं।

## शारीरिक असक्रियता

शारीरिक असक्रियता का एक बड़ा कारण अवसाद होता है। अवसाद के कारण स्तंभन दोष (संभोग के दौरान लिंग का उत्तेजित नहीं हो पाना) होना सामान्य है। और अधिकतर पुरुष इस बारे में

बात करने से डरते हैं। वे स्वयं को कोसने लगते हैं, जिस कारण उनके अवसाद का स्तर बढ़ता चला जाता है। हालांकि यह रोग कई अन्य चिकित्सीय कारणों से भी हो सकता है।

## बेवजह गुस्सा

कई लोग अवसाद की वजह से शत्रुतापूर्ण रवैया अपनाने लगते हैं। उन्हें बेवजह गुस्सा आता है और उनका स्वभाव भी आक्रामक हो जाता है। कोई ऐसा व्यक्ति जिसे इस बात का अहसास हो कि कुछ गलत है तो वह क्रोध दिखाकर स्वयं को मजबूत और सक्षम साबित करने का प्रयास करता है। गुस्सा और शत्रुतापूर्ण रवैया चिड़चिड़ेपन से अलग होता है। गुस्से में व्यक्ति चिड़ के मुकाबले स्वयं को अधिक प्रभावी दिखाने का प्रयास करता है। ऐसे में व्यक्ति को परिवार और दोस्तों से खास मदद की जरूरत होती है।



## डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)  
मो.: 9765552586  
7748095394



# बढ़ती उम्र में घुटने का दर्द: घरेलू उपचार, इलाज और परहेज

**घु**टने का दर्द कई लोगों की आम शिकायत होता है। यह सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित करता है। घुटने का दर्द किसी चोट जैसे क्षतिग्रस्त स्नायु या खंडित उपास्थि (कार्टिलेज) का परिणाम हो सकता है। चिकित्सीय स्थितियाँ जैसे आर्थराइटिस, गठिया और संक्रमण भी घुटने का दर्द उत्पन्न कर सकते हैं। ठीक होना भीतर के कारणों पर निर्भर करता है। कुछ स्थितियों में यह थोड़े समय के लिए होता है और फिर ठीक हो जाता है। कभी-कभी ये कुछ सप्ताहों या महीनों बाद लौट आता है। यदि आपके घुटने का दर्द दीर्घकालीन हो जाए, तो कार्टिलेज, हड्डियों और स्नायुओं की आगे की क्षति को बचाने के लिए इसका परीक्षण करवा लेना आवश्यक है।

## लेने योग्य आहार

- घुटने के दर्द हेतु लिए जाने वाले आहार में आर्गेनिक फल, जंगली मछली, आर्गेनिक मेवे और गिरियाँ, नारियल का तेल, एक्स्ट्रा वर्जिन आयल, और ओमेगा-3 अंडे।
- पालक में ढेर सारे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो आपको ओस्टियोआर्थराइटिस और घुटनों के दर्द से दूर रखता है।
- मसाले जैसे दालचीनी, धनिया के बीज और हल्दी में शक्तिशाली सूजन-रोधी गुण होते हैं। अदरक अन्य प्रभावी मसाला है जो घुटने के दर्द को घटाता है।
- घुटने के दर्द में खासकर दो विटामिन, विटामिन डी और विटामिन सी, सहायक होते हैं।
- विटामिन सी से समृद्ध आहार जैसे संतरे, शिमला मिर्च, ग्रेपफ्रूट, स्ट्रॉबेरी एंड ब्रोकली।
- विटामिन डी सीधे सूर्य के प्रकाश से और विटामिन डी से समृद्ध आहारों जैसे वसायुक्त मछली, विटामिन डी की शक्ति से समृद्ध दूध, दही, संतरे का रस और दलिया।
- बादाम, सूरजमुखी का तेल और बीज, सनफ्लावर तेल, मूंगफली और पालक विटामिन ई के स्रोत हैं। विटामिन ई अपने शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है।

## इनसे परहेज करें

- पशुजन्य वसा और प्रोटीन।
- सब्जियाँ जैसे आलू, शिमला मिर्च, बैंगन लाल और हरी मिर्च।
- आपके भोजन में उपस्थित सोडियम और नमक सूजन को और पानी के धारण होने की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे घुटनों पर दबाव बढ़ता है और दर्द होने लगता है।



## डॉक्टर से संपर्क करें यदि आपको है

- घुटने में तीव्र दर्द और घुटने पर वजन को ना सह पाना।
- बुखार, घुटने के आस-पास लालिमा या गर्मी या अधिक सूजन।
- दर्द, सूजन, झुनझुनी, सनसनाहट या पीड़ायुक्त घुटने के नीचे पिंडली में नीला रंग होना।
- 3 दिनों के घरेलू इलाज के बाद भी दर्द होना।

## योग और व्यायाम

- व्यायाम आपके जोड़ों को जकड़न से दूर करता है और गति को आसान करके और दर्द को कम करके आवश्यक सहयोग प्रदान करता है। वे व्यायाम जो घुटने के क्षेत्र को राहत देते हैं और मजबूती प्रदान करते हैं, उनमें हैं- हेमस्ट्रिंग स्ट्रेचिंग, नी टू चेस्ट एक्सरसाइजेज, क्राइसीसेप्स स्ट्रेचिंग, फॉरवर्ड बेंड, चेंबर स्कोट, काफ रेज।
- घुटने के दर्द को कम करने वाले योगासन हैं- योद्धासन, ताड़ासन, मकरासन, वीरासन।

## घरेलू उपाय (उपचार)

- आराम करें और दर्द बढ़ाने वाली गतिविधियाँ ना करें।

- बर्फ और गर्म पैड्स लगाएँ जो दर्द और सूजन कम करने में सहायक होते हैं।
- सूजन कम करने के लिए अपने घुटने को जितना हो सके उठाकर रखें। घुटनों के नीचे या बीच में तकिया रखकर सोएँ।
- ठीक होते समय घुटने को ज्यादा हिलने-डुलने से बचाने के लिए ब्रेस पहनें।
- यदि आपका वजन अधिक है तो उसे कम करें।
- ज्यादा लम्बे समय तक खड़े ना रहें। यदि खड़े होना ही हो तो मुलायम, गद्देदार जगह पर रहें। दोनों पैरों पर समान भार देकर खड़े रहें।
- जब आप सोएँ तो करवट के समय घुटनों के बीच तकिया रख लें ताकि दर्द कम हो सके।

# डायबिटीज से हार्ट अटैक का बढ़ रहा खतरा

डायबिटीज रोगी को हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा होता है. विशेषज्ञों के अनुसार डायबिटीज में हार्ट अटैक से बचने के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच और लाइफ स्टाइल में बदलाव की जरूरत होती है. अंतर्राष्ट्रीय डायबिटीज महासंघ के मधुमेह एटलस के अनुसार 69.2 मिलियन लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं. भारत भी डायबिटीज रोगियों की संख्या में शीघ्र 10 में शामिल है. यही नहीं 36.5 मिलियन लोग प्री-डायबिटीज के शिकार हैं. डायबिटीज की वजह से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचता है. ब्लड वैसल्स जब खराब होती हैं तो हृदय रोग और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है. डॉक्टर के अनुसार डायबिटीज रोगियों में हृदय रोग का खतरा बहुत तेजी से बढ़ता है. डायबिटीज रोगी को नियमित तौर पर इसकी जांच करानी चाहिए.



**ह**ार्ट अटैक या मायोकार्डियल इन्फ्रैक्शन तब होता है, जब शरीर की कोरोनरी आर्टरी (धमनी) में अचानक गतिरोध पैदा हो जाता है. इस आर्टरी से हमारे हृदय की पेशियों तक खून पहुंचता है, और जब वहां तक खून पहुंचना बंद हो जाता है, तो वे निष्क्रिय हो जाती हैं, यानी हार्ट अटैक होने पर दिल के भीतर की कुछ पेशियां काम करना बंद कर देती हैं. धमनियों में आए इस तरह आई ब्लॉकेज को दूर करने के लिए कई तरह के उपचार किए जाते हैं, जिनमें एंजियोप्लास्टी, स्टेंटिंग और सर्जरी शामिल हैं, और कोशिश होती है कि दिल तक खून पहुंचना नियमित हो जाए.

दूसरी ओर, कार्डियक अरेस्ट तब होता है, जब दिल के अंदर वेंट्रिकुलर फाइब्रिलेशन पैदा हो. आसान भाषा में कहें तो इसमें दिल के भीतर विभिन्न हिस्सों के बीच सूचनाओं का आदान-प्रदान गड़बड़ हो जाता है, जिसकी वजह से दिल की धड़कन पर बुरा असर पड़ता है. स्थिति पूरी

तरह बिगड़ने पर दिल की धड़कन रुक जाती है और व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है. कार्डियक अरेस्ट के इलाज के लिए मरीज को कार्डियोपल्मोनरी रेससिटेशन (सीपीआर) दिया जाता है, जिससे उसकी हृदयगति को नियमित किया जा सके. मरीज को 'डिफाइब्रिलेटर' से बिजली का झटका दिया जाता है, जिससे दिल की धड़कन को नियमित होने में मदद मिलती है.

## पुरुषों में डायबिटीज के लक्षण

मधुमेह रोग के लक्षण हालांकि सामान्य ही होते हैं लेकिन पुरुषों में महिलाओं के मुकाबले अलग लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं. आइए जानते हैं आखिर पुरुषों में डायबिटीज के लक्षण क्या होते हैं, और महिलाओं में पाए जाने वाले लक्षणों से वे कितने भिन्न हैं.

- बार-बार पेशाब आना.
- बहुत ज्यादा प्यास लगना.
- बहुत पानी पीने के बाद भी गला सूखना.

- खाना खाने के बाद भी बहुत भूख लगना.
- हर समय कमजोरी और थकान की शिकायत होना.
- मितली होना और कभी-कभी उल्टी होना.
- हाथ-पैर में अकड़न और शरीर में झनझनाहट होना.
- आंखों में धुंधलापन होना.
- त्वचा या मूत्रमार्ग में संक्रमण.
- त्वचा में रूखापन आना.
- चिड़चिड़ापन, सिरदर्द.
- शरीर का तापमान कम होना.
- मांसपेशियों में दर्द.
- वजन में कमी होना.

यदि कोई पुरुष इस तरह के लक्षणों को महसूस करता है तो उसको तुरंत रक्त जांच करवानी चाहिए. जिससे डायबिटीज का इलाज किया जा सके.

अगर आप प्री-डायबिटीज के लक्षण पहचान लें तो डायबिटीज से बच भी सकते हैं.

हाइड्रोसील शब्द ज्यादातर पुरुषों के लिए बिल्कुल नया हो सकता है और ऐसा भी हो सकता है कि वे इसे गंभीरता से न लें। लेकिन, यह रवैया उनके लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है क्योंकि एक अनुमान के अनुसार हाइड्रोसील की समस्या काफी तेजी से फैल रही है, यदि भारत की बात की जाए तो इससे लगभग 40 मिलियन पुरुष पीड़ित हैं। ये आंकड़े इस बात का संकेत देते हैं कि लोगों में हाइड्रोसील की जागरूकता नहीं है और इसी कारण वे इससे निजात भी नहीं पा पाते हैं। यदि आप भी इसकी जानकारी से वंचित हैं, तो आपको इस लेख को जरूर पढ़ना चाहिए क्योंकि यह समस्या किसी भी पुरुष को हो सकती है।

# हाइड्रोसील क्या है और कैसे करें उपचार



**हा** इड्रोसील से तात्पर्य उस स्थिति से है, जब किसी पुरुष के अंडकोष में पानी भर जाता है और उसका आकार काफी बढ़ जाता है। आमतौर पर, हाइड्रोसील नवजात शिशुओं में ही देखने को मिलती है, लेकिन आजकल यह समस्या हर उम्र के व्यक्तियों में देखना को मिल रही है। उनमें यह समस्या मुख्य रूप से किसी चोट या संक्रमण के कारण हो सकती है।

## हाइड्रोसील के प्रकार

हाइड्रोसील मुख्य रूप से 2 प्रकार की होती हैं, जो निम्नलिखित हैं-

**कम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील-** जब अंडकोष की थैली पूरी तरह बंद नहीं होती है और इसके साथ में अंडकोष में दर्द और सूजन भी हो जाती है, तो उस स्थिति को कम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील कहा जाता है। यह समस्या मुख्य रूप से उस व्यक्ति को हो सकती है, जो हर्निया से पीड़ित होता है।

**नॉनकम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील-** यह हाइड्रोसील का अन्य प्रकार है, जो उस स्थिति में होती है, जब अंडकोष की थैली बंद होती है और शेष द्रव शरीर में जमा नहीं हो पाता है।

नॉनकम्युनिकेटिंग हाइड्रोसील की समस्या मुख्य रूप से नवजात शिशुओं में देखने को मिलती है, जो एक साल के भीतर ही ठीक हो जाती है।

## हाइड्रोसील के लक्षण

हाइड्रोसील के मुख्य रूप से कई सारे लक्षण होते हैं, जो इस प्रकार हैं-

**अंडकोष में दर्द होना-** यह हाइड्रोसील का

प्रमुख लक्षण है, जिसमें पुरुष के अंडकोष में अचानक से दर्द होता है। कई बार यह दर्द पानी पीने या अन्य उपाय को करने से कम हो जाता है, लेकिन कुछ समय बाद यह दर्द फिर से होने लगता है और उस स्थिति में पुरुष को दर्द-निवारक दवाई लेने की जरूरत होती है।

**अंडकोष में सूजन होना-** हाइड्रोसील का अन्य लक्षण अंडकोष में सूजन होना होता है। इस स्थिति में पुरुष के अंडकोष का आकार बढ़ जाता है।

**चलने में तकलीफ होना-** यदि किसी व्यक्ति को चलने फिरने में तकलीफ होती है, तो उसे तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए क्योंकि यह हाइड्रोसील के होने का संकेत हो सकता है।

**बैठने में मुश्किल होना-** जब हाइड्रोसील की समस्या काफी बढ़ जाती है, तो पुरुष को बैठने में भी तकलीफ होती है।

**अंडकोष के आकार का बढ़ना-** कई बार ऐसा देखा गया है कि हाइड्रोसील से पीड़ित पुरुष के अंडकोष का आकार बढ़ जाता है, ऐसा मुख्य रूप से अंडकोष में सूजन होने के कारण होता है।

## हाइड्रोसील के कारण

हाइड्रोसील की समस्या कुछ विशेष स्थितियों में ही होती है, जो इस प्रकार हैं-

**गर्भावस्था के अंतिम पड़ाव में किसी समस्या का होना-** कई बार हाइड्रोसील की समस्या जन्म से पहले ही हो जाती है। यह समस्या उस स्थिति में उत्पन्न होती है, जब किसी महिला को गर्भावस्था के अंतिम पड़ाव में किसी तरह की परेशानी हो जाती है।

**हर्निया का होना-** हाइड्रोसील की समस्या उस पुरुष को हो सकती है, जो हर्निया से पीड़ित होता है। हर्निया पुरुषों को होने वाली अन्य बीमारी है, जिसमें उसके शरीर का कोई अंग उभर जाता है, तब उसे हाइड्रोसील की समस्या हो सकती है।

**आनुवंशिकी कारण का होना-** यह समस्या कई बार आनुवंशिकी की वजह से भी हो सकती है। अन्य शब्दों में यदि किसी पुरुष के परिवार में अन्य व्यक्ति इस समस्या से पीड़ित है, तो यह समस्या उसे भी हो सकती है।

**अंडकोष में चोट का लगना-** कई बार ऐसा देखा गया है कि यह समस्या उस स्थिति में भी हो सकती है, जब किसी व्यक्ति के अंडकोष में चोट लग जाए। अंडकोष में चोट लगने की वजह से वह कमजोर हो जाता है और उसकी कार्यक्षमता भी कम हो जाती है।

**प्रोस्टेट कैंसर का होना-** यदि किसी पुरुष को प्रोस्टेट कैंसर की समस्या है, तो उसे हाइड्रोसील होने की अधिक संभावना रहती है। इसी कारण इस समस्या की जांच करते समय प्रोस्टेट कैंसर के होने का भी पता लगाया जाता है।

## हाइड्रोसील का इलाज

आमतौर पर, हाइड्रोसील को एक लाइलाज बीमारी समझा जाता है और इसी कारण इससे पीड़ित अधिकांश पुरुष इससे निजात नहीं पा पाते हैं, लेकिन यदि उन्हें यह पता हो कि वे हाइड्रोसीलीक्टोमी नामक सर्जरी के माध्यम से हाइड्रोसील का उपचार करा सकते हैं, तो शायद वे भी बेहतर ज़िंदगी जी पाएं।

# समय से पहले बाल सफेद हो रहे हैं तो अपनाएं ये उपाय



**3** ग्र बढ़ने के साथ-साथ बालों का सफेद होना बेहद स्वाभाविक है लेकिन बदलती जीवनशैली, प्रदूषण और खानपान की गड़बड़ी जैसी बहुतेरे बदलावों के फलस्वरूप बालों का कम उम्र में सफेद हो जाना आज हर चार में से एक व्यक्ति की समस्या तो है ही।

आप बालों की लाख कलरिंग कर लें, डाइ से छुपा लें या सफेद बाल हटा लें, ये सब आपकी समस्या का प्रभावी हल कभी नहीं हो सकते हैं। इसके लिए यह समझना बेहद जरूरी है कि इस समस्या की जड़ क्या है, तो ही इससे निपटने में आपको आसानी होगी।

समय से पहले बाल सफेद होने के पीछे कोई एक कारण हो, ऐसा जरूरी नहीं है। इस समस्या के पीछे इन संभावित कारणों में से कुछ भी आपके बालों को समय से पहले सफेद कर सकता है।

- खानपान में गड़बड़ी की समस्या से भी बाल समय से पहले सफेद हो जाते हैं। विटामिन बी, आयरन, कॉपर और आयोडीन जैसे तत्वों की कमी से अक्सर यह समस्या होती है।
- जो लोग छोटी-छोटी बातों पर बहुत अधिक तनाव लेते हैं उनके बाल भी कम उम्र में ही सफेद हो जाते हैं। इतना ही नहीं, जिन्हें घबराहट, पैनिक अटैक, डर, जलन आदि समस्याएं बहुत अधिक होती हैं, उनके साथ भी यह समस्या अधिक होती है।

- कुछ लोगों को यह समस्या अनुवांशिक रूप से होती है। ऐसी स्थिति में इस समस्या से निपटा बेहद मुश्किल होता है।
- जो लोग अपनी स्वच्छता में अक्सर कोताही बरतते हैं उन्हें भी यह समस्या अधिक होती है। खासतौर पर अगर बालों की सफाई सही तरीके से नहीं होती है, तो भी यह समस्या हो सकती है।
- लंबे समय तक बीमार रहने वाले लोगों के बाल भी जल्द सफेद होते हैं।
- पर्यावरण में मौजूद प्रदूषण से भी कम उम्र में बाल सफेद होते हैं।
- बहुत अधिक केमिकल वाले शैंपू, केमिकल डाइ या रंग और महक वाले तेल से भी बाल सफेद होते हैं।

## रूटीन में लाएं ये बदलाव

कम उम्र में बाल सफेद होने से कुछ हद तक रोकना हैं तो अपनी जीवनशैली में ये बदलाव जरूर करें।

- स्वस्थ और संतुलित डाइट लें। विटामिन बी से भरपूर भोजन, दही, हरी सब्जियां, गाजर, केला आदि का सेवन करें। इनसे सिर में रक्त का प्रवाह ठीक होता है और बाल बेजान नहीं होते।
- केमिकल हेयर कलर और डाइ से दूर रहें। कई बार इनके इस्तेमाल से कुछ समय के लिए भले ही आपके बाल काले दिखते हों लेकिन

दोगुनी तेजी से बाल सफेद भी होते हैं।

- अगर आप बहुत तेज महक वाले तेल का इस्तेमाल करते हैं तो इनकी जगह नारियल या सरसो के तेल का इस्तेमाल करें। इससे बालों की रंगत लंबे समय तक बरकरार रहेगी।
- जिस तरह धूप में निकलने से पहले आप अपनी त्वचा को स्टोल या स्कार्फ से ढंकेते हैं, उसी तरह बालों को भी प्रदूषण से बचाना जरूरी है। ट्रैफिक के बीच बालों को कवर करके रखें।
- बाल लंबे समय तक अपनी रंगत न खोएं इसके लिए आप बेझिझक होकर आंवला, शिकाकाई आदि का उपयोग करें। आंवले को न सिर्फ डाइट में शामिल करें बल्कि मेंहदी में मिलाकर या घोल बनाकर बालों की कंडिशनिंग करते रहें। चाहे तो आंवले को बारीक काट लें और गर्म नारियल तेल में मिलाकर सिर पर लगाएं। इससे भी बाल सफेद नहीं होंगे।
- कढ़ी पत्ता खाने से भी बाल जल्दी सफेद नहीं होते। भोजन में कढ़ी पत्ते का इस्तेमाल भी करें। आंवले की तरह ही कढ़ी पत्ते को भी को बारीक काट लें और गर्म नारियल तेल में मिलाकर सिर पर लगाएं।
- नैचुरल हेयर डाइ का इस्तेमाल करें जैसे मेंहदी, चायपत्ती का पानी, चुकंदर का रस। इनसे बालों को जरूरी तत्व भी मिलेंगे और इनका रंग भी बरकरार रहेगा।

## सफेद बाल देखते ही पुरुषों को ये 4 चीजें करनी चाहिए

ब्लैक हेयर के बीच सफेद बाल भला किसे पसंद है! इसलिए हम उनको तुरंत उखाड़ देने का मूड बना लेते हैं। आम तौर पर सफेद बाल हमारे बूढ़े होने की शुरुआत के सूचक माने जाते हैं। तो भला हम जवां होकर इनको कैसे रख सकते हैं। चाहे एक दो बाल सफेद क्यों ना हुए हों इन्हें देख कर परेशान होना स्वभाविक है। इन सफेद बालों से निजात पाने के लिए बहुत ही आसान उपाय हैं। मैं यहां आपको सफेद बालों की समस्या को बेहतर तरीके से संभालने के तरीकों को बताने जा रहा हूं।

### सफेद बाल उखाड़ें नहीं

अगर आप सफेद बाल को उखाड़कर फेंकते हैं तो इस आदत को बदलें। भले ही उपाय आसान और अच्छे लगें, पर बाल उखाड़ने से आपके बाल के रोम को नुकसान पहुंच सकता है। साथ ही यह आपके बालों के झड़ने का कारण भी बन सकता है। एक समस्या से निजात पाने के लिए आप कभी नहीं चाहेंगे कि दूसरी समस्या आपके गले पड़ जाए।

### इन्हें काट दें

सफेद बालों को उखाड़ने से बेहतर है कि उन्हें काट दें। ऐसे बाल को जड़ के पास से काटें ताकि वे आपके बालों में अलग से नजर ना आए। ऐसा करने से हो सकता है कि वो खुद ही जड़ से खत्म हो जाए। ये बेहतर उपाय है इसलिए इसकी आदत डालें। लेकिन ये उपाय एक-दो बाल सफेद होने पर ही काम आ सकता है।

### सफेद बालों को कलर करें

सिर पर सफेद बालों की संख्या ज्यादा होने पर आप उन्हें रंगने का ख्याल बना सकते हैं। इस कार्य में जल्दबाजी न करें, यह काम किसी हेयर एक्सपर्ट से राय लेकर करें। सफेद बालों को रंगने के लिए ऐसा कलर चुनें, जो आपके काले बालों के रंग से मेल खाता हो। साथ ही आप चाहें तो पूरे बाल को भी कलर करवा सकते हैं।

### बालों की मालिश करें

बालों को रंगने के बाद आपको उनकी देखभाल करने की जरूरत रहेगी। बालों को रंगने की वजह से वे सूखे और बेजान हो सकते हैं। इसके लिए आप बालों के हिसाब से हेयर ऑयल चुनें। साथ ही गर्मियों के दिन में भी बालों को ऑयल मसाज देना ना भूलें।

वैसे अमरीका के पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा, एक्टर जिम सरभव व मिलिंद सोमन जैसी हस्तियों से प्रेरणा लेकर आप अपने सफेद बालों को समस्या ना मान कर उन्हें खुशी-खुशी अपना भी सकते हैं। ये सभी उपाय आपको कुछ समय के लिए इस समस्या से छुटकारा दिला सकते हैं।

# ज्यादा शराब पीने से याददाश्त में कमी



**लं** बे अर्से से ज्यादा शराब पीने वाले अधेड़ उम्र के पुरुषों में याददाश्त में गिरावट का खतरा बना रहता है। एक नए शोध से यह ताजा जानकारी मिली है। महिलाओं में ऐसा असर नहीं होता।

यह शोध 5000 ब्रिटिश नौकरशाहों पर किया गया। शोध से पता चलता है कि सालों से ज्यादा शराब पी रहे अधेड़ उम्र के मर्दों में याददाश्त कम हो जाती है। शोध में ज्यादा शराब पीने वालों की तुलना उन लोगों से की गई जो सामान्य रूप से शराब पीते हैं या फिर एकदम नहीं पीते। शोध के अनुसार अत्यधिक शराब पीने वालों में दस वर्षों में तर्क करने जैसी मानसिक योग्यता में दो साल का अतिरिक्त बुढ़ापा और याददाश्त में छह साल का बुढ़ापा देखा गया।

यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि ज्यादा शराब पीने का मस्तिष्क पर असर होता है, लेकिन इस शोध में उस उम्र के लोगों पर ध्यान दिया गया है जो पहले हुए शोध में शामिल नहीं किए गए थे। पहले हुई रिसर्चों में शोधकर्ताओं ने छात्रों और बुजुर्गों पर ज्यादा ध्यान दिया है। शोधकर्ताओं की रिपोर्ट न्यूरोलॉजी जर्नल में छपी है। शोधकर्ताओं को महिलाओं पर इसका असर नहीं दिखा, हालांकि इस शोध में बहुत ही कम महिलाओं को शामिल किया गया था। ज्यादा शराब पीने वाली

महिलाओं को इस शोध में शामिल किया गया था।

शोधकर्ताओं के मुताबिक यह बता पाना बहुत ही मुश्किल है कि मर्दों में किस स्तर पर शराब पीने से यह खतरा शुरू होता है। उन्होंने इस रिसर्च के लिए 20 सालों के डाटा का इस्तेमाल किया और इसके लिए सवालियों की सूची बनाई। शोधकर्ताओं ने रिसर्च के लिए पुरुषों की दस साल तक औसत दैनिक शराब की खपत का आकलन किया जब तक वे औसतन 56 साल की उम्र के नहीं हो गए, उसके बाद उन्होंने अगले दस साल मानसिक क्षमताओं में गिरावट का पता लगाया। हर पांच साल पर शोध में शामिल लोगों का टेस्ट किया गया। ज्यादा शराब पीने वालों में त्वरित गिरावट देखी गई, इस समूह में 469 पुरुष शामिल थे, जो अलग अलग मात्रा में शराब का सेवन कर रहे थे। शराब के सेवन की न्यूनतम मात्रा रोजाना 13 औंस वाइन या फिर 30 औंस बीयर की थी। अधिकतम मात्रा इसकी तिगुनी थी।

जो पुरुष न्यूनतम मात्रा में शराब का सेवन करते हैं उनमें यह जरूरी नहीं कि त्वरित मानसिक गिरावट का खतरा हो। शराब के सेवन और तेजी से मानसिक गिरावट को जोड़ता है लेकिन इसके सबूत नहीं हैं कि शराब पीने से ऐसा होता है। उनका कहना है कि अधेड़ उम्र के लोगों को पीने की अपनी आदत पर ध्यान देना चाहिए।



# सेक्स लाइफ बर्बाद कर सकती हैं ये स्वास्थ्य समस्याएं

**ह** म सभी सेक्स से जुड़ी किसी भी समस्या को सबसे बड़ा मानते हैं। सेक्स से जुड़ी समस्या पर तुरंत ध्यान नहीं दिया तो आगे चलकर बड़ी परेशानी खड़ी कर सकती है।

अक्सर देखा जाता है कि लोग अपनी सेक्स लाइफ से संतुष्ट नहीं होते हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। आपको ये पता होना चाहिए कि कई स्वास्थ्य बीमारियां भी आपकी सेक्स लाइफ पर बुरा असर डालती हैं। ऐसी ही कुछ बीमारियों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपकी सेक्स लाइफ बर्बाद कर सकती हैं।

## डायबिटीज

डायबिटीज के होने से हमारे शरीर में कई समस्याएं हो जाती हैं। इन्हीं समस्याओं में सेक्स न करने की समस्या भी शामिल है और इसके चलते सेक्सुअल लाइफ खराब होने लगती है। पुरुषों में डायबिटीज के कारण डिस्पंक्शन की समस्या सामने आती है।

## डिप्रेशन

हमारी सेक्स लाइफ को बर्बाद करने में सबसे बड़ी समस्या डिप्रेशन होती है। अगर बिना मन से सेक्स करेंगे तो आप और आपका पार्टनर सेक्सुअल लाइफ को एन्जॉय नहीं कर पाएंगे। इसके अलावा बिना मन सेक्स करने से सेक्सुअल डिस्पंक्शन हो जाता है।

## मोटापा

मोटापा हमारे शरीर में कई बीमारियों का जनक होता है। इसी तरह मोटापा हमारी सेक्स लाइफ को काफी हद तक प्रभावित करता है। मोटापा अधिक होने के कारण हम खुद और हमारा पार्टनर सेक्स को एन्जॉय नहीं कर पाते हैं।

## कमर दर्द

कमर दर्द, बैक पेन आज के समय में आम



समस्या है। शरीर में होने वाले इन दर्दों के कारण सेक्सुअल लाइफ में दिलचस्पी कम होने लगती है। दर्द के कारण लोग सेक्स को अच्छे से एन्जॉय नहीं कर पाते हैं। अगर देखा जाए तो एनीमिया की तरह कमर दर्द, बैक पेन भी प्रत्यक्ष रूप से सेक्स लाइफ को प्रभावित नहीं करता है।

## एनीमिया

एनीमिया के कारण भले ही प्रत्यक्ष रूप से सेक्स लाइफ को प्रभावित नहीं करता है लेकिन एनीमिया के चलते शरीर में होने वाली कमजोरी आपकी सेक्स इच्छा को कम कर देती है। महिला हो या पुरुष एनीमिया के कारण सेक्स करने की इच्छा नहीं होती है। ऐसा देखा जाता है कि पुरुषों में एनीमिया के चलते इरेक्टाइल डिस्पंक्शन की समस्या होने लगती है।

## वैस्क्यूलर डिजीज

वैस्क्यूलर डिजीज के चलते हमारे जननांगों में ब्लड सर्कुलेशन सही से नहीं होता है। इसके अलावा ब्लड प्रेशर आदि कि समस्या होने लगती है। इन बीमारियों के कारण ही ब्लड का फ्लो ठीक नहीं होता है और उत्तेजना की कमी हो जाती है।

## मेनोपॉज

महिलाओं में मेनोपॉज के कारण उनकी सेक्स के प्रति दिलचस्पी कम होने लगती है। बता दें कि मेनोपॉज के चलते महिलाओं के शरीर में हॉर्मोन बदलते हैं, इस कारण महिलाओं की क्षमता घटने लगती है। इसलिए उनका सेक्स करने का मन नहीं होता है।

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



# कब्ज का अचूक इलाज है यह घरेलू उपाय



**अ** नियमित दिनचर्या और खान-पान के कारण कब्ज की समस्या होना आम बात है। भोजन के बाद बैठे रहने और रात के खाने के बाद सीधे सो जाने जैसी आदतें कब्ज के लिए जिम्मेदार होती हैं। अगर आपको भी होती है यह समस्या, तो हम बता रहे हैं, इससे निपटने के घरेलू उपाय -

- सुबह उठने के बाद पानी में नींबू का रस और काला नमक मिलाकर पिएं। इससे पेट अच्छी तरह साफ होगा, और कब्ज की समस्या नहीं होगी।
- कब्ज के लिए शहद बहुत फायदेमंद है। रात को सोने से पहले एक चम्मच शहद को एक गिलास पानी के साथ मिलाकर पिएं। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या दूर हो जाती है।
- सुबह उठकर प्रतिदिन खाली पेट, 4 से 5 काजू, उतने ही मुनक्का के साथ मिलाकर खाने से भी, कब्ज की शिकायत समाप्त हो

जाती है। इसके अलावा रात को सोने से पहले 6 से 7 मुनक्का खाने से भी कब्ज ठीक हो जाता है।

- प्रतिदिन रात में हरड़ के चूर्ण या त्रिफला को कुनकुने पानी के साथ पिएं। इससे कब्ज दूर होगा, साथ ही पेट में गैस बनने की समस्या से भी निजात मिलेगी।
- कब्ज के लिए आप सोते समय अरंडी के तेल को हल्के गर्म दूध में मिलाकर पी सकते हैं। इससे पेट साफ होता है, और कब्ज की समस्या नहीं होती।
- ईसबगोल की भूसी कब्ज के लिए रामबाण इलाज है। आप इसका प्रयोग दूध या पानी के साथ, रात को सोते वक्त कर सकते हैं। इससे कब्ज की समस्या बिल्कुल समाप्त हो जाएगी।
- फलों में अमरूद और पपीता, कब्ज के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इनका सेवन किसी भी समय किया जा सकता है। इन्हें खाने से

पेट की समस्याएं तो समाप्त होती ही हैं, त्वचा भी खूबसूरत बनती है।

- किशमिश को कुछ देर तक पानी में गलाने के बाद, इसका सेवन करने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। इसके अलावा अंजीर को भी रातभर पानी में गलाने के बाद उसका सेवन करने से कब्ज की समस्या खत्म होती है।
- पालक भी कब्ज के मरीजों के लिए एक अच्छा विकल्प है। प्रतिदिन पालक के रस को दिनचर्या में शामिल कर, आप कब्ज से आजादी पा सकते हैं, साथ ही इसकी सब्जी भी सेहत के लिए अच्छी होती है। लेकिन अगर आप पथरी के मरीज हैं, तो इसका इस्तेमाल न करें।
- कब्ज से बचने के लिए नियमित रूप से व्यायाम और योगा करना बेहद फायदेमंद होता है। इसके अलावा हमेशा गरिष्ठ भोजन करने से बचना चाहिए।

पढ़ें अगले अंक में

जनवरी- 2020

स्किन केयर  
विशेषांक



## सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# वरदान है तुलसी

पौराणिक महत्व से अलग तुलसी एक जानी-मानी औषधि भी है, जिसका इस्तेमाल कई बीमारियों में किया जाता है. सर्दी-खांसी से लेकर कई बड़ी और भयंकर बीमारियों में भी एक कारगर औषधि है.



**ज्या** दातर हिंदू परिवारों में तुलसी की पूजा की जाती है. इसे सुख और कल्याण के तौर पर देखा जाता है लेकिन पौराणिक महत्व से अलग तुलसी एक जानी-मानी औषधि भी है, जिसका इस्तेमाल कई बीमारियों में किया जाता है. सर्दी-खांसी से लेकर कई बड़ी और भयंकर बीमारियों में भी एक कारगर औषधि है.

आयुर्वेद में तुलसी के पौधे के हर भाग को स्वास्थ्य के लिहाज से फायदेमंद बताया गया है. तुलसी की जड़, उसकी शाखाएं, पत्ती और बीज सभी का अपना-अपना महत्व है. आमतौर पर घरों में दो तरह की तुलसी देखने को मिलती है. एक जिसकी पत्तियों का रंग थोड़ा गहरा होता है और दूसरा जिसकी पत्तियों का रंग हल्का होता है.

यौन-रोगों की दवाइयां बनाने में तुलसी खास तौर पर इस्तेमाल की जाती है. तुलसी के कुछ अन्देखे फायदे इस प्रकार हैं-

## सर्दी में खास

अगर आपको सर्दी या फिर हल्का बुखार है तो मिश्री, काली मिर्च और तुलसी के पत्ते को पानी में अच्छी तरह से पकाकर उसका काढ़ा पीने से फायदा होता है. आप चाहें तो इसकी गोलियां बनाकर भी खा सकते हैं.

## यौन रोगों के इलाज में

पुरुषों में शारीरिक कमजोरी होने पर तुलसी के बीज का इस्तेमाल काफी फायदेमंद होता है. इसके अलावा यौन-दुर्बलता और नपुंसकता में भी इसके बीज का नियमित इस्तेमाल फायदेमंद रहता है.

## अनियमित पीरियड्स की समस्या

अक्सर महिलाओं को पीरियड्स में अनियमितता की शिकायत हो जाती है. ऐसे में तुलसी के बीज का इस्तेमाल करना फायदेमंद होता है. मासिक चक्र की अनियमितता को दूर करने के लिए तुलसी के पत्तों का भी नियमित किया जा सकता है.

## दस्त होने पर

अगर आप दस्त से परेशान हैं तो तुलसी के पत्तों का इलाज आपको फायदा देगा. तुलसी के पत्तों को जीरे के साथ मिलाकर पीस लें. इसके बाद उसे दिन में 3-4 बार चाटते रहें. ऐसा करने से दस्त रुक जाती है.

## सांस की दुर्गंध दूर करने के लिए

सांस की दुर्गंध को दूर करने में भी तुलसी के पत्ते

काफी फायदेमंद होते हैं और नेचुरल होने की वजह से इसका कोई साइडइफेक्ट भी नहीं होता है. अगर आपके मुंह से बदबू आ रही हो तो तुलसी के कुछ पत्तों को चबा लें. ऐसा करने से दुर्गंध चली जाती है.

## चोट लग जाने पर

अगर आपको कहीं चोट लग गई हो तो तुलसी के पत्ते को फिटकरी के साथ मिलाकर लगाने से घाव जल्दी ठीक हो जाता है. तुलसी में एंटी-बैक्टीरियल तत्व होते हैं जो घाव को पकने नहीं देता है. इसके अलावा तुलसी के पत्ते को तेल में मिलाकर लगाने से जलन भी कम होती है.

## चेहरे की चमक के लिए

त्वचा संबंधी रोगों में तुलसी खासकर फायदेमंद है. इसके इस्तेमाल से कील-मुहांसे खत्म हो जाते हैं और चेहरा साफ होता है.

## कैंसर के इलाज में

कई शोधों में तुलसी के बीज को कैंसर के इलाज में भी कारगर बताया गया है. हालांकि अभी तक इसकी पुष्टि नहीं हुई है.

# एडवांस योग एंड नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर में 9-18 नवंबर तक प्राकृतिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया



डॉ. ए.के. द्विवेदी



इन्दौर के एडवांस योग एण्ड नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर में 9-18 नवंबर तक प्राकृतिक चिकित्सा का आयोजन किया गया, जिसमें एक दिवसीय मड थैरेपी शिविर का भी आयोजन किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री प्रवीण कक्कड़, मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश के विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी, विशिष्ट अतिथि डॉ. ओमानन्द गुरुजी अध्यक्ष परमानन्द योग युनिवर्सिटी ट्रस्ट इन्दौर, विशेष अतिथि श्री शैलेन्द्रसिंह चौहान अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक, इन्दौर, विशेष अतिथि डॉ. भरत शर्मा, सदस्य केन्द्रीय

संस्कृति मन्त्रालय, भारत सरकार एवं डॉ. राजीव झालानी, प्राचार्य माहेश्वरी कॉलेज, अध्यक्षता डॉ. ए.के. द्विवेदी, सदस्य आयुष मन्त्रालय, भारत सरकार, कार्यक्रम संचालन पूर्व अपर सचिव जन सम्पर्क डॉ. भूपेन्द्र गौतम ने किया। मिट्टी चिकित्सा (मड बाथ) का बड़ी संख्या में साधकों ने लाभ लिया। कार्यक्रम में इटली से आये श्री ओरेलियो ने भी मड बाथ लिया। अतिथीय सम्बोधन में मुख्य अतिथि श्री प्रवीण कक्कड़ जी ने कहा कि, मैं स्वयं प्रतिदिन लगभग 1 घण्टे योग एवं प्राणायाम करता हूँ जिससे 61 वर्ष की

उम्र में भी बिलकुल स्वस्थ एवं फिट हूँ। उन्होंने डॉ. द्विवेदी की परिणामदायक होम्योपैथी चिकित्सा प्रणाली की सराहना की। विशिष्ट अतिथि डॉ. ओमानन्द गुरुजी ने 24 घण्टे में प्रतिदिन कम से कम 24 मिनट तक योग एवं प्राणायाम करने की प्रतिज्ञा दिलायी। डॉ. द्विवेदी ने शिविर का परिचय देते हुये बताया कि, जगत को संचालित करने के लिये प्रकृति ने स्वमेव व्यवस्थित उपाय किये हैं। जीवन प्रकृति की इन्हीं व्यवस्थाओं के अधीन है। वायु, जल, पृथ्वी आकाश आदि तत्व प्रकृति की दिशा निर्धारित करते हैं।



श्री प्रवीण कक्कड़



श्री शैलेन्द्र सिंह चौहान



डॉ. भरत शर्मा



डॉ. भूपेन्द्र गौतम



## माता जीजा बाई शासकीय स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय मोती तबेला इंदौर में वाणिज्य विभाग के तत्वाधान में स्वास्थ्य जागरूकता के अंतर्गत एनीमिया के कारण एवं बचाव पर कार्यशाला



कार्यक्रम में शुभारम्भ अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए प्राचार्य डॉ. सुमित्रा वास्केल, डॉ. ए.के. द्विवेदी, डॉ. असगर अली, डॉ. मनोहर दास सोमानी एवं डॉ. संजय पंडित।



एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

शिविर  
क्रं. 12



# मर्द वाले हॉर्मोन का यू रखें ख़याल

**टे** टेस्टोस्टेरोन एक हॉर्मोन है जो पुरुषों के अंडकोष में पैदा होता है। आमतौर पर इसे मर्दानगी के रूप में देखा जाता है। इस हॉर्मोन का पुरुषों की आक्रामकता, चेहरे के बाल, मांसलता और यौन क्षमता से सीधा संबंध है।

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए यह हॉर्मोन सभी पुरुषों के लिए ज़रूरी है।

टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन उम्र के साथ कम होने लगता है। एक अनुमान के मुताबिक 30 और 40 की उम्र के बाद इसमें हर साल दो फीसदी की गिरावट आने लगती है। इसमें क्रमिक गिरावट सेहत से जुड़ी कोई समस्या नहीं है, लेकिन कुछ खास बीमारियों, इलाज या चोटों के कारण सामान्य से कम हो जाता है।

टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन में कमी को हाइपोगोनैडिज़म कहा जाता है। ब्रिटिश पब्लिक हेल्थ सिस्टम के मुताबिक इससे 1000 में से पांच लोग पीड़ित हैं।

## टेस्टोस्टेरोन सामान्य से कम है इसे ऐसे जानें

- थकान और सुस्ती
- अवसाद, चिंता, चिड़चिड़ापन
- यौन संबंध बनाने की इच्छा कम होना, नपुंसकता की शिकायत
- ज्यादा देर तक कसरत नहीं कर पाना और मजबूती में गिरावट
- दाढ़ी और मूँछों का बढ़ना कम होना
- पसीना ज्यादा निकलना
- यादाश्त और एकाग्रता का कम होना
- लंबे समय तक हाइपोगोनैडिज़म से हड्डियों को नुकसान पहुंचने का जोखिम रहता है। इससे हड्डियां कमज़ोर होती हैं और फ्रैक्चर की आशंका बढ़ जाती है।

## हाइपोगोनैडिज़म क्या है

हाइपोगोनैडिज़म एक खास तरह की मेडिकल परिस्थिति है जो उम्र बढ़ने के साथ पैदा होने वाली सामान्य स्थिति से अलग है। इसका सीधा संबंध मोटापा और टाइप 2 डायबिटीज से है।

आप अपने टेस्टोस्टेरोन का मूल्यांकन खून की



जांच से करा सकते हैं। इसका स्तर हर दिन सामान्य नहीं होता है। यदि इसमें गिरावट दर्ज की जाती है तो मरीज को एन्डोक्राइन स्पेशलिस्ट के पास भेजा जाता है।

टेस्टोस्टेरोन पुरुषों के अंडकोष में विकसित होता है जो पिट्यूटरी ग्रंथि और हाइपोथैलेमस से नियंत्रित होता है। अगर किसी भी बीमारी से पिट्यूटरी ग्रंथि और हाइपोथैलेमस प्रभावित होता है तो यह हाइपोगोनैडिज़म का कारण

बनता है। इसका अंडकोष से भी सीधा संबंध होता है। अंडकोष में चोट, उसकी सर्जरी, क्लाइनेफेल्टर सिंड्रोम और आनुवांशिकी गड़बड़ी से पिट्यूटरी ग्रंथि और हाइपोथैलेमस प्रभावित होता है, जिससे हाइपोगोनैडिज़म के हालात पैदा होते हैं।

इन्फेक्शन, लीवर और किडनी में बीमारी, शराब की लत, कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी के कारण भी टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन में कमी आती है।



## Centre for Tooth and Gum Care

### Dr. Hitesh Mankad

BDS, MDS,

Periodontist & Implantologist

(Reg. No. A-4644) Email : hits124@gmail.com

Timings : 10 am to 2 pm & 5 pm to 9 pm

Call : 98265-49050

**Gums Specialist**

**By Appointment**

### उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा।
- Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- दांत एवं दाढ़े निकालना।
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : 110, Orange Business Park Above Mcdonald's Near Apple Hospital In Front Of Kesar Showroom Bhanwarkua Square, Indore

# भारतीय पुरुषों में बढ़ती सुंदर दिखने की चाहत

अब तक सजना-संवरना महिलाओं का काम समझा जाता था. पुरुष तो शादी-ब्याह या कुछ खास समारोहों के मौके पर ही थोड़ा-बहुत इत्र-फुलेल और क्रीम लगा लेते थे. लेकिन भारत में अब यह तस्वीर तेजी से बदल रही है.

**मा** रतीय पुरुष भी सजने-संवरने और सौंदर्य प्रसाधनों पर खर्च के मामले में महिलाओं से पीछे नहीं हैं. दिलचस्प बात यह है कि आम धारणा के विपरीत भारतीय पुरुष यह सब महिलाओं को आकर्षित करने के लिए नहीं करते. दूसरों से स्मार्ट और बेहतर दिखने की चाहत और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए लोग अब खुल कर ब्यूटी पार्लरों में जाकर अपनी जेबें ढीली कर रहे हैं. इसके साथ ही वे अब कास्मेटिक सर्जरी से भी नहीं हिचक रहे हैं. एक ताजा रिपोर्ट में कहा गया है कि भारतीय पुरुष हर साल सजने-संवरने पर 50 अरब रुपये की भारी-भरकम रकम खर्च कर देते हैं. और यह आंकड़ा तेजी से बढ़ रहा है.

मार्केट रिसर्च करने वाली कंपनी की एक ताजा रिपोर्ट में कहा गया है कि भारतीय पुरुष हर साल अपने सजने-संवरने की चाहत में पांच हजार करोड़ रुपये खर्च कर देते हैं. कुछ साल पहले तक इस बारे में कल्पना तक नहीं की जा सकती थी. रिपोर्ट के मुताबिक पुरुष यह रकम महिलाओं को आकर्षित करने के लिए नहीं बल्कि दफ्तरों या कामकाज की जगह पर दूसरों से बेहतर व स्मार्ट दिखने के लिए करते हैं.

किसी जमाने में पुरुषों के सीने पर बाल होना या पीठ पर बाल होना किसी को परेशान नहीं करता था. लेकिन आजकल इन्हें हटा देने का फैशन है. शेविंग से बचना ठीक है क्योंकि इससे बाल और कड़े और त्वचा संवेदनशील हो जाती है. ध्यान न रखा जाए तो स्किन एलर्जी भी हो सकती है.

एक निजी कंपनी में काम करने वाले कर्मचारी का कहना है कि, 'इससे दूसरे कर्मचारियों के मुकाबले स्मार्टनेस तो आती ही है, आत्मविश्वास भी बढ़ता है.'

रिपोर्ट में कहा गया है कि अब एक दशक पहले के मुकाबले पुरुष भारी तादाद में फेसवाश और क्रीम खरीद रहे हैं. वर्ष 2009 से 2016 के दौरान चेहरा साफ करने वाली क्रीमों (फेस क्रीम) की बिक्री में 60 गुनी वृद्धि हुई है. पुरुषों में सजने-संवरने की तेजी से बढ़ती चाहत की वजह से अब तमाम कंपनियां उनके लिए लगभग हर महीने नए-नए उत्पाद बाजार में उतार रही हैं. कुछ साल पहले तक पुरुषों की सौंदर्य प्रसाधन सामग्री के नाम पर एकाध फेसवाश और बोरोलीन क्रीम ही बाजार में उपलब्ध थी. लेकिन अब ऐसे सैकड़ों उत्पाद उपलब्ध हैं. पुरुषों की सौंदर्य प्रसाधन सामग्री बनाने वाली



कंपनियों के लिए साल 2017 तो वरदान साबित हुआ है.

## तेजी से बढ़ता बाजार

पुरुषों की सौंदर्य सामग्री पर एक हालिया स्टडी में कहा गया है कि 2020 तक इस बाजार के सालाना 20 से 22 फीसदी की दर से बढ़ने की संभावना है. रिपोर्ट के अनुसार प्रति व्यक्ति सालाना आय में वृद्धि, शहरी मध्यवर्ग की आबादी बढ़ने और पुरुषों में सुंदर दिखने की बढ़ती चाहत के चलते यह बाजार तेजी से बढ़ रहा है. ऐसा सिर्फ महानगरों में ही नहीं छोटे-छोटे शहरों में भी हो रहा है. पुरुषों में इस बढ़ती चाहत को भुनाने के लिए अब टीवी पर भी पुरुष सौंदर्य प्रसाधनों के विज्ञापनों की भरमार हो गई है. पहले महज गोरे होने की क्रीम के विज्ञापन ही नजर आते थे. लेकिन अब प्रचार के मामले में यह महिला सौंदर्य प्रसाधनों से पीछे नहीं है.

## दाढ़ी रखने के फायदे

अल्ट्रावायलेट किरणों से रक्षा: चेहरे पर भारी पूरी दाढ़ी हो तो सूरज से आने वाली 95 फीसदी तक अल्ट्रावायलेट किरणें रुक जाती हैं. ये यूवी किरणें त्वचा का कैंसर पैदा करने का कारण भी मानी जाती हैं. इस तरह दाढ़ी करती है त्वचा की

दोहरी रक्षा.

व्यापार संगठन की 2016 की एक रिपोर्ट में कहा गया था कि भारतीय सौंदर्य उत्पादों का बाजार साढ़े छह अरब अमेरिकी डॉलर का है जिसके वर्ष 2025 तक बीस अरब डॉलर होने की उम्मीद है. इस रिपोर्ट के अनुसार भारतीय पुरुषों में सौंदर्य के प्रति बढ़ती जागरूकता की वजह से बीते पांच वर्षों में सौंदर्य प्रसाधन का बाजार 42 फीसदी से अधिक बढ़ा है. सौंदर्य प्रसाधनों पर भारतीय किशोरों का औसतन मासिक खर्च बीते एक दशक में तीन से चार गुना बढ़ गया है.

## लुक को लेकर जागरूक

सजने-संवरने पर अब सिर्फ महिलाओं का एकाधिकार नहीं रहा. अब पुरुष भी अपने लुक को लेकर काफी जागरूक व संवेदनशील हो गए हैं. सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है कि भारत की आबादी में से लगभग आधे लोगों के 18 से 30 साल के आयुवर्ग में होने के कारण आने वाले वर्षों में पुरुष सौंदर्य प्रसाधन सामग्री का बाजार तेजी से बढ़ने की संभावना है. देश में 18 से 25 साल की उम्र वाले पुरुष अपने सजने-संवरने और सौंदर्य प्रसाधनों पर महिलाओं के मुकाबले ज्यादा खर्च करते हैं.

# उम्र का आपकी सोच पर क्या होता है असर

उम्र का बढ़ना तो दस्तूर-ए-जहां है मगर महसूस न करो तो उम्र कहां बढ़ती है... कल्पना कीजिए कि आप को आपके जन्म की तारीख नहीं मालूम. न बर्थ सर्टिफिकेट है, न कुंडली और न ही कोई और दस्तावेज, जो आप की सही उम्र बता सके. फिर आप को कह दिया जाए कि आप की उम्र वही है, जो आप महसूस करें.

**ए** से में आप खुद को कितने बरस का महसूस करेंगे। जैसे आप के जूतों का नंबर या आप की लंबाई एक उम्र के बाद तय हो जाती है, ठीक वैसे ही आप ने ज़िंदगी के जितने बरस गुज़ार लिए हैं, उन्हें बदला नहीं जा सकता. लेकिन, रोज़मर्रा का तजुर्बा बताता है कि हम जिस रफ़्तार से उम्रदराज़ होते हैं, उसी पैमाने पर उसे महसूस नहीं करते. कुछ लोग खुद को बूढ़ा महसूस करते हैं. तो, कुछ जवां.

अब, वैज्ञानिक इस मानसिकता पर रिसर्च कर रहे हैं. इस रिसर्च से कुछ दिलचस्प बातें सामने आई हैं. आप अपने आप को जितना उम्रदराज़ महसूस करते हैं, उसका आपकी बेहतर और ख़राब परफॉर्मेंस से गहरा ताज़ुक है. इसका आपकी सेहत से भी गहरा नाता है. अब वैज्ञानिक ये पता लगाने में जुटे हैं कि जो उम्र आप महसूस करते हैं, क्या उससे आपके बीमार होने या बेहतर काम करने का कोई रिश्ता है.

वैज्ञानिक कहते हैं कि, 'लोग अपनी उम्र से खुद को कितना कम उम्र महसूस करते हैं, ये बात उनके तमाम फ़ैसलों को प्रभावित करती है. खुद को लोग जितना जवां या उम्रदराज़ महसूस करते हैं, उसी हिसाब से ज़िंदगी के फ़ैसले लेते हैं.'

उम्र को महसूस करने की अहमियत यहीं ख़त्म नहीं हो जाती है. आप अपने आप को कितना जवां महसूस करते हैं, इसका आपकी सेहत से भी ताज़ुक होता है. यहां तक कि आप की मौत से भी इसका नाता है.

तो, आप वाकई उतने ही बरस के होते हैं, जितना आप महसूस करते हैं.

रिसर्च के इन दिलचस्प नतीजों से उत्साहित वैज्ञानिक अब ये पता लगाने में जुट गए हैं कि वो कौन से मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और जैविक कारण होते हैं, जिनसे लोगों को अपने जवां होने या बुजुर्ग हो जाने का एहसास होता है. इस जानकारी को जुटाकर हम लंबी उम्र और सेहतमंद रहने का एक और नुस्खा तलाश लेंगे.

## नई नहीं है रिसर्च

वैसे उम्र को लेकर ये रिसर्च नई नहीं है. 1970 से 1980 के दशक के बीच कई ऐसी छुट-पुट रिसर्च हुई थीं. लेकिन, पिछले दस सालों में इनकी बाढ़ सी आ गई है. हाल में हुई ऐसी रिसर्च का एक बड़ा पहलू ये है कि किस तरह उम्र को लेकर हमारी सोच हमारे व्यक्तित्व पर



असर डालती है.

सब को पता है कि उम्र बढ़ने के साथ लोग शांत हो जाते हैं. नए तजुर्बे करने से बचते हैं. वहीं युवा ज़्यादा जोखिम लेने को तैयार रहते हैं. नई जगहें, नए प्रयोग के लिए ज़्यादा उत्साहित होते हैं.

लेकिन, उम्र महसूस करने को लेकर हुई रिसर्च बताती है कि जो लोग खुद को जवां महसूस करते हैं, वो भी बढ़ती उम्र के साथ ज़्यादा ईमानदार हो जाते हैं. जज़्बात पर काबू पाना सीख लेते हैं. ये गुण तो वैसे भी उम्र बढ़ने के साथ आते ही हैं. लोग ज़िंदगी के तजुर्बों के साथ शांत होते जाते हैं.

कहने का मतलब ये कि जो लोग दिल से जवां रहते हैं, ऐसा नहीं है कि वो बचकानी सोच वाले ही रह जाते हैं. लेकिन, बढ़ती अवस्था के बावजूद खुद को युवा महसूस करने वाले लोगों के डिप्रेशन के शिकार होने की आशंका कम होती है. उनकी दिमागी सेहत औरों के मुकाबले बेहतर होती है. वो भूल जाने की बीमारी के शिकार कम होते हैं. बीमार कम होते हैं.

शोधकर्ताओं ने 17 हज़ार से ज़्यादा मध्यम उम्र और बुजुर्गों के ऊपर रिसर्च की. इनमें से

ज़्यादातर लोग अपनी असल उम्र से खुद को आठ साल कम का महसूस करते थे.

लेकिन, कुछ लोग ऐसे भी थे, जो अपने आप को असल आयु से ज़्यादा उम्रदराज़ महसूस करते थे. ऐसे लोगों के साथ गंभीर दिक्कतें थीं. खुद को असली आयु से 8-13 साल ज़्यादा उम्र का महसूस करने वालों के मरने की आशंका 18-25 प्रतिशत ज़्यादा देखी गई. इस दौरान उनके बीमार होने का सिलसिला भी दूसरों के मुकाबले ज़्यादा तेज़ रहा.

## वक्त से पहले बूढ़ा होना

हम खुद को जितनी उम्र का महसूस करते हैं, उसके हिसाब से हमारी सेहत होने की कई वजहें होती हैं. सबसे बड़ी वजह तो ये होती है कि बढ़ती उम्र के साथ लोगों में प्रौढ़ता आती है. लेकिन जो लोग खुद को युवा महसूस करते हैं, वो जवानी के दिनों के तजुर्बे जैसे घूमना या नए शौक पालने के तजुर्बे ज़्यादा करते हैं. यानी जो लोग जवां महसूस करते हैं, वो उछल-कूद, वर्जिश, टहलने या घूमने जाने में ज़्यादा वक्त बिताते हैं. इसका उनकी सेहत पर अच्छा असर पड़ता है.

# ये आसान काम पुरुषों को हमेशा रखते हैं स्वस्थ और जवां



**फि**टनेस हासिल करने के लिए जुनून होना बहुत जरूरी है। क्या आप जानते हैं कि फिटनेस हासिल करने और जिम में बाँडी पाने में क्या फर्क है। और आखिर फिटनेस है क्या। फिटनेस पाना आपकी चाहत तो होती है, लेकिन क्या आप उसके लिए मेहनत भी करते हैं। जानिए कैसे पुरुष कुछ आसान तरीकों को अपनाकर फिटनेस का खजाना हासिल कर सकते हैं। फिटनेस को लेकर हमारे समाज में जागरूकता का अभाव साफ देखा जा सकता है। किसी के लिए फिटनेस का अर्थ जिम जाकर बाँडी बनाना होता है, तो किसी के लिए फिटनेस का अर्थ बस किसी तरह मोटापे की गिरफ्त से दूर रहना भर ही होता है। इस लेख के जरिये हम जानेंगे कि आखिर फिटनेस है क्या और पुरुष कैसे इस फिटनेस को हासिल कर सकते हैं। फिटनेस का अर्थ अच्छी बाँडी होना भर ही नहीं है। फिटनेस शारीरिक और मानसिक दोनों पैमानों पर परखी जानी चाहिए। बेशक किसी का शरीर पतला हो, लेकिन अगर वह रोगमुक्त है और मानसिक रूप से शांत है, तो उसे अनफिट तो नहीं कहा जा सकता।

## आहार है आधार

फिटनेस के लिए जरूरी है कि आहार और व्यायाम के बीच सही संतुलन बनाया जाए। आहार ऐसा होना चाहिए जिससे आपको पूरा पोषण मिले। आहार आपके तन मन को ऊर्जा प्रदान करने वाला होना चाहिए। हृदयघात के खतरे को कम करने के लिए एक्सरसाइज के साथ ही आप अपने खान-

पान के तौर-तरीके को भी बदले। भोजन में सेचूरेटेड फैट, अधिक मात्रा में नमक और फैटी डेयरी प्रोडक्ट का प्रयोग कम कर दे। इसके बदले में अपने भोजन में प्रचूर मात्रा में फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज और कम वसा वाले दुग्ध उत्पादों का सेवन करें।

## आदतें सुधारें फिट रहें

धूम्रपान और एल्कोहल का सेवन भी आपकी सेहत के लिए काफी नुकसानदेह होता है। 45 वर्ष की आयु के बाद व्यक्ति को डायबिटीज और हृदय रोग होने का खतरा अधिक होता है। इसके साथ ही उम्र के इस पड़ाव में रक्तचाप भी व्यक्ति को अधिक प्रभावित करता है। ऐसे में आपको चाहिए कि एल्कोहल और धूम्रपान से दूर रहें। ऐसा करके आप स्वयं को कई बीमारियों के संभावित खतरे से दूर रख सकते हैं।

## व्यायाम रखे बीमारियों से दूर

व्यायाम व्यक्ति को कई बीमारियों से दूर रखता है। नियमित तौर पर व्यायाम करने से हृदय रोग और स्मरण शक्ति ह्रास से बचा जा सकता है। इसके साथ व्यायाम डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, कॉलोन कैंसर और तनाव को भी नियंत्रित करता है। कई शोध इस बात को प्रमाणित कर चुके हैं कि नियमित व्यायाम करने वाले लोगों को बीमारियों का खतरा कम रहता है। वहीं शारीरिक रूप से कम सक्रिय रहने वाले लोगों को रोगग्रस्त होने की आशंका अधिक होती है।

## मोटापा बड़ा खतरनाक

दुनिया भर में अब मोटापे को बीमारी के रूप में देखा जाता है और यह स्वयं भी कई बीमारियों के लिए जमीन तैयार करता है। मोटापा डायबिटीज, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों की मुख्य वजह माना जाता है। ये सभी बीमारियां अन्य कई गंभीर बीमारियों को बढ़ावा देती हैं। मोटापे को दूर करने के लिए आपको अपने आहार पर ध्यान देना चाहिए। इसके साथ ही नियमित तौर पर व्यायाम करने से भी इस पर काबू किया जा सकता है। कई बार मोटापा अनुवांशिक होता है, ऐसे में आपको अधिक मेहनत करने की आवश्यकता होती है।

## अच्छा मूड बनाए रखें

अगर आप स्वयं को भावनात्मक रूप से कमजोर महसूस कर रहे हैं, तो आप स्वयं को फिट नहीं कह सकते। तनाव मुक्त रहना फिटनेस के लिए बेहद जरूरी है। तनाव को दूर करने के लिए जिम में जाकर वर्कआउट किया जा सकता है। आप तीस मिनट पैदल चलकर भी तनाव से मुक्ति बनायी जा सकती है। शारीरिक गतिविधियों के जरिये मूड अच्छा रहता है साथ ही व्यक्ति स्वयं को प्रसन्नचित और तनावमुक्त महसूस करता है। नियमित एक्सरसाइज से व्यक्ति में आत्मविश्वास भी बढ़ता है। तनाव को दूर करने के लिए आप योग और ध्यान के जरिये भी तनाव को दूर करे अपने मूड को अच्छा बनाए रख सकते हैं।



सर्दियों के शुष्क मौसम की वजह से त्वचा अपनी नमी खोने लगती है जिसकी वजह से होंठ और एड़ियां सख्त होकर फटनी शुरू हो जाती है। ऐसा पानी की कमी से भी होता है इसलिए सर्दियों के मौसम में भी 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं। इसके अलावा सर्दियों में जितना हो सके जुरबि पहनें ताकि इन्हें फटने से बचाया जा सके। सिर्फ 1 हफ्ते में पाएं फटी एड़ियों से निजात

# फटी एड़ियां दो दिन में होगी मुलायम



**अ** गर आप भी सर्दियों में अपनी फटी एड़ियों की वजह से परेशान हैं तो आज हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताते हैं जो आपके बहुत काम आएंगे। इससे एड़ियां एक दम मुलायम हो जाएंगी।

## नींबू का रस और वैसलीन

लगभग 10-15 मिनट तक पैरों को गर्म पानी में भिगो कर कपड़े से अच्छी तरह सूखा लें। इसके बाद वैसलीन में नींबू का रस मिक्स करके पैरों की हल्सी मसाज करें। इससे 2 दिन में आपको फटी एड़ियों से राहत मिल जाएगी।

## पैराफिन वैक्स

1 टेबलस्पून पैराफिन वैक्स में 2-3 बूंदें सरसों के तेल की डालकर इसे पिघला लें। इसके बाद इसे गुनगुना करके रात को पैरों में लगाकर जुराबें डाल लें। इसके बाद सुबह इसे पानी से साफ करें।

## चावल का आटा

3 टीस्पून चावल का आटे, 1 टीस्पून शहद और 2-3 बूंदे एप्पल साइडर सिरके को मिक्स करके मोटा पेस्ट बना लें। इसके बाद 15 मिनट गर्म

## शहद

एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर शहद को 1 बाल्टी गर्म पानी में मिलाकर 15-20 मिनट तक पैरों को उसमें भिगोएं। इसके बाद क्रीम से मसाज करें। इससे फटी हुई एड़ियां कुछ दिन में ही ठीक हो जाएगी।

पानी में पैर भिगो कर इस पेस्ट से स्क्रब करें। इससे त्वचा की डेड स्किन निकल जाएगी। ये नुस्खे फटी एड़ियों को मुलायम करते हैं

## विटामिन

विटामिन-ई कैप्सूल में से तेल निकाल कर 15-20 मिनट तक पैरों की मसाज करें। 3-4 दिन इससे मसाज करने से आपकी फटी एड़ियों की समस्या दूर हो जाएगी।

## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



## नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्जुप्रेशर
- एक्जुपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

Watch us on YouTube



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

# पुरुषों में होती है गाइनेकोमेस्टिया

गाइनेकोमेस्टिया में पुरुषों के स्तनों में अनियंत्रित रूप से ऊतकों में वृद्धि होती है, कुछ बातों को ध्यान में रखकर इससे बचाव किया जा सकता है।

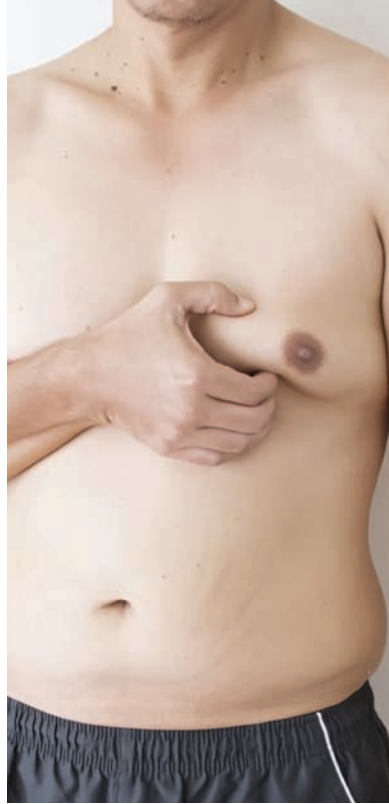
**पु** रूषों में जब स्तन के ऊतकों में सूजन आती है तब उस स्थिति को गाइनेकोमेस्टिया कहते हैं। यह पुरुषों की सामान्य बीमारी है जो टेस्टोस्टेरोन और एस्ट्रोजेन हार्मोन में गड़बड़ी होने की वजह से होता है। गाइनेकोमेस्टिया की वजह से ब्रेस्ट कैंसर हो सकता है। कई शोधों में यह बात सामने आयी है। इस बीमारी में भी स्तनों में अनियंत्रित रूप से ऊतकों में वृद्धि होती है। गाइनेकोमेस्टिया के लिए काफी हद तक आनुवांशिक कारण जिम्मेदार होते हैं। लेकिन यदि यह समस्या यदि आनुवांशिक न हो तो कुछ बातों को ध्यान में रखकर इससे बचाव किया जा सकता है।

## वया है गाइनेकोमेस्टिया

पुरुषों में होने वाली यह बीमारी हार्मोन में गड़बड़ी के कारण होती है। गाइनेकोमेस्टिया होने पर पुरुषों के स्तनों में बढ़ोतरी हो जाती है। यह एक या दोनों स्तनों को प्रभावित कर सकता है। जब बच्चे बड़े होते हैं यानी युवावस्था में आते हैं तब भी यह समस्या हो सकती है और उम्र के ढलान के समय भी पुरुष इसकी गिरफ्त में आ सकते हैं, क्योंकि इस दौरान हार्मोन में बदलाव होता है। हालांकि यह कोई गंभीर समस्या नहीं है लेकिन इस स्थिति से उबरना मुश्किल होता है। गाइनेकोमेस्टिया के कारण पुरुषों के स्तनों में दर्द हो सकता है। सर्जरी और दवाओं के द्वारा इसका उपचार किया जा सकता है।

## गाइनेकोमेस्टिया से बचाव

**उम्र का पड़ाव:** गाइनेकोमेस्टिया की समस्या 50 साल की उम्र के बाद के लोगों में अधिक दिखाई देती है। इसके अलावा जब बच्चा युवावस्था में प्रवेश करता है तब यह समस्या हो सकती है। क्योंकि इस दौरान हार्मोन में बदलाव होता है और यह बीमारी हार्मोन में बदलाव के कारण होती है। इसलिए 50 की उम्र के बाद गाइनेकोमेस्टिया के



प्रति सजग रहें, यदि आपके स्तनों में कोई परिवर्तन दिखे तो उसका इलाज करायें।

**ड्रग्स का सेवन न करें:** अफीम, चरस, हेरोइन आदि के शौकीनों को यह बीमारी हो सकती है। पिछले दिनों इस पर हुए एक शोध में भी यह बात सामने आयी। इंफॉर्मेशन नाइजीरिया की खबर के अनुसार, गांजा, भांग और चरस का इस्तेमाल करने वाले मर्दों में महिलाओं जैसे स्तन आ जाते हैं। डेट्रॉयट के एक प्लास्टिक सर्जन के अनुसार इन ड्रग्स का सेवन करने वाले मर्दों में स्तन आने की पूरी आशंका होती है। इसलिए इनका सेवन

करने से बचें।

**शराब न पियें:** एल्कोहल के शौकीनों के लिए यह बुरी खबर हो सकती है। अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने से गाइनेकोमेस्टिया की समस्या हो सकती है। इसलिए शराब का सेवन अधिक न करें, यदि शराब छोड़ नहीं सकते, तो इसकी मात्रा को नियंत्रित कर दीजिए, यानी शराब का सेवन कम कर दीजिए।

**दवाओं का सेवन:** एंटीबायोटिक दवाओं का अधिक सेवन करने से भी गाइनेकोमेस्टिया होने की संभावना बढ़ जाती है, क्योंकि ये आपके हार्मोन को प्रभावित करते हैं। इसलिए सामान्य बीमारियों के लिए एंटीबायोटिक का सेवन बिलकुल न करें। इसके अलावा यदि आपको कोई बीमारी है और उसका इलाज चल रहा है, और इसकी वजह से आपके स्तनों में बदलाव हो रहा है तो चिकित्सक से इस बारे में सलाह कर लीजिए।

**पारिवारिक इतिहास:** गाइनेकोमेस्टिया आनुवांशिक बीमारी भी है, यदि आपके परिवार में यह समस्या किसी को हुई है तो यह आपको भी हो सकता है। इसके अलावा बच्चे को यह बीमारी मां के जरिये भी मिलती है। गर्भावस्था के दौरान हार्मोन में बदलाव होता है और इस बदलाव के कारण बच्चे को गाइनेकोमेस्टिया भी हो सकता है।

**वजन कम करें:** यदि आपका वजन अधिक है तो इसके कारण गाइनेकोमेस्टिया हो सकता है, इसलिए अनचाहे फैट को शरीर से कम कीजिए। क्योंकि मोटापे के कारण भी पुरुषों के स्तनों के आसपास अतिरिक्त चर्बी जमा हो सकती है और यह इस बीमारी का कारण बन सकता है।

गाइनेकोमेस्टिया के उपचार सर्जरी के जरिये हो सकता है। इसके लक्षणों को पहचानने के लिए आप अपने आप ही अपने स्तनों का परीक्षण कीजिए और यदि कोई बदलाव दिखे तो चिकित्सक से संपर्क कीजिए।

CT 32 Slice  
70% Low Dose HRCT Chest  
CT Enterography  
USG & CT Guided Biopsy  
Skin Biopsy  
Digital X-Ray  
Digital OPG  
Pathology  
TMT  
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम  
रेडिएशन सुरक्षा  
के साथ

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर  
मो. 6266731292, 0731-4970807

सेंट्रल इंडिया का एक मात्र सेंटर  
सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

**दि बायप्सी**

दि कम्प्लीट डायग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स  
An ISO 9001:2015 Certified Organization  
डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

**COSMO** Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं  
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे  
विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक 15 सालों से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा,  
होटल क्रॉउन पेटेल्स के पास, इन्दौर  
मो. 9826012592, 0731-2526353

# टाइट बेल्ट पहनने से बढ़ जाता है इन्फर्टिलिटी और हर्निया का खतरा

**कु**छ लोग जरूरत से ज्यादा टाइट बेल्ट पहनते हैं। टाइट बेल्ट पहने की आदत लंबे समय में आपके लिए भारी पड़ सकती है। पुरुषों और महिलाओं दोनों को टाइट बेल्ट पहनने के कारण कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

कुछ लोग जरूरत से ज्यादा टाइट बेल्ट पहनते हैं। टाइट बेल्ट पहने की आदत लंबे समय में आपके लिए भारी पड़ सकती है। पुरुषों और महिलाओं दोनों को टाइट बेल्ट पहनने के कारण कई गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। दरअसल पेट के निचले हिस्से में जहां हम बेल्ट लगाते हैं, वहां शरीर के कई महत्वपूर्ण अंग होते हैं और कई महत्वपूर्ण नसें वहां से गुजरती हैं। ऐसे में लंबे समय तक टाइट बेल्ट पहनने के कारण आपको ढेर सारी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

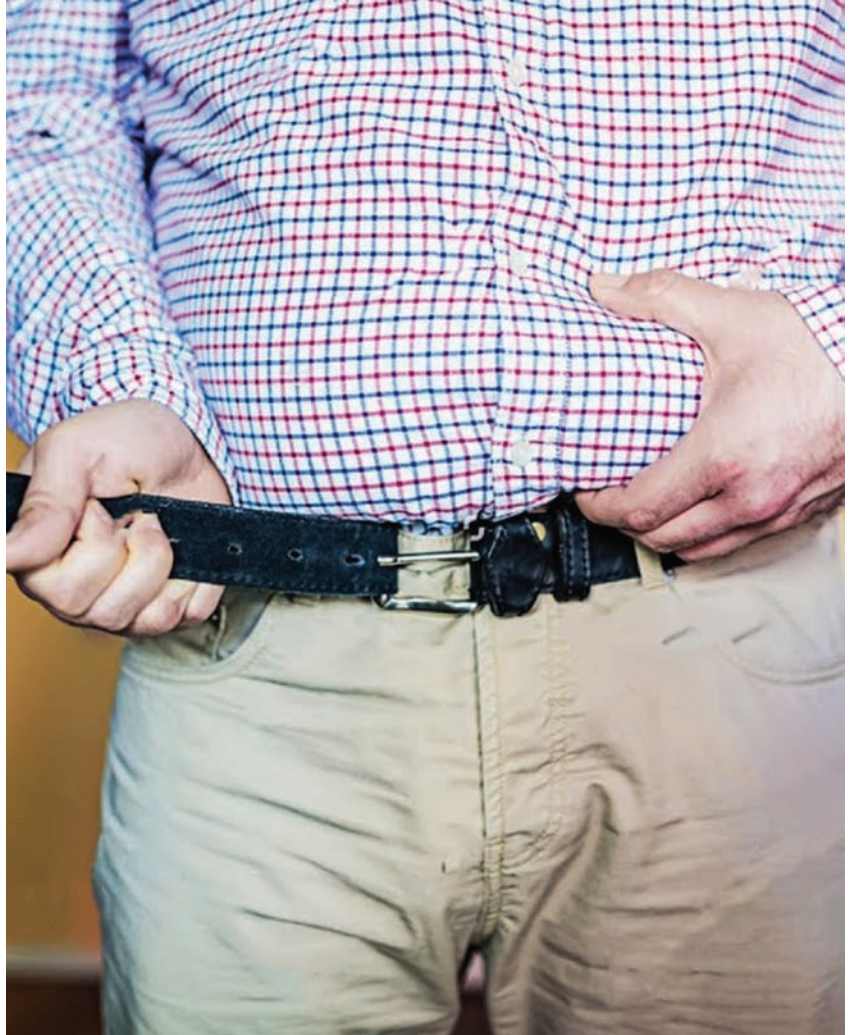
ऐसा देखा जाता है कि कई बार लोग अपना पेट कम दिखाने के लिए, मोटापा छुपाने के लिए या आदत के कारण टाइट बेल्ट पहनते हैं। वहीं वजन घटाने के लिए और मोटापा छुपाने के लिए भी बाजार में कई ऐसे बेल्ट मौजूद हैं, जो आपके पेट को टाइट रखते हैं। ये सभी सेहत के लिए हानिकारक हो सकते हैं। आइए आपको बताते हैं कि किस तरह टाइट बेल्ट आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकती है।

## हार्ट बर्न (एसिड रिफ्लक्स) की समस्या

दिनभर टाइट बेल्ट पहनने के कारण आपको एसिड रिफ्लक्स या हार्ट बर्न का बहुत ज्यादा खतरा होता है। दरअसल टाइट बेल्ट आपके पेट पर दबाव बनाती है, जिससे खाना पचाने के लिए बनने वाला एसिड अपनी सीमा को पार कर फेफड़ों और गले में पहुंच जाता है। यही कारण है कि टाइट बेल्ट पहनने वाले लोगों में अक्सर सीने में जलन, बदहजमी, कब्ज और अपच की समस्या होती है। लंबे समय में ये समस्या गले के कैंसर का कारण भी बन सकती है।

## प्रजनन क्षमता में कमी

लंबे समय तक टाइट बेल्ट पहनने के कारण पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता में कमी आ सकती है, जिससे इन्फर्टिलिटी का खतरा बढ़ जाता है। दरअसल टाइट बेल्ट पहनने के कारण पेल्विक एरिया पर दबाव बनता है, जहां प्रजनन से जुड़े महत्वपूर्ण अंग होते हैं। इसके अलावा टाइट बेल्ट के कारण प्राइवेट अंगों तक हवा ठीक से नहीं पहुंच पाती और बॉडी टम्पेचर (शारीरिक गर्मी) बढ़ जाती है, जिससे स्पर्म काउंट (शुक्राणुओं की संख्या)



कम होता है।

## हर्निया की समस्या

टाइट बेल्ट पहनना आपको हर्निया जैसी गंभीर बीमारी का भी शिकार बना सकता है। हायटस हर्निया की स्थिति में पेट का ऊपरी हिस्सा अपने डायफ्राम के कमजोर होने की वजह से डायफ्राम से बाहर निकल आता है, जिसके चलते ये अपने अंदर बनने वाले एसिड को रोक नहीं पाता। ये एसिड पेट की नली में पहुंच कर जलन पैदा करते हैं, जिस से हमारे सीने में जलन और तेज दर्द महसूस होता है।

## रीढ़ की हड्डी और घुटनों की समस्या

कमर पर टाइट बेल्ट बांधने से जब पुरुष खड़े होते हैं तो उनके एब्डोमिनल मांसपेशियों के इस्तेमाल करने का तरीका बदल जाता है। ऐसा

उन मांसपेशियों पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव के कारण होता है। यह अतिरिक्त दबाव रीढ़ की हड्डी में अकड़न ला सकता है। इसके साथ ही ज्यादा टाइट बेल्ट बांधने से सेंटर ऑफ ग्रेविटी और श्रोणिक क्षेत्र (पेल्विक एरिया) के कोणों में भी बदलाव आता है। इसके साथ ही यह घुटनों के जोड़ों पर भी अतिरिक्त दबाव डालता है।

## कमर दर्द और पैरों में सूजन

अगर आप टाइट बेल्ट बांधते हैं तो आपको कमर में दर्द की समस्या हो सकती है। इसका कारण यह है कि आपके कमर के आसपास से साइटिक नर्व और कई दूसरी महत्वपूर्ण नसें गुजरती हैं, जिसपर पड़ने वाला दबाव आपके शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इसके अलावा कमर के आसपास प्रेशर बनने से आपको पांव में सूजन की समस्या भी आ सकती है।

# Subscription Details

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

[drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

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

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

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

मैं.....

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)

Bank of Baroda  
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:  
**BARBOGOYALN**

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

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

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

विज्ञापन के लिए प्रियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accaren2@yahoo.com](mailto:accaren2@yahoo.com)

**मो** जन का ठीक तरह से न पचना गैस बनने का प्रमुख कारण है। कई लोगों के पाचन मार्ग में गैस जमा हो जाती है। कुछ लोगों के साथ दिन में कई बार ऐसा होता है। उम्र बढ़ने के साथ शरीर में एंजाइम का स्तर कम हो जाता है, इस कारण भी गैस की समस्या बढ़ जाती है। गैस की यह समस्या कई गंभीर समस्याओं का कारण बन सकती है, जिनसे बचाव के बारे में जानकारी दे रही हैं शमीम खान

गैस प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में बनती है। यह शरीर से बाहर या तो डकार द्वारा या गुदा मार्ग के द्वारा निकलती है। अधिकतर लोगों के शरीर में 1 से 4 पाइन्ट गैस उत्पन्न होती है और एक दिन में एक सामान्य व्यक्ति कम से कम 14 से 23 बार गैस पास करता है। जिनकी पाचन शक्ति अकसर खराब रहती है और जो प्रायः कब्ज के शिकार रहते हैं, उनमें गैस की समस्या अधिक होती है।

## कारण हैं अनेक

- वसा और प्रोटीन युक्त भोजन की तुलना में कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन ज्यादा गैस बनाते हैं।
- कब्ज से गैस बनती है, क्योंकि जितने लंबे समय तक भोजन बड़ी आंत में रहेगा, उतनी ज्यादा गैस बनेगी।
- जल्दी-जल्दी खाने या पीने से ज्यादा हवा अंदर चली जाती है, जो गैस का कारण बनती है।
- च्युइंग गम चबाने और धूम्रपान करने से भी हवा की काफी मात्रा पेट में चली जाती है।
- उम्र बढ़ने के साथ शरीर में एंजाइमों का स्तर कम हो जाना, गैस का कारण बनता है।
- शारीरिक निष्क्रियता भी गैस का कारण है।
- कैफीन (चाय, कॉफी युक्त ड्रिंक्स आदि) का अधिक मात्रा में सेवन गैस बनाता है।
- आवश्यकता से अधिक कैलोरी का सेवन।
- तले-भुने भोजन का अधिक मात्रा में सेवन।
- दो भोजन के बीच लंबा अंतर रखना।

## लक्षणों को जानें

पेट में गैस बनने के सबसे आम लक्षण हैं- पेट फूलना, पेट में दर्द होना, डकार आना और गैस पास करना। कारणों को समझकर इसका उपचार किया जा सकता है।

## डकार लेना

जो लोग खाने के दौरान या बाद में डकार लेते हैं, वे खाने के दौरान ज्यादा मात्रा में हवा निगल रहे होते हैं। ज्यादा डकार का कारण पाचन तंत्र के ऊपरी भाग में पेटिक अल्सर जैसी समस्याएं होना भी हो सकता है।

## पलैगुलेस

इसे सामान्य भाषा में गैस पास करना कहते हैं। अधिकतर लोग यह नहीं जानते कि एक दिन में 14 से 23 बार गैस पास करना सामान्य बात है। अधिक गैस बनना कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण नहीं होने का संकेत है।

## पेट फूलना

पेट गैस की वजह से या बड़ी आंत के कैंसर या

# खानपान से सुधारें गैस की समस्या



हर्निया के कारण भी फूल सकता है। ज्यादा वसायुक्त भोजन करने से पेट देर से खाली होता है। इससे भी पेट फूल जाता है और बेचैनी होती है। किसी अंग का आकार बढ़ने से भी पेट फूल सकता है।

## पेट दर्द

जब आंत में गैस मौजूद होती है, तब कुछ लोगों को पेट दर्द होता है। जब बड़ी आंत की दायीं ओर दर्द होता है, तो इससे हृदय रोग का भ्रम होता है, लेकिन जब दर्द दायीं ओर होता है, तो यह अपेन्डिक्स हो सकता है।

## जिन्हें खाने से ज्यादा गैस बनती है

- सब्जियां जैसे ब्रोकली, पत्तागोभी, फूलगोभी, प्याज।
- फल जैसे नाशपाती, सेब, केला और आड़ू।
- साबुत अनाज जैसे गेहूं।
- सॉफ्ट ड्रिंक्स और फलों का जूस।
- दूध और दूध से बने उत्पाद आदि।
- मटर, ब्रेड, सलाद, फलियां।
- गैस से बचने के उपाय
- कार्बोनेटेड ड्रिंक और वाइन न पिएं, क्योंकि ये कार्बन डाई ऑक्साइड रिलीज करते हैं।
- पाइप के द्वारा कोई चीज न पिएं, सीधे गिलास से पिएं।
- अधिक तला-भुना और मसालेदार भोजन न करें।
- तनाव भी गैस बनने का एक प्रमुख कारण है, इसलिए तनाव से दूर रहने की कोशिश करें।
- कब्ज भी इसका एक कारण हो सकता है।
- खाने को चबाकर खाएं। दिन में तीन बार मेगा

मील खाने की बजाय कुछ-कुछ घंटों के अंतराल पर मिनी मील खाएं।

- खाने के तुरंत बाद न सोएं। थोड़ी देर टहलें। इससे पाचन भी ठीक होगा और पेट भी नहीं फूलेगा।
- अपनी बायोलॉजिकल घड़ी को दुरुस्त रखने के लिए एक निश्चित समय पर खाना खाएं।
- जिन लोगों में लैक्टोस से यह समस्या होती है, वह दूध और दूध से बने उत्पाद न लें या कम लें।
- मौसमी फल और सब्जियों का सेवन करें।
- अधिक रेशेयुक्त भोजन के साथ अधिक मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें।
- खाना पकाते समय सरसों, इलाइची, जीरा और हल्दी का उपयोग करें। इससे गैस कम मात्रा में बनती है।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

## घर में हैं उपचार

- अगर आपको गैस की समस्या है तो आप रोज आधा चम्मच अजवाइन को पानी के साथ ले लें। इसमें थायमोल नामक तत्व होता है, जो पाचक रस उत्पन्न करता है।
- जीरे के पानी का सेवन गैस की समस्या का सामान्य उपचार माना जाता है। इसमें अति आवश्यक तेल होते हैं, जो लार ग्रंथियों को उत्तेजित कर पाचन में सहायता करते हैं।
- अगर आप लगातार गैस की समस्या से परेशान हैं तो रोजाना खाने के बाद एक चम्मच अदरक के रस में एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर ले लें।
- गैस के कारण पेट फूल रहा हो तो आधा चम्मच हींग पाउडर को गुनगुने पानी के साथ लें, तुरंत आराम मिलेगा।
- आधा चम्मच त्रिफला पाउडर को पानी में डालकर 5 से 10 मिनट उबाल लें। इसे रात में सोने के पहले पी लें, गैस और पेट फूलने से आराम मिलेगा। ध्यान रखें, इसे अधिक मात्रा में न लें, क्योंकि इससे पेट फूलने की समस्या बढ़ सकती है।
- लहसुन पाचन की प्रक्रिया को बढ़ाता है और गैस की समस्या को कम करता है। भोजन में इसे जरूर शामिल करें।
- दही को अपने डाइट चार्ट में जरूर शामिल करें।
- लंबे समय से गैस से पीड़ित हैं तो रोज लहसुन की तीन कलियों और अदरक के कुछ टुकड़ों को खाली पेट खाएं।
- पुदीना खाएं। इससे पाचनतंत्र ठीक रहेगा।



# Prosanatus

move for your health.....

## Ashish Jaiswal

Director

Call : 98265-64564, 79870-90084

62, Shree Nagar Extension, Main Road. Opp. SBI Bank, Indore

Email : info@prosanatus.com, URL : www.prosanatus.com

### Physiotherapy

### Our Programs

- ❖ Gymnasium
- ❖ Physiotherapy
- ❖ Clinical Fitness
- ❖ Diabetic Fitness
- ❖ Yoga
- ❖ Power Yoga
- ❖ Diet Plans
- ❖ Pre and Post Natal Fitness

- Generalized Weakness
- Arthritis (OA/RA)
- Sports Injuries
- Sprain/Strain
- Carpal Tunnel Syndrome
- Cervical Rediculopathy
- Cervical Spondylosis
- Post Operative Care
- Body Assessment
- Frozen Shoulder
- Tennis Elbow
- Cerebral Palsy
- Low Back Pain
- Facial Palsy
- Paralysis
- Foot Drop



### FITNESS for ALL AGE GROUPS

- Gymnasium
- Calisthenics
- Physiotherapy
- Clinical Fitness
- Yoga & Diet Plans

Quarterly  
Membership

@ 2999/-

+ 1 Month Free on  
Couple Joining

# 40 के बाद भी दिखें जवान



40

की उम्र के बाद अक्सर महिलाओं की खूबसूरती ढलने लगती है तथा उनका मन फिर से जवान दिखने को करता है। इसके लिए अनेक सम्पन्न महिलाएं तो कॉस्मेटिक सर्जरी का सहारा लेती हैं जिससे किसी को भी उनकी बढ़ती उम्र का पता न चल सके परंतु हर किसी के पास न तो इतना पैसा होता है और न ही हर कोई रिस्क लेना चाहता है।

यदि आपको बिना पैसे खर्च किए प्राकृतिक तरीके से खूबसूरत दिखना है तो आप कुछ कारगर ब्यूटी टिप्स आजमा सकती हैं जिनसे आप 40 की उम्र के बाद भी जवां दिखने लगेंगी।

## चेहरे को करें स्क्रब

चेहरे की त्वचा पर डैड स्किन जमने की वजह से चेहरा बूढ़ा दिखाई देने लगता है। ऐसे में डैड स्किन को स्क्रब कर के हटाएं।

## एंटी एजिंग क्रीम

ऐसे लोशन और क्रीम लगाएं जो एंटी एजिंग हों। इनसे चेहरे की त्वचा में कोलाजेन बढ़ेगा और त्वचा से झुर्रियां मिटेंगी। चेहरे की रैगुलर मसाज पार्लर जाकर चेहरे की रैगुलर फेशियल मसाज करवाएं। इससे चेहरे की झुर्रियां मिटेंगी और चेहरा टाइट बनेगा।

## बालों को डाई

अपने ग्रे बालों को डाई करें या मेहंदी लगाएं। इससे आपकी उम्र कम दिखाई देगी।

## नियमित पानी पिएं

जितना अधिक हो सके उतना पानी पिएं क्योंकि पानी पीने से चेहरा हमेशा हाइड्रेट रहेगा। आप चाहें तो ग्रीन टी नियमित तौर पर पी सकती हैं।

## मेकअप टिप्स

चेहरे पर पड़ी बारीक धारियों को मेकअप से कैसे छुपाना है इसे सीखें ताकि आप परफैक्ट मेकअप कर सकें।

## व्यायाम

व्यायाम करने से शरीर फिट रहता है, स्किन ग्लो करती है तथा झुर्रियां मिटती हैं।

## फेस पैक

खीरे के रस में कुछ बूंदें नींबू की मिलाकर चेहरे पर 15 मिनट तक के लिए लगाएं और फिर ठंडे पानी से धो लें।

हफ्ते में एक बार एक बड़ी बाल्टी पानी में एक कप दूध एवं चंदन का तेल डाल कर नहाएं। इससे त्वचा को नमी मिलेगी और रंगत निखरेगी।

मुंहासे दूर करने के लिए नीम पाऊंडर में थोड़ा-सा हल्दी पाऊंडर मिलाएं और दूध में कुछ देर भिगो कर रखें। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें। ठंडे पानी से धो लें, चेहरे पर नए मुंहासे निकलने बंद होंगे और पुराने मुंहासों के दाग भी जल्दी दूर हो जाएंगे।

दो बड़े चम्मच दूध में टमाटर का रस मिलाकर कर चेहरे पर लगाएं। इसे 20 मिनट तक लगा कर रखें। यह ऑयली स्किन के लिए अच्छा पैक है। डैड स्किन रिमूव हो जाती है और आपको बेबी स्मूद स्किन मिलती है।

सेब, नींबू और अनन्नास का रस मिला कर चेहरे पर लगाएं और 15 मिनट के बाद चेहरा धो लें। इस पैक से भी त्वचा में कसाव आता है और नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करने पर त्वचा कुछ ही दिनों में जवान दिखने लगती है।

जौ का आटा ताजे नारियल के दूध में मिलाएं

और 30 मिनट तक फ्रिज में रखें। चेहरे को क्लीजिंग मिलक से साफ करें। गुनगुने पानी से धोने के बाद तैयार स्क्रब को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। फिर 10 मिनट के बाद स्क्रब कर लें और गुनगुने पानी से चेहरा धोने के बाद वाटर बेस मॉयश्चराइजर लगाएं, इससे आप को इस्टैंट स्मूद स्किन मिलेगी।

## स्क्रब और वलीनिंग

चेहरे के पोर्स में जमे हुए तेल और गंदगी को निकालने के लिए अच्छे स्क्रब का प्रयोग करें। इसके लिए आप चाहें तो दरदरा पिसे बादाम, संतरे या नींबू के छिलके के पाऊंडर में दही मिला कर पेस्ट बना लें तथा इस पेस्ट से चेहरे की 2 से 3 मिनट तक मसाज करें। बाद में चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतर परिणाम पाने के लिए हफ्ते में दो-तीन बार ऐसा करें।

## फेस मास्क

एक अंडे के सफेद भाग में 3 चम्मच ओट्स मिक्स करें। फिर उसमें एक चम्मच शहद और कुछ बूंद संतरे का रस या गुलाब जल मिला लें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगा कर 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसे हफ्ते में दो बार लगाएं ताकि आपका चेहरा फ्रेश और ग्लो करने लगे। आप चाहें तो ऑरेंज पील मास्क भी लगा सकती हैं।

## ब्लैक हैड्स से छुटकारा

ब्लैक हैड्स से छुटकारा पाने के लिए एक अंडे के सफेद हिस्से में थोड़ा-सा ओट्स मिक्स करके ब्लैक हैड्स पर लगाएं। जब पैक सूख जाए तब इसे उंगलियों से गीला करके रगड़ कर छुड़ाएं। इस विधि को हफ्ते में दो बार करें। बाद में इसे सादे पानी से धो लें।

# बढ़ती उम्र में स्टाइल बरकरार रखे ये फैशन टिप्स

**फै**शन की कोई उम्र नहीं होती। हमारी आयु के साथ-साथ फैशन भी बदलता रहता है। ऐसे समय में भी आपको अपने फैशन व स्टाइल के साथ समझौता करने की जरूरत नहीं है। मगर ऐसा भी कुछ नहीं करना है जिससे कि आपको असहज महसूस हो। बढ़ती उम्र के साथ हमारी समझदारी बढ़ती है। साथ ही कई जिम्मेदारियां भी होती हैं। ऐसे में खुद के स्टाइल को मेंटेन करना थोड़ा मुश्किल भरा हो सकता है। खासकर, 30-40 के पार होने वाले पुरुषों को फैशन व स्टाइल को लेकर कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। फैशन तो आते-जाते रहते हैं, लेकिन यह आपका पर्सनल ट्रेडमार्क स्टाइल ही है जो आपको भीड़ से अलग करता है। आइडिया है ग्रेसफुल तरीके से बढ़ती उम्र के साथ रहें और सदा टाइमलेस रहें! कोई शक की बात नहीं कि आपका इससे पहले स्टाइल स्टेटमेंट होगा। फिर भी कुछ फैशन टिप्स जो आपको और भी फैशनेबल बना सकता है।

## सिंपल रहें

आज के समय में ड्रेस शॉपिंग करने के लिए आपके पास विकल्पों की कमी नहीं होगी। इसी कारण तो कपड़े चुनना थोड़ा मुश्किल भरा हो जाता है। ऐसी स्थिति में सरलता और सहजता को ध्यान में रखना सबसे अच्छा होगा। अब भड़कीले फैशन का समय नहीं रहा, आपको युवा पीढ़ी वाली आदत छोड़ देनी चाहिए। आप जो भी चुनें वह हर समय के लिये हो, साथ ही सरल और अच्छे हों। आपके कपड़े क्रिस्प और एकदम परफेक्ट हों, ताकि आपकी उपस्थिति किसी के आंखों में चुभे नहीं। अगर आप चाहें तो अत्यधिक फैशनेबल भी रह सकते हैं, लेकिन आमतौर पर इसमें सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है।

## टेलर की लें मदद

आपकी उम्र 30-40 से अधिक की है, तो आपको सिले-सिलाए कपड़े नहीं खरीदने चाहिए। अच्छा होगा कि आप एक कुशल टेलर की मदद लें जो आपको मनपसंद फिटिंग दे सके। इससे आप आकर्षक और आरामदेह महसूस कर सकेंगे। टेलर ही वह व्यक्ति है जो कपड़ों में अंतिम समय तक आपकी इच्छानुसार बदलाव कर सकता है। अपने टेलर से कहें कि वह आपके लिए ऐसे कपड़े सिले जो आपके शरीर पर ठीक से फिट आएँ, सिलवटें न पड़े और आप आकर्षक, ठाठ-बाट वाले दिखें।

## बढ़ती उम्र को करें स्वीकार

आपकी उम्र जो भी हो उसे सहजता से स्वीकार करें और उस पर गर्व करें। अपनी असली उम्र को

ऐसे स्टाइलिश कपड़ों से ढंकने की कोशिश ना करें। ग्राफिक प्रिंट और कसे हुए टी-शर्ट पहनने से बचें। जिसमें ऐसे वैसे स्लोगन प्रिंट हों क्योंकि ये आप पर बहुत भद्दे और अनाकर्षक ही नहीं, मजाक की वजह भी बन सकते हैं।

## तेजी से बदलते ट्रेंड्स से बचें

हमारे कहने का अर्थ यह नहीं है कि आप स्टाइल टिप्स और ट्रेंड्स की उपेक्षा करें, बस आंख बंद करके उनको फॉलो न करें। स्टाइल तो साल दर साल, कभी-कभी तो वे दिन-ब-दिन भी बदलते हैं। जब आपकी आयु 40 की हो, तो आपका चुनाव वक्त के अनुसार न हो, यानी 'टाइमलेस' है। अधिकतर ट्रेंड्स एक खास आयु वर्ग को ध्यान में रखकर डिजाइन किए जाते हैं, इसलिए इनमें से काफी ट्रेंड्स ऐसे होंगे, जो आप जैसे उम्र वाले के लिये एकदम अच्छे न लेंगे।

## पुराने स्टाइल को ना दुहराएं

कुछ फैशन लौट सकते हैं, और फिर से लोकप्रिय भी हो सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप अपनी अलमारी से पुराने कपड़े निकाल लें। जाहिर सी बात है कि पुराने कपड़े आपके जवां दिनों के होंगे। इसलिए उनको फिर से ना अपनाएं।

## ट्राउजर्स पर भरोसा रखें

आपकी अलमारी में एक क्लासिक ट्राउजर होनी चाहिए। अगर आपने जिम में पसीना बहा कर, खुद को शोप में रखा है, तो इसे दिखाने के लिये फ्लैट फ्रंट का ट्राउजर काफी अच्छा होगा। अगर आपका शरीर ऐसा नहीं है, तो आप अपने अतिरिक्त वजन को कपड़ों की प्लीट्स में भी छुपा सकते हैं। डेनिम की तरह नैचुरल फाइबर भी बहुत आरामदेह होता है। कॉटन या लीनेन ट्राउजर्स आपके लुक को मेच्योर, स्टाइलिश और कंफर्टेबल बनाता है। आप अपने स्टाइल में विविधता लाने के लिए अपने कपड़ों में रंगों की एक पूरी श्रृंखला का प्रयोग कर सकते हैं।

## एसेसरीज

आपके पहनावे के साथ जुड़ी चीजें आपके लुक को एक और आयाम दे कर आकर्षक बनाती है। 40 के पार के कामकाजी पुरुषों के लिए टाई पिनस, कफ-लिंग्स, घड़ियां, और धूप के चश्में उनको और भी आकर्षक बनाते हैं। साथ ही अपनी एसेसरीज को अपने जूतों से मैच कराना न भूलें। अगर आप ब्लैक बेल्ट पहन रहे हैं, तो आपको भूरे रंग के जूते कतई नहीं पहनने चाहिए। काले जूते के साथ काली बेल्ट, और भूरे रंग के जूते के साथ भूरे रंग की बेल्ट ही पहनें।







## कम बजट में पुरुष दिखे स्टाइलिश

**सुं**

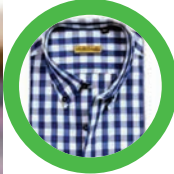
दर व स्टाइलिश दिखने पर सिर्फ महिलाओं का ही कॉपी राइट नहीं है, पुरुष भी सुंदर और स्टाइलिश लग सकते हैं। इसलिए पुरुषों को जरूरी है की वे खुद की ड्रेसिंग सेंस, खाने-पीने में ध्यान दें ताकि वो सुंदर और स्टाइलिश दिख सकें। स्टाइलिश दिखने के लिए लड़कियों के पास सैकड़ों ऑप्शन होते हैं, मगर लड़कों के लिए कही गई ये बातें थोड़ी अटपटी लगती है। ऐसा इसलिए क्योंकि लड़कियों को मार्केट में कम पैसे में भी ब्रांडेड और स्टाइलिश कपड़े और एक्सेसरीज मिल जाते हैं, मगर लड़कों को ज्यादा पैसे खर्च करने पड़ते हैं। आज हम आपको ऐसे टिप्स दे रहे हैं, जिससे आप कम बजट में भी स्टाइलिश दिखेंगे।

### जूते



लड़कों को चाहिए के वे अपने पास हमेशा ऐसे जूतों का एक जोड़ा रखें जो की किसी भी तरह के कपड़ों के साथ चल सकते हों। ब्लैक स्नीकर और लोफर का इस्तेमाल भी कर सकते हो जो आपको बेहद आराम और स्टाइलिश लुक देगा।

### चेक शर्ट



अगर आप ज्यादातर प्लेन या फॉर्मल शर्ट पहनते हैं तो इसे थोड़ा बदल दीजिए। इसके बजाए चेक शर्ट ट्राई कीजिए। मार्केट में आपको कई कलरफुल चेक शर्ट्स मिल जाएंगे। इसे आप ऑफिस या इसके अलावा कहीं भी पहन सकते हैं।

### प्रिंटेड टी शर्ट



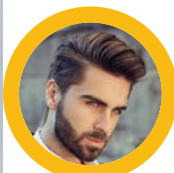
आजकल प्रिंटेड टी शर्ट का जमाना है, ऑनलाइन मार्केट में मन चाहा प्रिंट किया हुआ टी शर्ट उपलब्ध है। इसके अलावा आपको शोरूम और छोटी-छोटी दुकानों में भी प्रिंटेड टी शर्ट मिल जाएगी।

### फंकी सन ग्लासेस



इस तरह का सन ग्लास पहने जो आपके चेहरे के आकार के हिसाब से सूट करता हो। ये सन ग्लास बेहद सस्ता और कूल स्टाइल में आपको आसानी से मिल सकते हैं।

### बालों का स्टाइल



आपका सारा का सारा लुक आपके बालों पर टिका होता है। इसके लिए जरूरी है कि आप अपने चेहरे के अनुसार बालों को एक स्टाइल दें। जिसके लिए आप अच्छे हैयर प्रोडक्ट और जेल आदि का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

### लूज ट्राउजर्स



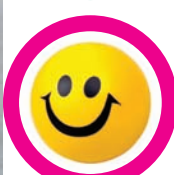
अगर आप फॉर्मल लुक में वैराइटी ढूंढ रहे हैं तो लूज ट्राउजर्स आपके लिए बेस्ट है। लाइट शेड्स इन हाई-वेस्टेड ट्राउजर्स के साथ फोल्डेड शर्ट का कॉम्बिनेशन परफेक्ट लुक देगा।

### लेस अप ब्रोग्स



ब्रोग्स जहां पहले बिना लेस के आते थे वहीं अब इनमें लेस पैटर्न भी अवेलेबल हैं जिन्हें आप हाई वेस्ट ट्राउजर्स और चिनोज़ के साथ पेयर कर स्टाइलिश दिख सकते हैं।

### स्माइली फेस



चेहरे पर हमेशा एक मुस्कान रखें। मुस्कान से हमारे चेहरे की रौनक भी बढ़ जाती है। यदि आपका ड्रेसिंग सेन्स बहुत अच्छा है ओर आपके चेहरे पर स्माइल नहीं है तो आपका लुक फीका पड़ने लगता है। इसलिए हमेशा अपने फेस पर स्माइल बरकरार रखें।

# टांगों पर पड़ी सूजन व नीले धब्बों की वजह वैरिकोज वेन्स तो नहीं

**रो** जमरा जिंदगी में हम अक्सर सेहत से जुड़ी छोटी-मोटी परेशानियों को नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन कई बार छोटी लगने वाली यही समस्याएं बाद में बड़ी बन जाती हैं।

इन्हीं में से एक है टांगों और पैरों में दर्द होना। अक्सर पैरों और टांगों में होने वाले दर्द को लोग इग्नोर कर देते हैं लेकिन यह वैरिकोज वेन्स का संकेत भी हो सकता है। इस समस्या से 25 प्रतिशत महिलाएं और 10 प्रतिशत पुरुष प्रभावित होते हैं। वैरिकोज वेन्स शरीर के किसी भी हिस्से पर हो सकती है। जैसे ज्यादातर यह जांघों और टांगों में देखने को मिलती है। इससे स्किन नीली पड़ जाती है, कई बार तो सूजन और तेज दर्द भी होने लगता है।

## वैरिकोज वेन्स क्या है

पैरों की नसों में मौजूद वाल्व कमजोर होने पर नसे फैलने लगती है जिससे गांठ बन जाती है। दरअसल, वाल्व पैरों से खून नीचे से ऊपर हृदय की ओर ले जाने में मदद करते हैं जब ये वाल्व खराब हो जाते हैं तो खून सही तरीके से नहीं चढ़ पाता और पैरों में जमा होने लगता है।

## वैरिकोज वेन्स के लक्षण

- पैरों में दर्द और सूजन
- पैरों में भारीपन महसूस होना
- नसों के आसपास खुजली होना

## वैरिकोज वेन्स के कारण

- कब्ज
- मोटापा
- गर्भिणीरोधक गोलियों का सेवन करना
- हार्मोनल में बदलाव
- लंबे समय तक लगातार खड़े रहना

## वैरिकोज वेन्स के घरेलू उपचार



कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप वैरिकोज वेन्स की समस्या को कम कर सकते हैं।

### गंदे का फूल

गंदे के फूल को पानी में उबाल लें। फिर इसमें कॉटन का कपड़ा भिगोकर प्रभावित जगह पर लगाएं। इससे आराम मिलेगा।

### जैतून का तेल

वैरिकोज वेन्स से राहत पाने के लिए वैरिकोज वेन्स सबसे फायदेमंद है। जैतून के तेल से प्रभावित जगह की मालिश करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होगा और दर्द कम होगा। जैतून के तेल में विटामिन-ई तेल मिलाकर लगाने से अधिक फायदा मिलेगा।

### लाल शिमला मिर्च

लाल शिमला मिर्च में मौजूद तत्व सूजी हुई नसों के दर्द से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। गर्म

पानी में एक चम्मच लाल शिमला मिर्च के पाउडर को मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करें।

### सेब का सिरका

सेब का सिरका ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। प्रभावित जगह पर सेब का सिरका लगाकर मालिश करें। रोजाना सोने से पहले ऐसा करें। इसके अलावा एक गिलास पानी में दो चम्मच सेब के सिरके को मिलाकर पीएं।

### लहसुन

लहसुन में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण दर्द को कम करने में मददगार है। 5-6 लहसुन की कलियां लेकर पीस लें। फिर इसे जार में डालें। इसमें तीन संतरे का रस और जैतून का तेल डालकर मिलाएं। 12 घंटे तक इसे ऐसे ही रहने दें। इस मिश्रण को सूजन वाली जगह पर लगाकर मालिश करें।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

## सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

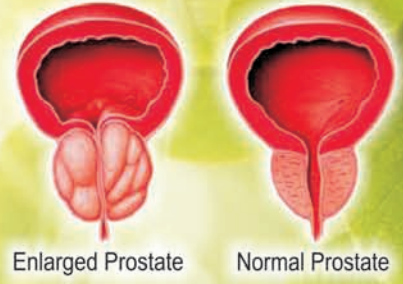
एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

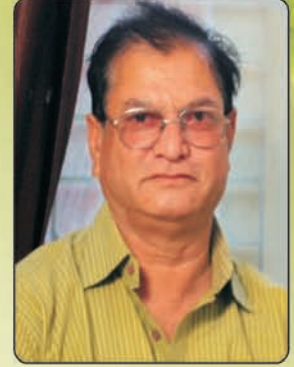
• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

# प्रोस्टेट तथा पेशाब की समस्याओं में होम्योपैथी सबसे अधिक कारगर



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज भी करवाया

था सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।



एम. ए. पठान



जगदीशचंद्र पंडित

मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/ सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा हुआ था। डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं करवाना

चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी तकलीफ से राहत दिलाई।

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसीडिटी, कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुरझाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिरदर्द, माईग्रेन की बीमारी है?

उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी जवाब हाँ है तो

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

28ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

**Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287**