

# HEALTH MANTRA

# सैक्स एजुकेशन

### क्या तनाव बने रहने से भी डकारें आती है?

gkj dkbzv xj rulo eaMck jgrksog vDI j egj l sgok dh fl l fd; kaHkjr k jgrk gsvk; ckr&ckr ij gkB dKvrk; k xky djrk jgrk gA urhtk; g fd vutkuseagh Hkjh ek=k eagok vni xVdh tkrh gA; gh gok fQj Mdkjka ds: i ea iV l soki l vkrh gA

### ब्लड प्रेशर बढ़ने पर किस प्रकार का भोजन करना अच्छा है?

LoLFk vkgj oghag; ftl ea ikdfrd ouLifu; kj t; srkts Qy vkg 'kkd&l fct; ka [kac gla vkg ifj"dr vkg 'kkd&l fct; ka [kac gla vkg ifj"dr vkg ol k; Qr Hkstu de l sdel ek; us; sfd t ad QM dksfrykatfy Qy Qhe feYd dh ctk; Mcy VMM nmk LuDI dsfy, l ykn vkg ued ij gYdk gkFka bruk Hkj djus l sfl LVkfyd CyM i skj 8&14 vcl ?V l drk gA

### जिज्ञासा एक्रो योगा क्या है?

, Øks; lsk; , d , d k; lsk; gS ftl ea; lsk; ds l kFk&l kFk , Øks&VDI vkg FkkbZel kt Hk 'kkfey gkrk gA , Øks; lsk; djusokyaack; g ekuuk gSfd bl sdjus l smudsvnj ml jka ij fo'okl djusdh Hkkouk ds l kFk&l kFk l nHkkouk dk Hko tkrk gA

### इसे करने से शरीर अपेडिसाइटिस होने पर क्या क्या लक्षण प्रकट होते हैं?

'kq eaufHk dsbn&fxnznzmBrk gA; g nnzyxkrkj cuk jgrk gS; k #d&#d dj mBrk gA dN ?ka/kackn nnZukHk l s gVdj iV dsfupynkgusHkx eapyk tkrk gA feryh vkg mfyV; kaHk gks l drh gA uct rst gks tkrh gsvk; gYdk cFkkj vk l drk gA vl; y(k.k.iV eav l MDI dh fLFkr ij fuHkj d jrs gA

### कलर ब्लाइंडनेस क्या है?

djy CykbMud l srkri; ZgSfd l h 0; fDr j; k dN jakkaea igpku u dj ikukA; g l el; k vker; ij thu dh xMeMh l sgrh gS yfdu dHh&dHh us= rfi=dk; k eLr" d dh pkV ds dkj .k Hk; g l el; k gsl drh gA djy CykbMud dbz rjg dh gkrh gA bl ea l cl svke i j; kkuh gkrh gS yky vkg gjsjx eai gpku u dj ikukA

### क्या सूजन से घिरे अपेडिक्स को काटकर निकाल देना उचित है?

l mtu l s f?kjs vi MDI dks dKvdj fudky nsuk gh vi Ml kbVl dk l gh bykt gA l e; l svk j; kku u gkus ij vi MDI QV l drk gA , d sea fLFkr fcxMfnsnj ugha yxrh l mtu ijsiV ea QsY tkus l sthou tks [ke eaiM+ tkrk gA

### रसोई में जिस शील्फ पर दाल-चावल बीने जाते हैं सब्जियां, फल, सलाद और दूसरी चीजें रखे या साफ किए जाते हैं उसकी साफ-सफाई कैसे की जानी चाहिए?

ml sjkst kuk xe l kuh vkg l kcu l s [kac jxM+dj l kQ djuk pfg, Aojuk 'kYQ dh l rg ij Nwshkst u d. k ai j cdVhf; k i bk gks tkrsg; ft l l shkst u nkr gsl drk gA bl h rjg j l kbZ ea bLreky gkus okys i kus vkg l i knt Hk l pgg&'k ke xe l kuh vkg l kcu l svPNh rjg [kakyuk u

### हृदय/

### वयस्क उम्र में नींद में अपने से मूत्रत्याग होने के क्या कारण होते हैं?

ew=R; kx ij l efor fu; a. k u fodfl r gkuk vie l el; k gA gj 200 ea l s, d o; Ld 0; fDr ea; g fodkj i k; k tkrk g; bl ds dbz dkj .k gsl drsgA l cl svke dkj .k ew=k; dh xnZ ij cus fLQXVj dk Bh l sdke u djuk gkrk gA

### किसी रोगी को एटिबायोटिक लिखते वक्त डॉक्टर किन-किन चीजों पर ध्यान देते हैं?

, iVck; k; Vd fy [krs gq MKDVj dbz phtka dks /; ku eaj [krs gA geyk fdl uly dscDVhf; k uscky g; 'kjij dk dks & l k vak #X.k gvk g; ejht dks fdl h , iVck; k; Vd l s, ythz rks ugh; ml ds 'kjij ds l Hk vax Bh l sdke rksdj jsg; ml sigys l s dkbZ k fud jks rksughag

### क्या क्रोनिक साइनेसाइटिस को जड़ से मिटा पाना संभव है?

gkj bl dsfy, bz uVh fo'k kK l syxdj bykt djuk i Mfk gA T; knrj ekeykaeagok&cl i kadsukd ea [kysokysjklrskl i Q djusdh t: jr gkrh gA; g NkV&l k vMj; ku njchiuek; a- , Mkk dks l sfd; k tkrk gA ftu ekeykaeaj k fcxM+ppk gkrk g; muea vMj; ku l s l kbul ea u; k jkLrk cukdj l Qkbz dh tkrh gA , ythz u; jks eayms l e; rd , ythz j kkd nok, a yuk Hk t: jh gkrh gArks yphyk gkrk gh gS l kFk gh an; Hk LoLFk jgrk gA , Øks; lsk; gh 'k f vkr l cl si gysvefj dk ea gpbZ FkA

### क्या मोटापे से भी नींद में व्यवधान पड़ता है?

gkj ekv i s l yhi , i fu; k mri lu gsl drk gA 0; fDr l krs gq chip&chip ea l k yuuk cn dj nrk g; vpkud pkid dj mBrk g; dN l ka Hkjr k gsvk; ij h jkr bl h izkj dKvrk gA ehBh uhn dk l f k kusdsfy, otu ?V k uk ykHk d jh l kfor gkrk gA

### कोलेस्टेरॉल घटाने वाली स्टैटिन दवा लेते समय क्या सावधानी बरतना जरूरी है?

yhoj dh dkbZ ych chekj jh gS rks MKDVj dks t: j vxkg dj na bl h izkj i f'k; ka eannz jgrk g; detkj vultko gkrh g; rc Hk MKDVj dks t: j crk na efkj ihuseal a e cja nok 'kq djus ds i gyspn g f rkaeayhoj QD' ku VLV dj kuseanj u dja dN ykkaea LVSVu nok yhoj ij cjk vl j Mkyrh gA

### क्या यह सच है कि मासिक धर्म के दिनों में स्त्री अपवित्र हो जाती है?

drbZugh l p rks; g gSfd i R; d l=h ds i ztuu dky ea kfl d /keZl t f od l R; dk irhd gSfd ml ds Hkhr j l DI gkekaeak mrkj & p<ko fof/kor : i l s gks jgk gsvk; ml ds i ztuu vak l kekl; or dk; Zdj jsg gA

### जिज्ञासा प्रोसोपॉगेनेसिया क्या है?

i k; ki kku f l ; k , d rjg dh chekj gkrh gS ftl ea bl l sxfl r 0; fDr dks pgjs igpkuus ea i j; kkuh gkrh gA ; g chekj dHh&dHh bruh c<+tkrh gSfd 0; fDr vi us?kjokyka dsgpgjshk; kn ugha j [k i krk gA vxj fdl h ml js0; fDr ds i gukosea tjk l k Hk varj vk tk, rks bl chekj l s xfl r 0; fDr dks ml s i gpkuusea i j; kkuh gks tkrh gA

iz u %e; 24 o'khz ; pd gA fi Nys dN l kykaeafnyh tkrk dj us ds nkj ku ejs l DI l kck edku ekyfdu l sgks x, FkA tksep l smez ea yxHkx 15&16 o'kz CMh Fkh , oal DI l si dzges k k e f k u dj rh Fkh ft l l sep ea mUkst uk vk tkrh Fkh fd l r qvc egh 'kknh gks xbz gS, oae; , d xMkhj l el; k dk f'kd kj g; fd tc rd l DI l si dz e f k e f k u u gks rks ejs fyak ea mUkst uk gh ugha vkrh) bl jks dks d s Bh d fd; k tk l drk gA

mUkj %fHkU&fHkU ykkaea l DI ofj; rk fHkU&fHkU gkrh gA vki t; sekykaea dN [kpn dks l DI i kVzj ds vuq i <kyuk i Mfk gA e f ; r %e f k e f k u vr; kf/kd mUkst uk ds nkj ku dh l DI dh , d fD; k gA vki l DI l s t f h k r k r a l svFkok vl; fD; kvka l s vi us i kVzj dks mUkst r dj , d k dj l drsg vFkok Lo; ach l DI fD; kvka l s cnyko ykdj Hk , atok; egl i dj l drsg e f g y k v k a d h l DI ds i fr ; k f o f H k U f D ; k v k a ds i fr / k j . k k d b z d k j . k a l s i H k f o r g k r h g A e l y u e k g k j y f ' k ( k v k r n a v k o ' ; d g k u s i j i f r i R u h l D I d k m a y j l s d k m a f y a k H k y s l d r s g A

iz u %xHkz bLFk ea fdu eghuka ea l DI ugha dj uk pfg, \

mUkj %xHkz bLFk ea l k/kj .kr% l DI oft r ugha gS fd l r qvc vj k k ds i fke rhu ek g ea l ko/kkuhi dz l DI fD; k dh tk, rks cgrj gA bl h izkj xHkz bLFk ds v f r e f n u k a e a Hk l k/kj .k v l l u j ; k ; k u Ø H k M d h t k l d r h g A f d l r q v r ; k f / k d d M s v k l u m l n k j k u e f g y k l k f h l s u d j o k , a r k s c g r j g k s k A

ofj "B eukj kx , oal DI jks fo'k kK Ml- u j l n z x q r k Yeks 9896129977; x q r k g l i r k y j f l j l k j k M j f g l k j l s c k r p h r i j v k / k f j r

## दवा आउटसोर्सिंग में चीन बनेगा किंग

ubz fnYyha phu 2010 rd Mx eB; QDpfjx dsekeys ea Hkjr dks i hNs NkM+l drk g f Qfu'M i kMDV ds {k= ea ncnck gkus ds dkj .k fi Nys l ky QkeZ fu; k r dsekeys ea Hkjr] phu l svkxsjgk FkA ekuk tk jgk gS fd phu , fDVo QkeZ; iVdy baxBM, v/ ¼ i hvkbz dk fu; k r c<kus ds fy, egroi wk dne mBk, xkA

, i hvkbz ds ekeys ea og igys gh Hkjr ds vkxs gA , i hvkbz dk bLreky nok cukus ea fd; k tkrk gA i kbl okVjgkml di l l ¼ hMcy; i hz dh fji k v l ea dgk x; k gS fd QkeZ vkmV l k l k dsfy, phu l cl sil mhrk nsk gA ml ds ckn Hkjr] n f (k .k d k f j ; k v l g r k b o k u d k u e j v k r k g f j i k v l e a v k m V l k l k d s d b z i g y p k a d h i M f k y d h x b z g A b u e a y k x r j c k t j v l g f j l d Q D V j d k s ' k k f e y f d ; k x ; k F k k A

de ykx v l g c k t k j d s p y r s H k j r & p h u m l j s n s k a t s s & v k m v s y ; k j t k i k u v l g f l a k i j l s v k x s j g A c m s c k t j d s f y g k t l s n f ( k . k d k f j ; k r h l j s u e j i j j g k A c k ; k v / d b M L V h d k s i e k v

dju; ba iVo v l g VDI h NW dh otg l s bl fyLV ea rkboku p f k s u a j i j j g k A m e e h n g S f d 2010 rd phu ea , i hvkbz fu; k r 9-89 vcj Mkyj igp tk, xkj t c f d 2007 ea; g 5-63 vjc Mkyj dk jgk FkA

vxj Hkjr dh rnyuk phu l s dh tk, rks Hkjr us 2007 ea 1-71 vjc Mkyj dk , i hvkbz fu; k r fd; k FkA 2010 rd bl ds c<dj 2-67 vjc Mkyj gkus dh m e e h n g A p h u , i h v k b z v l g c y d M X l d k f u ; k r , v h & c k ; k v d l f o v k f e u , f l M v l g v k k f u d , f l M d s : i e a d j r k g A p h u d s , i h v k b z f u ; k r d k 60 Q h l n h f g l l k ; j i k i h ; ; f u ; u j v e f j d k j H k j r v l g t k i k u d k s g k r g A f j i k v l d s e m f c d j ; w l , Q M h , u s 100 l s v f / k d H k j r h ; f u e l z k b d k b ; k a d k s e a t j h n h g A b l o t g l s H k j r f Q f u ' M i k M D V e a l c l s v k x s g A m e e h n g S f d 2007 ea 4-8 vjc Mkyj ds e p l k c y s r d H k j r h ; f Q f u ' M i k M D V d k f u ; k r c < e j 6-39 vjc Mkyj gks tk, xkA bl ekeys ea phu] Hkjr l s d k Q h i h N s g A 2007 ea m l u s e g t 70 d j k M + M k N y j d k f u ; k r f d ; k F k A

# आप किसके लिए कमाते हैं ... अपने बच्चों के लिए...

## तो ये विज्ञापन आपके लिए है



**भारत में पहली बार**

**इस पत्रिका का वार्षिक शुल्क 150/-रु0 150/- रुपये में वर्ष भर, प्रतिकॉपी 15/-रुपये घर बैठे प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें। फोन करें : 9254058673, 01662-283072 व अन्य फोन करें 92542-58675**

घटना तो घटती रहती है। हम उस पर रुकेंगे नहीं, उससे आगे बढ़ेंगे। जैसे अब आपका रसोई-घर गंदा होता है तो आप उसे साफ करके रसोई बनाते हैं उसी प्रकार घटना तो घटती रहती है।