

■ महिलाओं की मुख्य स्वास्थ्य समस्याएं ■ जानिए क्यों झड़ते हैं महिलाओं के बाल

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

मार्च 2017 | वर्ष-6 | अंक-04

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

मूल्य
₹ 20

महिला रोग
विशेषांक

नारी स्वास्थ्य ही
मजबूत समाज की नींव



Dr. Mahendra Singh Shraddhanjali - 2017

4th & 5th March 2017

Tribute to



Dr. Jugal Kishorji



Dr. Diwan Harishchandraji



Dr. D.P. Rustogiji

Organised by

Dr. Mahendra Singh Memorial Trust, Kolkata
Homoeopathic Medical Association of India (Maharashtra State Branch)

Homoeopathic Student Welfare Association

Guru Mishri Homoeopathic Medical College

For More Detail about seminar visit : - www.gurumishrihmc.com

Dr. Arunji Bhasme
Chairman Reception Committee

Dr. V.R. Kavishwar
Co-Chairman Reception Committee

Dr. S.M. Desarda,
Chairman - Organising Committee

Dr. R.D. Tapadia
Co-Chairman Organising Committee

■ Venue
Guru Mishri Homoeopathic Medical College
Shelgaon, Tal. Badnapur, Dist. Jalna, Maharashtra

■ Date : 4th & 5th March 2017
■ Saturday & Sunday

सेहत एवं सूरत

मार्च 2017 | वर्ष-6 | अंक-04

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. सुधीर खेलावत (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)

डॉ. भविन्दर सिंह

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनेज तिवारी

9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...

बदलते दौर में भारतीय महिला

10

पीरियड्स के दर्द से निजात दिलाए...

12

महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन के संकेत!

13

लाइलाज नहीं हैं शरीर के ये दर्द

15



18

होली की
आसावधानी
सेहत पर भारी

स्तनों में होने वाले दर्द को ना करें 'इग्नोर'

23

गुलाब है सेहत का खजाना

25

तनाव और हार्मोन में बदलाव से हो सकते हैं...

30

समता और स्वास्थ्य का जन्म होता है नवरात्र से

34

झलकियां



मध्यप्रदेश के मुख्य सचिव श्री बसंत प्रताप सिंह को पिछले 6 वर्षों से लगातार प्रकाशित की जा रही राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सुखी एवं सुरत' की जानकारी तथा फरवरी 2017 का विशेष अंक देते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



होमियोपैथिक चिकित्सक डॉ. शिव दुआ की अंग्रेजी में लिखी 'होमियोपैथिक सेल्फ हिंलिंग गाइड फॉर बिगनर्स' का डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा हिन्दी में अनुवादित पुस्तक 'होमियोपैथिक स्वचिकित्सा मार्गदर्शिका' की प्रकाशित प्रति मध्यप्रदेश के मुख्य सचिव श्री बसंत प्रताप सिंह को भेंट करते हुए।



विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर लोगों को कैंसर के प्रति जागरूक करने हेतु इंदौर रीगल चौराहा से गांधी हॉल तक निकाली रैली में इंदौर के पूर्व महापौर डॉ. उमाशशि शर्मा (आयुर्वेद चिकित्सक), श्री शंकर लालवानी, अध्यक्ष इंदौर डेवलपमेंट अथॉरिटी, डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा आयुष चिकित्सा छात्र-छात्राएं।

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

नर से बढ़कर नारी

यत्र नार्यस्तु पूजयन्ते रमन्ते तत्र देवताः

यत्र नार्यस्तु न पूजयन्ते तत्र सर्वा क्रिया अफलाः भवति।

अर्थात् जहाँ नारियों की पूजा होती है वहाँ देवता निवास करते हैं और जहाँ नारियों का अनादर होता है वहाँ सभी कार्य निष्फल हो जाते हैं। यही नहीं राष्ट्र कवि मैथिली शरण गुप्त ने भी नारी को नर से बढ़कर मानते हुए लिखा-

नारी तुम प्रेम हो,
आस्था हो, विश्वास हो
टूटी हुई उम्मीदों की
एकमात्र आस हो,
हर जान का
तुम्ही तो आधार हो,
नफरत की दुनिया में
मात्र तुम्ही प्यार हो,
उठो अपने अस्तित्व को सम्भालो,
केवल एक दिन ही नहीं,
हर दिन नारी दिवस मना लो...



होली एवं नवरात्रि की
हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत

स्वस्थ भारत

नारी स्वास्थ्य ही मजबूत समाज की नींव

नारी कहीं देवी है, तो कहीं मां, कहीं बेटी है, तो कहीं बहू ना जाने कितने ही रूपों में समाज के तानो-बानो में बंधी हुई है। उसका स्वयं का स्वास्थ्य ही समाज के प्रत्येक कार्य में आवश्यक है, जिसका वो बिल्कुल भी ध्यान नहीं रख पाती व असमय ही अनेकों बीमारियों उसे घेर लेती है।

आ ज की नई पीढ़ी अपने खान पान का बिल्कुल भी ध्यान नहीं रखती, जिसके कारण उनके शरीर में खून की कमी हो जाती है। शादी के पश्चात गर्भावस्था के दौरान उन्हें अनेकों स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हो जाती हैं। यदि उन्हें समय रहते विशेष मार्गदर्शन मिल जाए तो इन सब पर आसानी से नियंत्रण किया जा सकता है। शिविर के दौरान महिलाओं के हीमोग्लोबिन स्तर की जांच की गई। आज एनीमिया की समस्या आम होती जा रही है। इस रोग के बारे में बताते हुए उन्होंने बताया कि जब शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की संख्या कम हो जाती है तब हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है। इनके तीन मुख्य कारण आर.बी.सी. का अत्यधिक मात्रा में नष्ट हो जाना, किसी चोट के कारण रक्त स्राव का ज्यादा होना व किसी कारण से उचित मात्रा में आरबीसी का ना बन पाना होते हैं। कई बार शरीर में किसी प्रकार के संक्रमण या जैव प्रतिरोधी दवाओं के अत्यधिक उपयोग से भी ये समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। खान पान के दौरान शरीर में लौह तत्व की कमी भी इस रोग का मुख्य कारण है। विशेषकर 12 से 14 साल की लड़कियों में मासिक धर्म की शुरुआत के कारण अत्यधिक खून का स्राव हो जाता है और ऐसे समय में लौह तत्व की कमी अत्यधिक हानिकारक हो जाती है। किसी नवजात में इस समस्या के लक्षणों के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा कि बच्चे के शरीर का, नाखूनों का और उसके होंठ का रंग धीरे-धीरे पीलापन व्यक्त करने लगेगा। इसके अतिरिक्त जब शरीर में थकावट, हृदय गति की तेजी, हल्का सिर दर्द इत्यादि महसूस हो तब भी इस रोग के होने की संभावना प्रबल होती है। लौह तत्व जांच या पूर्ण रक्त जांच के द्वारा इस रोग का आसानी से पता लगाया जा सकता है। कई बार तो यह रोग पीढ़ी दर पीढ़ी चलता है। इस रोग का उपचार के लिए अपने खान पान को नियंत्रित कर उसमें लौह तत्व की उचित मात्रा लेने से रोग पर आसानी से काबू पाया जा सकता है। इसके साथ-साथ सुबह की सैर और हल्का व्यायाम और योगासन भी रक्त की शुद्धि और उसके निर्माण के लिए अति आवश्यक है।

आज की महिलाओं के साथ 3 तरह की समस्याएं हैं। पहली यह कि वे वर्किंग हैं, इसलिए उन के पास समय की बहुत कमी है। अपने स्वास्थ्य पर उन का बिल्कुल ध्यान नहीं होता। दूसरी, आज की महिलाएं बहुत ज्यादा ब्यूटी कौशस हैं। स्किन टैनिंग न हो जाए, इस के लिए वे धूप में निकलने से घबराती हैं। इसलिए उन में विटामिन डी की भी बहुत कमी होती है। तीसरी समस्या यह है कि आज की महिलाएं बहुत ऐजुकटेड हैं, इसलिए वे सिर्फ उसी बात को सही मानती हैं, जो उन्हें सही लगती है। मगर यह कहना भी सही नहीं होगा कि वर्किंग होना और ऐजुकटेड होना गलत है, लेकिन काम के साथसाथ खुद के लिए समय निकालना भी जरूरी है और अपनी एजुकेशन का सही इस्तेमाल करना उस से भी ज्यादा जरूरी। दरअसल, आज की मॉडर्न महिलाएं इंटरनेट पर ही देख लेती हैं कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए क्या खाना चाहिए और फिर उसी हिसाब से अपनी डाइट प्लान कर लेती हैं।

ज ब कि

यह गलत

तरीका है।

इंटरनेट पर एक

ही चीज पर लोगों

के अलगअलग विचार होते हैं और जरूरी नहीं कि वे आप के लिए हों और आप के बॉडी टाइप को सूट करें।

हो सकता है आप पर उस का

विपरीत असर पड़े। इसलिए जरूरी है

कि समय-समय पर कंसलटेंट से

अपना डाइट प्लान बनवाया

जाए।

महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य के लिये टिप्स

7 अपने तनाव को नष्ट करें

यह सबसे बड़ी समस्या है जो ज्यादातर महिलाओं में दिखाई देती और यह इस वजह से होती है उनके पास करने के लिए बहोत से काम होते हैं और वे उन सभी को एक साथ करना चाहती हैं। तनाव से आपको और भी स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां हो सकती हैं। इससे आपको शुगर, हृदय रोग जैसी भयंकर बीमारियां भी हो सकती हैं। इसीलिये अपने आप को ज्यादा तनाव में न रखें और तनाव से दूर रहने की कोशिश करें।

अपने खान पान पर ध्यान दें

ज्यादातर महिलाएं काम काज के चक्कर में अपने खान-पान पर ध्यान नहीं देती, अगर आपको पुरे घर का ध्यान रखना हो तो पहले खुद का ध्यान रखना होगा इसलिए महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखना होगा।

ज्यादा नींद ले

नींद महिलाओं के लिये बहोत जरूरी है। यदि आपकी इच्छा पलंग से उठने की नहीं होती या आपको थकावट महसूस होती है तो आपको पर्याप्त नींद लेनी चाहिये। क्योंकि पर्याप्त नींद लेने से आप हृदय संबंधी बीमारियों से और मानसिक बीमारियों से बच सकते हो।

ज्यादा मात्रा में कैल्शियम

ग्रहण न करें

बहुत ज्यादा मात्रा में कैल्शियम की मात्रा ग्रहण करने से आपको किडनी स्टोन संबंधी बीमारियां और साथ ही हृदय विकार भी हो सकता है। यदि आपकी उम्र 40 से कम है, तो आपको हर दिन 1000 मिलीग्राम, और यदि 40 से उपर है तो 12 मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत आपको होगी। और ये आपको पोष्टिक पदार्थ दुध

और बादाम से मिल सकते हैं।

व्यायाम करते रहें

महिलाओं को ज्यादा से ज्यादा व्यायाम करने की जरूरत हो सकती है, यदि महिलाये हफते में कम से कम 2 से 3 बार भी व्यायाम करें तो वे हृदय विकार, शुगर, कैंसर जैसी भयंकर बीमारियों से बच सकती हैं। व्यायाम करते रहने से आपका व्यक्तित्व भी निखरेगा और साथ ही आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

जनन क्षमता का विचार करें

बहोत सी महिलाओं को 30 से 40 की उम्र में भी गर्भवती होने की कोई समस्या नहीं होती है, लेकिन 32 की उम्र से ही वे अपनी जनन क्षमता को खोना शुरू कर देती हैं। इसीलिये यदि आपको बच्चा चाहिये, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

स्वस्थ संभोग करें

संभोग आपके तनाव को कम करता है और ऐसा करने से दीर्घकालीन बीमारियों का खतरा कम होता है। लेकिन यह तभी संभव है जब आप खुशी से संभोग करें। यदि संभोग करते समय आपकी किसी प्रकार की कोई तकलीफ होती है तो तुरंत अपने डॉक्टर को दिखायें।

आनुवांशिक जांच को ध्यान रखें

आजकल लोगों में कुछ बीमारियां आनुवांशिक भी होने लगी हैं जैसे शुगर, हृदय संबंधी बीमारी, कैंसर इत्यादि। इसलिए अपने आनुवांशिक इतिहास को जानकार यदि कोई समस्या हो तो तुरंत डॉक्टर से उस बारे में बात करनी चाहिये।

इन उपायों को अपनाने से आप स्वस्थ रह सकते हो। महिलाओं का स्वस्थ रहना बहोत जरूरी होता है, उन्ही एक महिला पर ही पूरा घर निर्भर होता है। ऊपर दिए गए उपायों को अपनाकर महिलाये आसानी से स्वस्थ रह सकती हैं। और महिलाये यदि स्वस्थ रहेगी तभी वे परिवार का पालन पोषण स्वस्थ रूप से कर पाएंगी। आखिर किसी ने सही कहा है, 'स्वास्थ्य ही इंसान की सबसे बड़ी संपत्ति है'।

अक्सर महिलाएं अपने

परिवार के स्वास्थ्य का तो ध्यान रखती हैं, लेकिन अपना नहीं। सुबह पति, बच्चों और घर के बड़ेबुजुर्गों का नाश्ता और खाना तैयार करने में उन्हें आलस्य नहीं आता, लेकिन अपने लिए नाश्ता बनाना उन्हें समय की बरबादी लगता है। इसलिए वे या तो नाश्ता करती ही नहीं या भूख लगने पर पैक्डफूड खा लेती हैं, जो फायदा करने की जगह नुकसान ही पहुंचाता है। इसलिए थोड़ा समय खुद को भी दें। कुछ अतिरिक्त न करें, लेकिन सुबह खाली पेट घर से न निकलें। हो सके तो मुट्ठी भर ड्राईफ्रुट्स का ही नाश्ता कर लें।

बढ़ती जिम्मेदारियां कमजोर होता स्वास्थ्य

निस्संदेह अब महिलाएं एकसाथ कई भूमिकाएं निभा रही हैं। चाहे वे कामकाजी हों या हाउसवाइफ उन की जिम्मेदारियों में इंजाफा ही होता जा रहा है। इस की एक वजह यह भी है कि अब महिलाएं ज्यादा जानकारी रखती हैं और आधुनिक चीजों का इस्तेमाल उन्हें बखूबी आता है। लेकिन एक तरफ यह उन के काम को आसान करता है, तो दूसरी तरफ जिम्मेदारियों को बढ़ा भी देता है। उदाहरण के तौर पर दोपहिया या चारपहिया वाहन चलाने वाली हाउसवाइफ पर जिम्मेदारी है कि बच्चे को स्कूल छोड़ने और लाने का काम वही करेगी। इसी तरह कामकाजी महिलाएं दफ्तर के साथ घरेलू जिम्मेदारियों को भी निभाती हैं। ऐसे में उन के पास अपनी सेहत का खयाल रखने का भी समय नहीं होता या कहिए कि वे इतना थक चुकी होती हैं कि उन्हें अपने लिए कुछ भी अतिरिक्त कार्य करने में आलस्य आता है।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस

हर वर्ष '8 मार्च' को विश्वभर में मनाया जाता है। इस दिन सम्पूर्ण विश्व की महिलाएं देश, जात-पात, भाषा, राजनीतिक, सांस्कृतिक भेदभाव से परे एकजुट होकर इस दिन को मनाती हैं। महिला दिवस पर स्त्री की प्रेम, स्नेह व मातृत्व के साथ ही शक्तिसंपन्न स्त्री की मूर्ति सामने आती है। इक्कीसवीं सदी की स्त्री ने स्वयं की शक्ति को पहचान लिया है और काफी हद तक अपने अधिकारों के लिए लड़ना सीख लिया है। आज के समय में स्त्रियों ने सिद्ध किया है कि वे एक-दूसरे की दुश्मन नहीं, सहयोगी हैं।

महिलाओं की 10 मुख्य स्वास्थ्य समस्याएं

आपने हमेशा ये पढ़ा या सुना होगा, पुरुष और महिलाएं एक बराबर होती हैं। और आजकल ये ज्यादातर लोग मानने भी लगे हैं। और माने भी क्यों ना क्योंकि हमारे देश में, हमारे समाज में, महिलाओं का एक प्रमुख स्थान है। घर के अलावा भी आजकल हर क्षेत्र में महिलाएं पुरुष के बराबर नहीं बल्कि आगे ही नजर आती हैं। अभी आपने कुछ समय पूर्व ये खबर भी सुनी या पढ़ी होगी की भारत के सुरक्षा क्षेत्र में भी अब महिलाएं अपनी पहचान बना रही हैं।

आ प जानते हैं की महिलाएं इतना सब कैसे कर लेती हैं क्योंकि महिलाएं अन्दर से बहुत मजबूत होती हैं। लेकिन इतना सब होते हुए भी कुछ स्वास्थ्य समस्याएं ऐसी हैं तो कभी ना कभी हर महिला को प्रभावित करती हैं। इस पोस्ट में हम 'महिलाओं की 10 मुख्य स्वास्थ्य समस्याएं और समाधान क्या हैं?' इसी विषय पर बात करेंगे।

महिलाओं की 10 मुख्य स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं?

कुछ रोगों को टाला नहीं जा सकता है। हालांकि, कुछ बातों का ध्यान रखा जाये तो सभी महिलाये अपने स्वास्थ्य में सुधार कर सकती हैं। अगर महिलाये अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखे तो देखा गया है की आम तौर पर होने वाले रोगों से बचा जा सकता है बल्कि उन्हें लम्बे वक्त तक होने से रोका भी जा सकते हैं। आइये जानते हैं महिलाओं में होने वाले कुछ हेल्थ रिस्क क्या हैं।

दिल की बीमारी, कैंसर, हार्ट-अटैक, सांस के रोग, मधुमेह, भूलने की बीमारी

एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए दस तरीके नीचे दिए जा रहे हैं। जिन्हें आप अपने स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए चुन सकते हैं।



धूम्रपान छोड़ें

धूम्रपान से दिल की बीमारी, कैंसर और हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। वैसे धूम्रपान से अल्जाइमर (भूलने की बीमारी) का खतरा भी बढ़ सकता है और सांस के रोग भी हो सकते हैं। अगर आप धूम्रपान करती हैं और आप धूम्रपान, छोड़ना चाहती हैं तो इस बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। सिर्फ धूम्रपान को कम करना पर्याप्त नहीं है। यहां तक कि कम किया जाने वाला धूम्रपान भी आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है और तो और धूम्रपान से होने वाला धुआं भी खतरनाक है। अगर आपके घर में या जहां आप काम करते हैं वह पर भी लोग धूम्रपान करते हैं तो आप खुद अपनी व उनकी धूम्रपान छोड़ने में उनकी मदद कर सकते हैं। अगर आप धूम्रपान नहीं छोड़ पा रही हैं तो इसे कम करने के लिए उपाय जरूर खोजें।

संतुलित आहार

सही आहार आपके लम्बे जीवन और बेहतर स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं। वसा, सोडियम, और चीनी युक्त आहार आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है और अपने रक्तचाप को प्रभावित कर सकते हैं। जिससे आपके दिल का दौरा का जोखिम बढ़ सकता है। हृदय रोग केवल आहार से प्रभावित नहीं हैं। एक स्वस्थ आहार लेने से भी आप कैंसर और मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक स्वस्थ आहार में फल, सब्जियां और अनाज प्रचुर मात्रा में होना चाहिए।

एक्टिव जीवन शैली जिए

नियमित शारीरिक गतिविधि आपके स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप एक मैराथन में जाने का प्रयास करें। किसी भी हल्के व्यायाम के तीस मिनट, सप्ताह में कम से कम चार दिन, आपके शरीर को फिट और मजबूत रखने के लिए पर्याप्त है। नियमित व्यायाम से आप इन जोखिम को कम कर सकती हैं।

मोटापा

उच्च कोलेस्ट्रॉल, दिल की बीमारी, टाइप 2 मधुमेह व्यायाम डिप्रेशन में भी मदद करता है। व्यायाम की शुरुआत आपको भले ही अच्छी नालगे लेकिन जब आप इसके आदी हो जायेंगे तब आप बेहतर महसूस करेंगे।

तनाव को कम करें

लगातार रहने वाले तनाव को नजर अंदाज ना करें। लगातार तनाव आपके शरीर पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है। तनाव सिर्फ एक मानसिक घटना नहीं है। यह आपके शरीर में शारीरिक परिवर्तन पैदा करता है। तनाव हार्मोन कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन को बढ़ाता है। ये हार्मोन आपके हृदय गति को प्रभावित कर सकते हैं। तनाव



जोखिम रहता है।

धूप में जाने से बचे

धूप सेकने से आप अच्छा महसूस कर सकती हैं। लेकिन, बहुत ज्यादा सूरज के संपर्क में रहना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ध्यान रखें जब आप धूप में समय बिताने के लिए जा रहे हैं, तो सुरक्षात्मक कपड़े और सनस्क्रीन जरूर लगायें। बिना सनस्क्रीन के लम्बे समय तक धूप में रहने से आपकी त्वचा को नुकसान हो सकता है यहाँ तक की यह त्वचा कैंसर की संभावनाओं को बढ़ाता है।

वजन बढ़ाने से बचे

हमारे देश में बेवजह होने वाली मौतों में मोटापा भी एक प्रमुख कारण है, आपको मोटापे से और क्या समस्याए हो सकती है देखिये- दिल की बीमारी, कैंसर, आघात, मधुमेह, गुर्दे की बीमारी अगर आप इन समस्याओं से बचना चाहती हैं तो आपको अपने वजन पर ध्यान देना होगा।

पुराने रोगों

अगर आप पुराने रोगों जैसे डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर, तो उन्हें नियंत्रण में रखना आवश्यक है। मधुमेह से पीड़ित लोग जो अपने ब्लड शुगर को मेनेज रखते हैं, उन लोगो से ज्यादा स्वस्थ रहते हैं जो लोग अपने ब्लड शुगर को अनियमित रखते हैं। जो महिलाएं अपने कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को सही से मेनेज नहीं करती उन्हें दिल के दौरों और स्ट्रोक आने की संभावना ज्यादा रहती है। अपनी पुरानी बीमारियों को कंट्रोल में रखने से आप अन्य नए रोगों के होने से बच सकते हैं।

अपने डॉक्टर की सुनो

आधुनिक चिकित्सा उपकरण और उनकी समझ आपके अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मदद प्रदान करती है। लेकिन, अगर आप निर्देशों का पालन नहीं करते हैं या उनकी अनदेखी करती हैं, तो आपकी कोई भी हेल्थ प्लानिंग काम नहीं करेगी। जब आपके डॉक्टर आपकी किसी समस्या का इलाज करते हैं आपकी जिम्मेदारी है की उनके बताये गए निर्देशों का पालन करें। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आपकी समस्याओं का खतरा बढ़ जाएगा। अगर आपको एंटीबायोटिक दवायें दी जा रही हैं तो, ध्यान रहे की पर्चे में दी गयी सभी दवाओं को खाना बहुत महत्वपूर्ण है। भले ही आप पहले से बेहतर महसूस कर रही हो लेकिन जब तक आपके डॉक्टर ने आपको दवा खाने के लिए कहा है तब तक आपको दवा जरूर खानी चाहिए। क्योंकि कई बार ठीक से दवा ना खाने पर या कभी कभी खाने पर आपको दोबारा से फिर वही बीमारी हो सकती है और दोबारा होने पर उनका इलाज कठिन व कई बार असंभव हो जाता है। कुछ रोगों में विशेष प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है। इसीलिए वही खाए जो आपको आपके डॉक्टर द्वारा खाने के लिए कहा गया है। इससे आपके जल्दी स्वस्थ होने की सम्भावनाएं बढ़ जाती है।

आपके शरीर के ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को बढ़ाता है। लगातार तनाव से इनका खतरा बढ़ जाता है। दिल की बीमारी, डिप्रेशन, मोटापा, नींद ना आना, त्वचा संबंधी समस्याएं, पेट की समस्या, याददाश्त यदि आपको तनाव से छुटकारा नहीं मिल रहा है, तो अन्य बेहतर तरीको से इसे मैनेज करें। आप इसके लिए अपने परिवार और दोस्तों का समर्थन भी ले सकती है।

शराब पीने से बचे

कभी-कभी शराब पीने से शायद आपके स्वास्थ्य को नुकसान नहीं होगा। कुछ वैज्ञानिकों को लगता है एक ग्लास वाइन एक दिन में पीने से आपके दिल और अन्य अंगों के लिए अच्छा हो सकता है। हालाँकि, और अधिक पीना बेहतर नहीं है। इसलिए बेहतर होगा की आप तुरंत शराब पीने की आदत को कम कर दे या हो सके तो बंद कर दे। लेकिन अगर आपको ज्यादा शराब पीने की आदत है तो देखिये ज्यादा शराब पीने से क्या हो सकता है- कुछ तरह के कैंसर, दिल की क्षति, आघात, लीवर की बीमारी, आकस्मिक चोट, आत्महत्या।

सुरक्षित सेक्स

एक स्वस्थ सेक्स जीवन आपके शारीरिक और भावनात्मक दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। दूसरे शब्दों में, कहे तो बस ये समझिये की एक अच्छे स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थ सेक्स महत्वपूर्ण है। सुरक्षित सेक्स से आप एसटीडी से होने वाले खतरे को कम कर सकती हैं। हालाँकि, सुरक्षित यौन संबंध जैसे योनिक, मौखिक और गुदा सेक्स स्थापित करने के लिए सेफ्टी इस्तेमाल करते हैं। महत्वपूर्ण है की आप हमेशा नियमित अन्तराल पर अपनी एसटीडीएस की जांच करवाते रहे। अगर आप असुरक्षित सेक्स के बाद भी नियमित रूप से अपनी एसटीडीएस जाँच नहीं करवाते हैं तो कुछ बैक्टिरिया महिलाओं में बाँझपन की समस्याओं का कारण बन सकते हैं। एचपीवी संक्रमण के साथ सर्वाइकल और अन्य कैंसर के विकसित होने का

भा

रतीय संस्कृति में नारी को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। वह शिव भी है और शक्ति भी, तभी तो भारतीय संस्कृति में सनातन काल से अर्धनारीश्वर की कल्पना सटीक बैठती है। इतिहास गवाह है कि भारतीय समाज ने कभी मातृशक्ति के महत्व का आकलन कम नहीं किया और जब भी ऐसा करने की कोशिश की तो समाज में कुरीतियाँ और कमजोरियाँ ही पनपीं। हमारे वेद और ग्रंथ नारी शक्ति के योगदान से भरे पड़े हैं। विश्ववरा, अपाला, लोमशा, तोपामुद्रा तथा घोषा जैसी विदुषियों ने ऋग्वेद के अनेक सूक्तों की रचना करके और मैत्रेयी, गार्गी, अदिति इत्यादि विदुषियों ने अपने ज्ञान से तब के तत्वज्ञानी पुरुषों को कायल बना रखा था। नारी को आरंभ से ही सृजन, सम्मान और शक्ति का प्रतीक माना गया है। शास्त्र से लेकर साहित्य तक नारी की महत्ता को स्वीकार किया गया है- सिंधु संस्कृति में भी मातृदेवी की पूजा का प्रचलन परिलक्षित होता है। नारी का कार्यक्षेत्र न केवल घर बल्कि सारा संसार है। प्रकृति ने वंश वृद्धि की जो जिम्मेदारी नारी को दे रखी है, वह न केवल एक दायित्व है अपितु एक चमत्कार और अलौकिक सुख भी। इन सबके बीच नारी आरंभ से ही अपनी भूमिकाओं के प्रति सचेत रही है।

नारी को आरंभ से ही कोमलता, भावकुता, क्षमाशीलता, सहनशीलता की प्रतिमूर्ति माना जाता रहा है पर यही नारी आवश्यकता पड़ने पर रणचंडी बनने से भी परहेज नहीं करती क्योंकि वह जानती है कि यह कोमल भाव मात्र उन्हें सहानुभूति और सम्मान की नजरों से देख सकता है, पर समानांतर खड़ा होने के लिए अपने को एक मजबूत, स्वावलंबी, अटल स्तंभ बनाना ही होगा। इतिहास गवाह है कि आजादी के दौर में तमाम महिलाओं ने स्वतंत्रता-आंदोलन में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। एक तरफ इन्होंने स्त्री-चेतना को प्रज्वलित किया, वहीं आजादी के आंदोलन में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर आगे बढ़ीं। कईयों ने तो अपनी जान भी गँवा दी, फिर भी महिलाओं के हौसले कम नहीं हुए। रानी चैनम्मा, रानी लक्ष्मीबाई, झलकारीबाई, बेगम हजरत महल, ऊदा देवी जैसी तमाम वीरांगनाओं का उदाहरण हमारे सामने है, पर जब आजादी का ज्वार तेजी से फैला तो तमाम महिलाएं इसमें शामिल होती गईं। इस क्रम में सरोजिनी नायडू, सावित्रीबाई फुले, स्वामी श्रद्धानन्द की पुत्री वेद कुमारी और आज्ञावती, नेली सेनगुप्त, नागा रानी गुंडाल्यू, प्रीतीलता वाडेयर, कल्पनादत्त, शान्ति घोष, सुनीति चौधरी, बीना दास, सुहासिनी अली, रेणुसेन, दुर्गा देवी बोहरा, सुशीला दीदी, अरुणा आसफ अली, सुचेता कृपलानी, ऊषा मेहता, कस्तूरबा गाँधी, डॉ० सुशील नैयर, विजयलक्ष्मी पण्डित, कैप्टन लक्ष्मी सहगल, राजकुमारी अमृत कौर, इन्दिरा गाँधी, एनी बेसेंट, मैडम भीकाजी कामा, मारग्रेट नोबुल (भगिनी निवेदिता), मैडेलिन 'मीरा बहन' इत्यादि महिलाओं ने न सिर्फ आजादी बल्कि समानांतर रूप में नारी हकों की लड़ाई भी लड़ी। आखिर तभी तो महात्मा गाँधी ने कहा था कि- 'भारत में ब्रिटिश राज मिनटों में समाप्त हो सकता है, बशर्ते भारत की महिलाएं ऐसा चाहें



बदलते दौर में भारतीय महिला

और इसकी आवश्यकता को समझें।'

आज नारी जीवन के हर क्षेत्र में कदम बढ़ा रही है। आज की नारी अपने कर्तव्यों को गृहकार्यों की इतिश्री ही नहीं समझती है, अपितु अपने सामाजिक दायित्वों के प्रति भी सजग है। वह अब स्वयं के प्रति सचेत होते हुए अपने अधिकारों के प्रति आवाज उठाने का माद्दा रखती है। कोई सिर्फ यह कहकर उनके आत्मविश्वास को तनिक भी नहीं हिला सकता कि वह एक 'नारी' है। शिक्षा के चलते नारी जागरूक हुई और इस जागरूकता ने नारी के कार्यक्षेत्र की सीमा को घर की चारदीवारी से बाहर की दुनिया तक फैला दिया। शिक्षा के बढ़ते प्रभाव के चलते आज नारी भी अपने कैरियर के प्रति सज्जोदा है। इससे जहाँ नारी अपने पैरों पर खड़ी हो सकी, वहीं आर्थिक आत्मनिर्भरता ने उसे रचनात्मक कार्यों हेतु भी प्रेरित किया। अब जागरूक नारी समाज की अवहेलना करना आसान नहीं रहा। आज एक महिला घर में अकेले जितना कार्य करती है,

उसका मोल कोई नहीं समझता। पुरुष इसे महिला की ड्यूटी मानकर निश्चिन्त हो जाता है। यह उस स्थिति में भी है जबकि महिला भी कमा रही होती है। आज जरूरत इस बात की भी है कि जी.डी.पी. में महिलाओं के कार्य की गणना हो और घरेलू कार्यों को हवा में न उड़ाया जाय। इस अवधारणा को बदलने की जरूरत है कि बच्चों का लालन-पोषण और गृहस्थी चलाना सिर्फ नारी का काम है। यह एक पारस्परिक जिम्मेदारी है, जिसे पति-पत्नी दोनों को उठाना चाहिए। इस बदलाव का कारण महिलाओं में आई जागरूकता है, जिसके चलते महिलायें अपने को दोयम नहीं मानतीं और कैरियर के साथ-साथ पारिवारिक-सामाजिक परम्पराओं के क्षेत्र में भी बराबरी का हक चाहती हैं। एक तरफ लड़कियाँ हाईस्कूल व इंटर की परीक्षाओं में बाजी मार रही हैं, वहीं तमाम प्रतियोगी परीक्षाओं के साथ देश की सर्वाधिक प्रतिष्ठित सिविल सेवाओं में भी उनका नाम हर साल बखूबी जगमगा रहा है।

आ

ज जब विश्व इक्कीसवीं सदी में जा रहा है। चारों तरफ परिवर्तनों, विकास की भाग-दौड़ मची है। सभी एक दूसरे से आगे निकलना चाह रहे हैं। सामाजिकता, परिवारिकता व्यक्तिवाद में सिमटती जा रही है। इसमें मातृत्व शक्ति की भूमिका व स्थिति क्या है विचार करना आवश्यक हो जाता है। यदि हम अपने चारों ओर देखें- तो कल की चहार दीवारी के अन्दर की लज्जाशील, लम्बा घूँघट निकालने वाली महिला का स्थान आधुनिक प्रत्येक क्षेत्र में कन्धे से कन्धा मिलाकर चलने वाली नारी शक्ति ने ले लिया है। शिक्षा, चिकित्सा, इन्जीनियरिंग, सेना खेल, व्यापार, नीति-निर्धारण, धर्म-साहित्य, राजनीति, प्रौद्योगिकी आदि प्रत्येक क्षेत्र में आज नारी को बढ़ता हुआ देखा जा सकता है।

यही नहीं उसकी निर्णायक क्षमता भी बढ़ रही है। अनेक अवसरों पर नारियों द्वारा महत्वपूर्ण निर्णय लिये गये हैं। किन्तु दुःखद स्थिति यह है, कि भारतीय नारी आधुनिकता का पर्याय भारतीयता न समझकर पाश्चात्य अन्धानुकरण को समझ रही है। उसकी पाश्चात्य अन्धानुकरण की प्रवृत्ति, अपने नैतिक मूल्यों आदर्शों से हट जाने की आदत बहुत ही चिन्ता जनक है साथ ही भारतीय नारी के जीवन के उद्देश्यों पर प्रश्न चिन्ह लगाती है। एक समय जहाँ भारत की नारी सीता, सावित्री, लक्ष्मीबाई, मीराबाई, महादेवीवर्मा, को अपना आदर्श अनुकरण का माध्यम मानती थी। आज वही मिस सुन्दरी, मिस ब्रह्माण्ड सुन्दरी, मॉडल, विज्ञापन का आधार बनने की ओर भाग रही है। उसने भारत की धरती की सुगन्ध, संस्कृति, भाषा, वेशभूषा, आचरण-व्यवहार को ही भुलाना प्रारम्भ कर दिया है।

हालांकि कुछ नारियां आज भी अपने देश-संस्कृति, भाषा, नैतिक मूल्यों के प्रति समर्पित हैं लेकिन उनकी संख्या निरन्तर कम होती जा रही है और उनको आधुनिक कहने वाले तथाकथित समाज द्वारा पिछड़ा कूपमण्डूक आदि कहा जा रहा है। वर्तमान में नारी शिक्षित है। आज के प्रतिस्पर्धात्मक संसार में उसे आगे बढ़ना है। पुरुष समाज के साथ कदम से कदम मिलाकर उसे आगे बढ़ना है। लेकिन आधुनिकता के नूतन आयातों का स्पर्श करने की अपनी संस्कृति के नैतिक मूल्यों, विशिष्टताओं को भुला देना कदापि अच्छा नहीं माना जा सकता और न ही स्वतंत्रता का अर्थ स्वच्छन्दता, अश्लील वेशभूषा, सफेदपोशी नौकरी, शारीरिक श्रम न करना सांस्कृतिक व धार्मिक दायित्वों से उन्मुक्त होना न्याय संगत माना जा सकता है।

हमारे देश में ही विश्व की सबसे प्राचीनतम कृति वेदों में कहा गया है-“जो सृष्टि कर्ता की ओर से दुर्लभ उपहार है। मां शक्ति, भक्ति व श्रद्धा की आराध्य है। दुनिया की सबसे बड़ी मां धरती है। प्रथम प्रणाम की अधिकारी है। माँ ममता की अनमोल दास्तान है। आधी से अधिक उसके पास शक्ति है। आधी तो स्वयं नारियां हैं और बच्चे जो उनकी छाया में पलते हैं। अब नारी चाहें जैसा अपनी सन्तान को बना सकती है।” कितना महत्व दिया गया है हमारे वेदों में यह उपयुक्त पंक्तियों से स्पष्ट है। यही नहीं प्राचीन भारतीय संस्कृत साहित्य में चालीस स्त्री कवित्तियों के नाम मिलते हैं।

शक्ति स्वरूपा भारतीय नारी



जिनमें विज्जका, सुभद्रा, इन्दुलेखा, गंगादेवी, गार्गी, अपाला, घोषा, मैत्रेयी आदि प्रमुख हैं।

गार्गी के ज्ञान व तर्क क्षमता से अधिकांश विज्ञान परिचित ही हैं। अन्य नारियां भी त्याग और तपस्या की जाज्वल्यमान विभूति रही हैं। आज तक इनके इन्हीं तत्वों के समन्वय से हमारा संगठन हुआ है। वैसे नारी जीवन का मूल यदि कोई हो सकता है तो वह त्याग ही है। जो सदैव उसने ही समाज के लिए किया है। जिसको सिद्ध करने की क्षमता उसे तपस्या द्वारा प्रदान की गई है। आज से ही नहीं सदियों से समाज व देश के लिए अभूतपूर्व अतुलनीय त्याग किये हैं। जिनमें सावित्री, सीता, द्रोपदी, अहल्या, उर्मिला, गान्धारी शैव्या, चेन्नम्मा, चाँदबीबी, पन्नाधाय, दुर्गावती, पदमिनी, मीराबाई, लक्ष्मीबाई, इन्दिरा गान्धी, कल्पना चावला, साइना आदि का नाम लिया जा सकता है।

नारी के रूपों पर यदि हम विचार करें तो नारी के तीन रूप हमें हमें दिखलायी पड़ते हैं। एक कन्या का, दूसरा पत्नी का और तीसरा माता का रूप। कौमार्य काल जहाँ नारी जीवन की

साधनावस्था है। जिसमें रहकर वह अपने आपको भविष्य के लिए तैयार करती है। वहीं उत्तरकाल उसके जीवन की सिद्धावस्था है। जिसमें वह अपना सब कुछ परहित कल्याणार्थ लुटा देती है और त्याग की अपूर्व धारणा को प्रमाणित करती है। इसीलिए नारी को शक्ति स्वरूपा कहा गया है। यदि वह अपनी शक्ति व्यर्थ में व्यय न करे और समयानुसार अपने आपको बदलते हुए आगे बढ़े तो अवश्य ही एक सशक्त समाज का निर्माण कर सकती है।

वर्तमान सदी चौंकि महिला सदी है। इसलिए महिलाओं को अपनी सार्थकता सिद्ध करनी है। नारी परिवार की धुरी है। उस पर ही परिवार की स्थिति-अवस्थिति का चक्र निर्भर करता है। उसको अपनी धुरी होने की सार्थकता दर्शानी है। अपने आधार होने को प्रमाणित करना है। कहा जाता है कि नारी से परिवार, परिवार से समाज और समाज से देश सशक्त बनता है। कार्य की सफलता के लिए भारतीय नारी सदैव ही आवश्यक मानी जाती रही है।

म हिलाओं के लिए पीरियड्स हर महीने होने वाली प्राकृतिक प्रक्रिया है जो 4 से 5 दिनों तक रहती है। लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह कुछ दिन हर माह कष्टप्रद होते हैं। इस दौरान मूड स्विंग होने के साथ ही पेट में भयंकर दर्द होने की शिकायत ज्यादातर महिलाओं को होती है। कई बार ये दर्द इतना बढ़ जाता है कि पेनकिलर का सहारा लेने की नौबत आ जाती है। लेकिन यह महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। ऐसे में इस समस्या से बचने के लिए आप घरेलू उपायों की मदद ले सकती हैं। हरी प्याज और शहद का मिश्रण पीरियड्स के तेज दर्द से राहत देने में आपकी मदद कर सकता है, आइए जानें कैसे।



पीरियड्स के दर्द से निजात दिलाए हरी प्याज और शहद

पीरियड्स के दर्द के लिए हरी प्याज

भोजन के साथ सलाद के रूप में खाया जाने वाला हरा प्याज हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। सैंडविच, सलाद या फिर चाट, प्याज सभी के स्वाद को दोगुना कर देता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह पीरियड्स में होने वाले दर्द को दूर करने में भी बहुत मददगार होता है। हरे प्याज में मौजूद विटामिन 'के' पीरियड्स में होने वाले हैवी ब्लीडिंग और दर्द को प्राकृतिक रूप से दूर करने में मदद करता है।

पीरियड्स हर महीने होने वाली प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसमें पेनकिलर का सहारा लेने की नौबत आ जाती है।



पीरियड्स के दर्द के लिए शहद

एक गाढ़ा मीठा लिक्विड स्ट्रॉंग ऑक्सीकरण एजेंट के रूप में काम करता है। यह आपके ब्लड में ऑक्सीजन को जोड़कर, प्रभावी ढंग से दर्द को दूर करता है। आप शहद का उपयोग पीरियड्स के दौरान अंडे की मुक्ति परेशान कर रहे, किसी भी प्रकार के दर्द को दूर करने के लिए कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रहें कि तीव्र दर्द घातक हो सकता है, इसलिए दर्द का इलाज प्रारंभिक अवस्था में करना बेहतर होता है। यह आपके रक्तचाप को स्थिर कर, एक प्राकृतिक मरहम के रूप में काम करता है। शहद पीरियड्स में दर्द के लिए प्रभावी उपचारों में से एक है।



पीरियड्स के दर्द के लिए शहद और हरी प्याज का जादू

हरा प्याज और शहद पीरियड्स के दर्द के लिए बहुत फायदेमंद होता है, लेकिन अगर इन दोनों को एक साथ लिया जाये तो सोचिये यह किसी चमत्कार से कम नहीं होगा। जीं हां पीरियड्स में दर्द को दूर करने में इन दोनों का मिश्रण चमत्कारी साबित होता है। यह ब्लड फ्लो को

बढ़ा कर, यूटरस की मसल्स को आराम देता है। दर्द को दूर करने के लिए हरी प्याज के आगे के सफेद वाले हिस्से को लेकर कद्दूकस करके इसका जूस निकाल लें। फिर इस जूस की एक चम्मच लेकर उसमें एक ही चम्मच शहद मिला लें। इसे पीरियड्स के दिनों में

यानी उन पाँच दिनों में हल्के गुनगुने पानी के साथ दिन में 3-4 बार लें। आपको तुरंत आराम मिलेगा। अगर इस उपाय के बाद से आपका दर्द दूर नहीं हो रहा है, तो दर्द का सही कारण जानने के लिए अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

हर्मोनल दिक्कतों का एक बड़ा कारण हो सकता है हमारी आज की बदलती लाइफ स्टाइल। भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों और खासकर महिलाओं को अपनी डाइट की बिल्कुल भी चिंता नहीं है। अव्यवस्थित डेली रूटीन, असंतुलित आहार, वातावरण में प्रदूषण कारण बनते हैं उनके साथ होने वाली उनकी ऐसी समस्या का। अब सवाल ये उठता है कि ऐसे क्या लक्षण होंगे, जिनसे ये महिलाएं जान सकेंगी कि उनके शरीर में हार्मोनल समस्याएं होनी शुरू हो गई हैं, या फिर चरम पर पहुंच गई हैं। आइए जानें, ऐसे ही हार्मोनल समस्याओं के कुछ आसान और खास लक्षण।

वैसे इसमें कोई समस्या नहीं है कि किसी महिला के पीरियड्स टाइम पर न होते हों, लेकिन ये चिंता की बात है कि आपको किसी महीने में पीरियड्स आए ही न हों। आप के साथ भी अगर ऐसा हुआ है, तो जरूरत है आपको भी डॉक्टर को दिखाने की।

1. हार्मोनल असंतुलन आपके शरीर में इंसुलिन के स्तर और चयापचय को बिगाड़ कर रख देती है। ये आपके शरीर में चर्बी को खत्म करने की क्षमता को भी कम कर देती है। ऐसे में आपके इंटरनल ऑर्गन आपके शरीर की चर्बी को कम कर पाने में असक्षम साबित होते हैं और इसका नतीजा आपको आपके बढ़ते वजन के साथ दिखाई देने लगता है।

2. आपके शरीर पर अनचाहे बाल हमेशा ऐसे ही नहीं हो सकते। कभी ऐसा भी होता हो, कि एक टाइम पीरियड के बाद आपके शरीर पर मोटे और टाइट बाल निकलने लगे, जैसे आइब्रो पर, अपरलिप या फोरहेड पर, हाथों और पैरों पर, तो ये हार्मोनल असंतुलन के कारण हो सकता है।

3. किसी की भी त्वचा पर पिंपल होना इन दिनों सामान्य सी दिक्कत है। ये दिक्कत महिलाओं के साथ-साथ पुरुषों को भी हो सकती है। वहीं अगर किसी महिला के जॉ-लाइन एरिया पर हमेशा बार-बार ढेर सारे पिंपल हो जाते हों, तो ये उसके शरीर में हार्मोनल असंतुलन की ओर साफ संकेत करते हैं।

4. हार्मोनल असंतुलन आपकी लव लाइफ को प्रभावित कर सकती है। आपके साथ भी अगर सेक्स से अरुचि जैसी समस्या है, तो ये आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन का कारण है।

5. हार्मोन लेप्टिन और ग्रेलिन आपकी उत्तेजना और भूख को दबाने के लिए जिम्मेदार साबित हो सकता है। ये दो हार्मोन्स मिलकर आपके शरीर में अजीब सी स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। स्थिति कुछ ऐसी कि आपको हर पल कुछ न कुछ खाने का मन भी करेगा और आपकी पाचन क्षमता भी अच्छी नहीं रहेगी।

6. कभी-कभी आपको महसूस होता हो कि आप कोई भी काम करके जल्दी थक जाते हों, या अक्सर आपको आलस सा महसूस होता हो, तो ये साफ-साफ आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन का कारण हो

सकता है। हार्मोनल असंतुलन एक साइलेंट किलर है। ये वो जड़ है, जो महिलाओं में कई अन्य समस्याओं को जन्म देता है। कई बार ये भी देखा गया है कि शरीर में हार्मोनल असंतुलन के कारण महिलाओं में चिड़चिड़ापन आना और उनके मूड में फर्क पड़ना बेहद स्वभाविक है। इसी बात का उदाहरण है महिलाओं की 40 से 50 के उम्र में उनके स्वभाव में परिवर्तन आना। वहीं अब तो स्वभाव का ये परिवर्तन बड़ी संख्या में 20 से 30 साल के बीच की महिलाओं में भी देखने को मिलने लगा है। इसका मुख्य कारण है उनके शरीर में होने वाली हार्मोनल दिक्कतें।

महिलाओ में हार्मोनल असंतुलन के संकेत!



सकता है। ऐसे में आप खुद को जबरदस्ती बनाया हुआ आलसी न समझें।

7. अक्सर अगर आपको ऐसा लगता हो कि आप मन से अच्छा न महसूस कर पा रहे हों, तो ये भी हार्मोनल असंतुलन का कारण हो सकते हैं। ऐसे में ध्यान देने वाली बात ये है कि जब आपके पीरियड्स की तारीख करीब आने वाली होगी तो आपके स्वभाव में चिड़चिड़ापन और मायूसी छाई रहेगी।

8. हार्मोनल असंतुलन के कारण आपको हमेशा जबरदस्त गर्मी लग सकती है।

9. आपको भी अगर बार-बार छोटी-छोटी बातें भूलने की समस्या हो रही है, रोजमर्रा में भी आप चीजों को याद नहीं रख पा रहे हैं तो ये आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन को जन्म दे सकती है।



डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. गायनिक
फिटल मेडिसिन (एमएस, नई दिल्ली)
स्त्रीरोग विशेषज्ञ
9713774869

अंतर्राष्ट्रीय सम्मान

इंदौर के चिकित्सक वैज्ञानिक डॉ. भारतेन्द्र होलकर को महिलाओं के स्त्री रोग-स्तन कैंसर, गर्भाशय की गठनों-छालों एवं कैंसर की अत्याधुनिक सरलतम चिकित्सा हेतु 'रॉयल कॉलेज ऑफ आब्स्टेट्रिशियंस एंड गायनेकोलॉजिस्ट्स' इंग्लैंड द्वारा फेलोशिप प्रदान कर सम्मानित किया है। डॉ. होलकर के चिकित्सा शोध कार्यों की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कई संस्थाओं द्वारा प्रशंसा की गई है।



चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी
M.B.B.S, M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

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

9753128853
फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व

गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेनॅन्सी केयर
कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड पलासिया, इंदौर

वर्मा हॉस्पिटल
परवेशीपुरा चौराहा, इंदौर,
फोन: 0731-2538331

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

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG,
ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS

Clinical Specialist

इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
वाध्याता को हानिरहित चिकित्सा
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
ग्रोथ हार्मोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
पेगभाष्य के छाने एवं गठनों को सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्कड, 1/2,
ओल्ड पलासिया (पलासिया
थाने के सामने), इन्दौर
समय: दोप 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail: holkar_hrfi@yahoo.com

9752530305

प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakdindore@gmail.com

संपादक

ATS Mob:- 9329799954

Accren Technology Services
(our deals in Domain, web hosting, SEO,
Internet marketing web designing, software development)

Address: 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrom Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accrnt2@yahoo.com

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



New Life Women's Care & Fertility Center



डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री रोग विशेषज्ञ

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

उपलब्ध सुविधाएँ :-

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

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

ब

ढती उम्र, चोट या वजन की वजह से ऑर्थराइटिस की समस्या हो सकती है। इसमें शरीर के जोड़ों (घुटने, हाथ, कलाई, हिप्स, कमर, गर्दन आदि) में अकड़न और दर्द हो जाता है। सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस भी इसी का हिस्सा है, जिसमें मुख्य रूप से गर्दन में दर्द होता है। कई बार हाथ और पैर में भी दर्द आ जाता है।

स्पाइन में सूजन आ जाए तो उसे एनक्लोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस कहा जाता है। यह सूजन चोट से भी हो सकती है और हड्डी में किसी दिक्कत से भी। हमारी रीढ़ की हड्डी में सॉफ्ट मटीरियल होता है, जिसे डिस्क कहते हैं। जब बाँडी को गलत तरीके से इस्तेमाल करते हैं तो डिस्क बाहर आ जाती है। इस स्थिति को डिस्क बल्ज कहा जाता है। इस स्थिति में गर्दन में भारी दर्द होता है।

ट्रिगर पॉइंट्स यानी मसल्स के भीतर जो गांठें बन जाती हैं, वे भी दर्द की वजह हो सकती हैं। कई बार यह दर्द आंखों के आसपास तक भी पहुंच जाता है।

ऑस्टियोपोरोसिस दर्द की वजह बनता है। इसमें हड्डी बेहद कमजोर और खोखली हो जाती है। न्यूट्रिशन की कमी और मिनोपॉज के बाद अक्सर महिलाएं इससे पीड़ित हो जाती हैं।

दर्द की वजहें

तनाव: स्ट्रेस की वजह से मसल्स स्पाज्म (अकड़न) में चली जाती हैं और दर्द की वजह बनती हैं।

गलत पॉश्चर: घंटों सिर झुकाकर कंप्यूटर पर काम करने, लिखने-पढ़ने और बेड पर आधा लेटकर टीवी देखने से दर्द हो सकता है।

मोटा तकिया: कई लोग बहुत मोटा तकिया (2 इंच से ज्यादा) और कुशन लगाकर सोते हैं, जोकि गलत है।

प्रेगनेंसी: प्रेगनेंसी में स्पाइन पीछे को जाने लगती है। इस पोजिशन को लॉर्डोस कहते हैं और इससे कमर व गर्दन में दर्द हो सकता है।

बढ़ती उम्र: उम्र बढ़ने के साथ शरीर की भरपाई करने की क्षमता कम हो जाती है और छोटी-मोटी दिक्कतें दर्द की वजह बनती हैं।

सिडेंटरी लाइफस्टाइल: ऐसा प्रोफेशन, जिसमें चलना-फिरना बहुत कम हो। युवाओं में दर्द की यह बड़ी वजह है।

फोन पर लंबी बातें: कंधे और कान के बीच फोन लगाकर एक ओर सिर झुकाकर लंबे वक्त

लाइलाज नहीं है शरीर के ये दर्द

बदलता मौसम यूं तो काफी सुहाना होता है लेकिन अक्सर इस दौरान जोड़ों में दर्द बढ़ जाता है। वैसे सही लाइफस्टाइल अपना कर न सिर्फ दर्द से बचा जा सकता है, बल्कि अगर दर्द हो जाए तो भी सही इलाज और एक्सरसाइज के जरिए इससे काफी हद तक राहत पा सकते हैं। जानते हैं जोड़ों के दर्द से बचाव और इलाज के बारे में-



तक बातें न करें। अक्सर लोग ऐसा किचन में काम करते हुए, कंप्यूटर पर टाइप करते हुए और

ड्राइविंग के वक्त करते हैं। ऐसा करने के बजाय हेड फोन या ईयरफोन लगा लें।

नीची स्लैब: किचन में स्लैब नीची है तो स्टूल रखकर काम करें। ज्यादा झुकने से गर्दन में दिक्कत हो सकती है।

उलटी-सीधी एक्सरसाइज: योगासनों की शुरुआत किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही करें।

कम तापमान: घर या ऑफिस में एसी-कूलर के जरिए तापमान 18-20 तक न ले जाएं। 26-27 डिग्री तापमान ठीक है। ज्यादा ठंड से दर्द हो सकता है।

हड़बड़ी और बेचैनी: हमेशा काम के बोझ में दबे रहना सही नहीं है। अच्छी तरह से सांस लें। डीप ब्रीदिंग से तन और मन, दोनों रिलैक्स रहते हैं।

घुटने में दर्द से बचाव मुमकिन

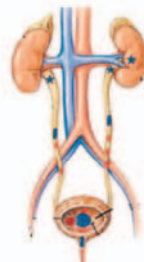
अपने घुटनों को लगातार चलाते रहें। इससे वे सेहतमंद रहेंगे। हफ्ते में 3 दिन अरोबिक्स एक्सरसाइज (रनिंग, जॉगिंग, साइक्लिंग, स्विमिंग, डांस आदि) करें। बाकी 3 दिन मजबूती के लिए स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज (वेट लिफ्टिंग आदि) जरूर करें। डेस्क जॉब करनेवालों को ऑफिस में बैठे-बैठे गर्दन और घुटनों की एक्सरसाइज और स्ट्रेचिंग करते रहना चाहिए। हमेशा अच्छी क्रांलिटी के जूते या सैंडल पहनें।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लिनिक

विशेषज्ञ

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

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

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

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

फ्री इलाज करती हैं इंदौर की पहली महिला एमबीबीएस, 91 की उम्र में मिला पदश्री

श हर की पहली महिला एमबीबीएस डाक्टर भक्ति यादव के बारे में शायद कम ही लोग जानते होंगे। 91 साल की उम्र में भी बतौर गायनेकोलाजिस्ट अपना काम बखूबी कर रही डा. यादव को सरकार ने इस वर्ष के पद्मश्री पुरस्कार के लिए चुना है। 1948 से कर रही हैं फ्री में इलाज...

- अपने पिछले 68 साल के चिकित्सा कैरियर में डा. यादव अब तक हजारों महिलाओं का प्रसव करा चुकी हैं।
- 1948 से वे लगातार काम कर रही हैं। उनकी इच्छा अंतिम सांस तक काम करने की है।
- इससे भी बड़ी बात यह है कि बतौर गायनेकोलाजिस्ट वे प्रसव कराने के लिए एक रुपया भी फीस नहीं लेती हैं।
- परदेशीपुरा स्थित अपने घर पर ही वात्सल्य नर्सिंग होम के नाम से क्लीनिक चलाती हैं और कई बार जूनियर या अन्य डाक्टर अपने केसेस में उनसे सलाह लेने आते रहते हैं।

एमजीएम की पहली बैच, 39 छात्रों के बीच अकेली छात्रा

इसी दौरान महात्मा गांधी मेमोरियल मेडिकल कॉलेज (एमजीएम) में एमबीबीएस का कोर्स शुरू हुआ था। उन्हें मेट्रीकुलेशन के अच्छे परिणाम के आधार एडमिशन मिल गया। कुल 40 छात्र एमबीबीएस के लिय चयनित किए गए, जिसमें से 39 लड़के थे और भक्ति अकेली लड़की थीं। भक्ति एमजीएम मेडिकल कॉलेज की एमबीबीएस की पहली बैच की पहली महिला छात्र थीं, साथ ही मध्यभारत की भी पहली छात्रा थीं जिनका एमबीबीएस में सिलेक्शन हुआ था। 1952 में भक्ति एमबीबीएस करके डॉक्टर बन गईं। इसके बाद डा. भक्ति ने एमजीएम मेडिकल कॉलेज से ही एमएस किया।

1957 में ही डॉ. भक्ति ने अपने साथ ही पढ़ने वाले डाक्टर चंद्रसिंह यादव से प्रेम विवाह कर लिया। डा. यादव को शहरों के बड़े सरकारी अस्पतालों में नौकरी का बुलावा आया, लेकिन



डा. यादव के बारे में

भक्ति का जन्म उज्जैन के पास महिदपुर में 3 अप्रैल 1926 को हुआ। उनका परिवार महाराष्ट्र का जाना-माना परिवार था। 1937 के दौर में लड़कियों को पढ़ाने की बात हर कोई सोच नहीं सकता था। खासकर गांव में तो बिल्कुल नहीं। मगर जब भक्ति ने आगे पढ़ने की इच्छा जाहिर की तो उनके पिता ने रिश्तेदार के पास गरोठ कस्बे में भेज दिया। वहां भी सातवीं तक ही स्कूल था। इसके बाद भक्ति के पिता उन्हें इंदौर लेकर आए और अहिल्या आश्रम स्कूल में दाखिला करवा दिया। क्योंकि उस वक्त इंदौर में वही एक मात्र लड़कियों का स्कूल था, जहां छात्रावास की सुविधा थी। यहां से 11वीं की पढ़ाई करने के बाद भक्ति ने 1948 में इंदौर के होल्कर साईंस कॉलेज में एडमिशन ले लिया और बीएससी प्रथम वर्ष में कॉलेज में अव्वल रहीं।

आज भी रोज देखती हैं मरीज

आज डा. भक्ति हर दिन 2-3 मरीज देखती हैं। जबकि उनके बेटे रमन भी डॉक्टर हैं और अपनी मां की सेवा में हाथ बटाते हैं। डा. रमन यादव भी अपने पिता और मां के नक्शे कदम पर चल रहे हैं। 67 साल की उम्र में वे भी इसी इलाके में गरीब परिवारों से नाममात्र की फीस पर गरीब मरीजों का इलाज करते हैं।

उन्होंने चुना इंदौर की मिल इलाके का बीमा अस्पताल। जहां वे आजीवन इसी अस्पताल में नौकरी करते हुए मरीजों की सेवा करते रहे। डा. यादव को इंदौर में मजदूर डॉक्टर के नाम से जाना जाता था। डा. भक्ति भी अपने पति के रास्ते पर चल पड़ीं। डाक्टर बनने के बाद इंदौर के सरकारी अस्पताल महाराजा यशवंतराव हास्पिटल में उनकी सरकारी नौकरी लग गई। मगर भक्ति ने सरकारी नौकरी ठुकरा दी। इंदौर के भंडारी मिल ने नंदलाल भंडारी प्रसूति गृह के नाम से एक अस्पताल खोला, जहां डा. भक्ति ने स्त्रीरोग विशेषज्ञ की नौकरी कर ली। 1978 में भंडारी मिल पर भी ताले लग गये और भंडारी अस्पताल भी बंद हो गया।

शुरू किया खुद का क्लीनिक

ऐसे में उन्होंने तय किया कि वे अपने घर में ही महिलाओं के इलाज की व्यवस्था करेंगी। वात्सल्य के नाम से उन्होंने घर के ग्राउंड फ्लोर पर नर्सिंग होम की शुरुआत की। डा. भक्ति का नाम आसपास के इलाके में भी काफी था। जो भी संपन्न परिवार के मरीज आते थे, उनसे नाम मात्र की फीस ली जाती थी ताकि वे खुद का गुजारा और गरीब मरीजों का इलाज कर सकें। बस, तब से लेकर आज तक डा. भक्ति अपनी सेवा के काम को अंजाम दे रही हैं। 2014 में डा. चंद्रसिंह यादव का निधन हो गया। 89 साल की उम्र तक वे भी गरीबों का इलाज करते रहे। डा. भक्ति को 6 साल पहले अस्टियोपोरोसिस नामक खतरनाक बीमारी हो गई, जिसकी वजह से उनका वजन लगातार घटते हुए 28 किलो रह गया। मगर उम्र की इस दहलीज पर भी उनके यहां आने वाले मरीज को वो कभी निराश नहीं करती।

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

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

- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटोक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
- पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

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

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

दर्द है तो छोटा सा शब्द पर इसकी भयावहता इसे बहुत विस्तृत कर देती है। यूं तो दर्द किसी भी अंग में या प्रकार का हो सकता है, पर व्यवस्तता पूर्ण जिंदगी के कारण हम अनेक रोगों का शिकार हो जाते हैं, इन दुष्परिणामों पर जब हमारा ध्यान जाता है, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है, और हम इन्हें ढोने में लाचार हो जाते हैं। इन दर्दों से निजात पाने के लिए दवाईयों से भी ज्यादा जरूरी है तनाव रहित व संतुलित दिनचर्या, वास्तव

में देखा जाय तो दर्द का दुनिया में कोई इलाज नहीं है, बल्कि दर्द के कारण को समूल नष्ट किया जाए तो ही दर्द से निजात मिल सकती है और मनुष्य एक स्वस्थ दिनचर्या में जीवन व्यतीत कर सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों के प्रयोग से शारीरिक मानसिक व सामाजिक रूप से भी ठीक किया जा सकता है।

होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा अस्थमा से छुटकारा

मैं, विमला गोहिल इंदौर की रहने वाली हूं। मैं पिछले कई वर्षों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महीने से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयां ले रहा हूं। इनकी दवाईयों से मुझे काफी फायदा हुआ है। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का शुक्रगुजार हूं जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूं।

- विमला जैन



मे विमला जीका डॉक्टर की तरह जगदी दे
के पिछले 9 साल से अस्थमा नामक विमला
से पीड़ित है। मैं पिछले 9 वर्षों से
डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयां
ले रहा हूं। इनकी दवाईयों से मुझे
काफी फायदा हो रहा है। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी
जी का शुक्रगुजार हूं जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक
ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से
ठीक हो गई हूं।

विमला जैन

पिछले 9 साल से होम्योपैथिक इलाज से घुटने में जरा भी परेशानी नहीं

मैं, सुशीला बेन शाह इंदौर में रहती हूं साथ ही अपने बेटे के घर मुंबई में भी रहती हूं। मेरी उम्र 59 वर्ष है। लगभग 12 वर्ष से मुझे अर्थराइटिस की बीमारी थी, दोनों घुटने में गेप भी आ गई थी। शुरूआत में 2 वर्ष तक एलोपैथी इलाज करवाया पर दवा बंद करते ही फिर से दर्द चालू हो जाता, साईड इफेक्ट का डर भी रहता था इसलिए कुछ वर्षों से डॉ. ए.के. द्विवेदी, गीताभवन से

होम्योपैथी इलाज करवा रही हूं। इससे बहुत फायदा है पर पुराना रोग होने की वजह से ठीक होने में समय लगेगा, मुझे विश्वास है कि होम्योपैथी इलाज से ठीक हो जाऊंगी। डॉ. साहब का स्वभाव मिलनसार है मैं दूसरे रोगियों को डॉ. ए.के. द्विवेदी से इलाज करवाने का कहती हूं। डॉक्टर साहब की प्रगति की शुभेच्छा के साथ। - सुशीला बेन शाह, इंदौर



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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

होली की असावधानी सेहत पर भारी



होली रंगों का त्यौहार है। होली में आप सब कुछ भूलकर मस्ती के रंग में डूब जाते हैं। लेकिन होली में थोड़ी सी भी असावधानी आपके सेहत के लिए भारी पड़ सकती है। कहीं यह मस्ती आपको लिए परेशानी का सबब ना बन जाए इसलिए अपनी सेहत का रखें खास खयाल। आईए जानें होली में कैसे रखें अपनी सेहत का खयाल!

होली में सावधानी

आप जब होली की मस्ती में डूबे होते हैं तो कई बार होली खेलते हुए रंग आंखों में चला जाता है। इन रंगों में केमिकल्स होने के कारण आंख लाल हो जाती है और उससे पानी आने लगता है। आंखों में जलन होने लगती है। ऐसे में आंखों को पानी से धोएं और आंखों को रगड़ें बिल्कुल भी नहीं। ज्यादा समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

आजकल बाजारों में मिलने वाले रासायनिक रंग शरीर के अन्य हिस्सों पर भी बुरा असर डालते हैं। जहां तक संभव हो सूखे रंगों, गुलाल व हर्बल कलर से होली खेलें। हर्बल कलर हमारी त्वचा को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं और आसानी से निकल भी जाते हैं।

- होली खेलने के बाद जितनी जल्दी हो सके रंगों को छुड़ा दें। ज्यादा देर तक त्वचा पर रंग लगने से आपको त्वचा संबंधी समस्या हो सकती है।
- सिर से जितना सूखा रंग झाड़ कर निकाल सकते हैं, निकाल दें। क्योंकि रासायनिक रंग ज्यादा देर तक सिर पर रहने से बालों को तो नुकसान पहुंचता ही है साथ ही आपको चक्कर आना सिर भारी होने की समस्या भी हो सकती है।
- शरीर से रंग छुड़ाने के कभी भी मिट्टी का तेल और केमिकल डिटर्जेंट या कपड़े धोने का साबुन इस्तेमाल में न लाएं। इससे एक्जिमा होने की समस्या हो सकती है।
- होली में पानी वाले गुब्बारे से नहीं खेलें ना ही दूसरों पर फेंकें। इससे कानों में पानी जा सकता है और कान संबंधी समस्या होने का खतरा रहता है।
- होली में गहरे रंगों जैसे काला, हरा, बैंगनी, नीले रंगों का इस्तेमाल नहीं करें। इससे कई तरह की बीमारियां होने का खतरा रहता है।
- अगर आपकी त्वचा पर कोई घाव या चोट लगी है तो होली बिल्कुल नहीं खेलें क्योंकि ऐसे में रंग में मिले रासायनिक तत्व घाव के माध्यम से रक्त में मिलकर आपको नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- रासायनिक रंगों से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप रंग को पहले अपने हाथों पर लगाकर उससे होने वाले प्रभाव को चेक कर लें।
- होली में भांग व अन्य किसी भी तरह का नशा करने से बचना चाहिए।

उमंगें और नव तरंगें लेकर आती है होली। मस्ती, उत्साह, रोमांच और खुशियों के रंग बिखेरती हुई। लेकिन, कई बार जरा सी चूक इन खुशियों पर ग्रहण लगा सकती है तो, चलिये जानते हैं कि कैसे जरा सी सावधानी से आप अपनी खूबसूरती को बचाये रखते हुए इस पर्व का आनंद उठा सकते हैं।

आज के दौर में मिलने वाले गुलाल और गीले रंग प्राकृतिक स्रोतों से नहीं बनाये जाते। इनमें कैमिकल्स के साथ अभ्रक और पारे के अंश तक पाये जाते हैं। ये न केवल हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं, बल्कि स्कैल्प में जमा हो जाते हैं। क्योंकि होली घर से बाहर खुले में खेली जाती है, इसलिए सूर्य की किरणों त्वचा पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को और बढ़ा देती हैं। हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों का असर तो है ही साथ ही सूर्य की गर्मी त्वचा की नमी को चुराकर उसे रूखा बना देता है। इसलिए अक्सर आपने देखा होगा कि होली के बाद त्वचा रूखी और बेजान लगने लगती है।



होली के दौरान त्वचा की करें कुदरती देखभाल

होली खेलने के लिए धूप में बाहर जाने से बीस मिनट पहले सनस्क्रीन लगाना न भूलें। आपको एसपीएफ 20 या उससे ऊपर की सनस्क्रीन लगानी चाहिए। यदि आपकी त्वचा पर पिग्मेंटेशन होने की आशंका अधिक होती है, तो आपको अधिक एसपीएफ की क्रीम लगानी चाहिए। अधिकतर सनस्क्रीन में मॉश्चराइजर के गुण मौजूद होते हैं। यदि आपकी त्वचा बहुत रूखी है, तो सनस्क्रीन लगाने के कुछ देर बाद उस पर मॉश्चराइजर लगायें। दिन के समय लाइट मेकअप किया जा सकता है। आप आंखों को आई पेंसिल अथवा काजल से टच-अप कर सकती हैं और लिप ग्लॉस भी लगाया जा सकता है।

घर पर बनायें कुदरती रंग

- टेसू के फूलों को पानी में उबाल लें। इसे रात भर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। फूलों को पानी में निचोड़ लें और फिर इस पानी से होली खेलें। टेसू के फूल पीला रंग छोड़ते हैं।
- हिना को बेसन अथवा मक्की के आटे के साथ मिला लें और इसे सूखे हरे रंग की तरह इस्तेमाल करें।
- हल्दी को सूखे और गीले दोनों रंगों के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। हल्दी में बेसन मिलाकर कुदरती सूखा रंग बनायें। या फिर इसे पानी में डालकर उबाल लें। सारी रात इस मिश्रण को यूं ही छोड़ दें और सुबह कुदरती पीले रंग से खेलें होली।
- चुकंदर को पानी में उबालें। यह मजेंटा रंग छोड़ता है। पानी को ठंडा करें और खेले कुदरती तौर पर होली। आप चाहें तो चुकंदर के रस को पानी में मिलाकर भी रंग तैयार कर सकते हैं।



रंगों को कैसे छुड़ाएं

असली समस्या रंगों को छुड़ाने का समय आती है। अपने चेहरे को होली के फौरन बाद न धोयें क्योंकि साबुन में मौजूद एल्कालाइन और रूखापन पैदा कर सकता है। इसके साथ पर क्लींजिंग क्रीम अथवा लोशन को रूई पर लेकर उससे अपने चेहरे पर मसाज करें। आंखों के आसपास से रंग हटाते समय अतिरिक्त सावधानी बरतें। क्लींजिंग जैल का इस्तेमाल करने से रंग हल्के हो जाएंगे और बाद में उन्हें छुड़ाना आसान हो जाएगा।

घर पर ही बनायें क्लींजर

घर पर क्लींजर बनाने के लिए एक कप ठंडे दूध में एक चम्मच वेजिटेबल ऑयल मिला लें। इसमें तिल, सूरजमुखी अथवा ऑलिव ऑयल मिलाया जा सकता है। इस मिश्रण में रूई डुबोकर उसे क्लींजर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। शरीर से रंग हटाने के लिए तिल के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे न केवल रंग हटाने में मदद मिलेगी, बल्कि इससे आपकी त्वचा को सुरक्षा भी मिलेगी। तिल का तेल सूर्य की किरणों से आपकी त्वचा को हुए नुकसान की भरपाई करने में भी मदद मिलती है। नहाने के समय शरीर पर हल्के हाथ से झाड़ें से सफाई करें। नहाने के फौरन बाद अपने चेहरे और त्वचा पर मॉश्चराइजर लगाएं। नम त्वचा में ही मॉश्चराइजर लगाने से उसे संपूर्ण पोषण मिल जाता है।

बालों की देखभाल

कैमिकल युक्त रंग हमारे सिर की त्वचा में बैठ जाते हैं। इससे सिर में खुजली और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। होली खेलने से पहले अपने बालों को नुकसान से बचाने के लिए कंडीशनर अथवा हेयर सीरम का इस्तेमाल किया जा सकता है। ये बालों और हानिकारक रंगों के बीच एक परत बना देते हैं। इससे आपके बालों को रंग, प्रदूषकों और सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाया जा सकता है। इससे बालों की चमक भी बढ़ती है।

बालों को धोते समय

बालों को धोते समय पहले उन पर खूब पानी डालिये ताकि सूखा रंग और अशुद्ध आदि के कण बह जाएं। इसके बाद सिर पर माइल्ड हर्बल शैंपू लगाकर उंगलियों के पोरों से सिर की त्वचा पर हल्की-हल्की मसाज करें। थोड़ी देर बाद सिर को साफ पानी से धो लें। बचे हुए रंग को निकालने के लिए एक डिब्बा पानी में नींबू का रस मिलाकर उससे सिर धोयें। इससे एसिड-अल्कालाइन के स्तर को संतुलित रखता है।

सेहत एवं सूरत के स्वामित्व एवं अन्य विवरण के संबंध में घोषणा फार्म 4 (नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन का स्थान	: 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत
2. प्रकाशन अवधि	: मासिक
3. मुद्रक का नाम (क्या भारत का नागरिक हैं) (यदि विदेशी हैं तो मूल देश)	: डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी : हां :
4. प्रकाशक का नाम (क्या भारत का नागरिक हैं) (यदि विदेशी हैं तो मूल देश) पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत	: डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी : हां :
5. संपादक का नाम (क्या भारत का नागरिक हैं) (यदि विदेशी हैं तो मूल देश) पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत	: डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी : हां :
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के नाम स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों	: नहीं

मैं अश्विनी कुमार द्विवेदी एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

दिनांक : 06.03.2017

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
प्रकाशक के हस्ताक्षर

पित्त की पथरी : हल्के में न लें इसे

पि त्त की थैली में पथरी (गॉल ब्लैडर स्टोन) का होना एक आम स्वास्थ्य समस्या है। पित्त की थैली पेट के दाएं ऊपरी भाग में लिवर के ऊपर चिपकी होती है। इसमें लिवर से बनने वाले एंजाइम संचित होते हैं।

पथरी बनने के मुख्य कारण

समय पर खाना न खाने से थैली लंबे समय तक भरी रहती है और पाचक रस का पित्त की थैली में जमाव शुरू हो जाता है, जो धीरे-धीरे पथरी का रूप ले लेता है।

इंफेक्शन की वजह से पाचक रस गाढ़े हो जाते हैं और कालांतर में पथरी का रूप ले लेते हैं।

पित्त में कोलेस्टेरॉल की मात्रा अधिक होने से मोटापे से ग्रस्त होने वाली महिलाओं में पित्त की पथरी होने की संभावना अधिक होती है।

लक्षण

इस रोग के प्रमुख लक्षण पेट में जलन और गैस बनना, भूख कम लगना, खून की कमी और पेट में दर्द होना हैं।

जटिलताएं

1. तीव्र संक्रमण: पित्त की थैली के रास्ते में जब पथरी आकर फंस जाती है तो थैली में भयंकर संक्रमण हो जाता है और व्यक्ति के पेट में तीव्र दर्द होता है। इसके अलावा पीलिया व पेन्क्रियाटाइटिस आदि समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

2. निदान: अल्ट्रासाउंड, एम.आर.सी.पी.और



ई.आर.सी.पी. प्रमुख जांचें हैं।

उपचार

1. **दवाओं से इलाज:** पीलिया और दर्द का इलाज दवाओं से किया जाता है। अगर पथरी बनने की शुरुआत हो और पथरी के छोटे-छोटे कण हों, तो पाचक रस के स्राव को बढ़ाने वाली कुछ दवाएं देकर चिकित्सा की जाती है।

2. **सर्जरी:** अगर पथरी के कारण बार-बार दर्द हो, तो ऑपरेशन जरूरी हो जाता है। ऑपरेशन की विधि चाहे कोई भी हो, पित्त की थैली को पथरी समेत निकाल दिया जाता है। थैली को निकाल देने

से व्यक्ति की पाचन क्रिया में कोई कमी नहीं आती।

सर्जरी की विधियां

1. **ओपेन कोलेसिस्टेक्टॉमी:** इस तकनीक में पेट के दाएं ऊपरी भाग पर दो से पांच इंच का चीरा लाकर पेट को खोला जाता है और पित्त की थैली को निकाल दिया जाता है।

2. **लैप्रोस्कोपिक कोलेसिस्टेक्टॉमी (दूरबीन द्वारा आपरेशन):** यह विधि आजकल पित्त की थैली के ऑपरेशन के लिये सबसे ज्यादा प्रचलित व सफल विधि 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

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष तीन वर्ष पांच वर्ष हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

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

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

म हिलाओं में एंड्रोजेनेटिक एलोपेसिया को फीमेल पैटर्न बाल्डनेस के रूप में भी जाना जाता है और यह मेल पैटर्न बाल्डनेस की तरह ही सामान्य रूप से पाया जाता है। फीमेल पैटर्न बाल्डनेस बालों के गिरने की आनुवंशिक समस्या है, जिसमें पूरे सिर की त्वचा पर बाल क्रमिक रूप से विरल हो जाते हैं। महिलाओं में एंड्रोजेनेटिक बाल्डनेस पुरुषों की भांति हेयरलाइन पर असर नहीं दिखाता या पूरी तरह से गंजेपन का शिकार नहीं बनाता बल्कि बालों का क्रमिक रूप से कम होते जाना देखने में आता है। महिलाओं के बाल कई कारणों से गिरते हैं। उम्र बढ़ने के साथ पुरुषों और महिलाओं दोनों में ही बालों की मोटाई और सघनता कम होती जाती है, बालों का इस तरह पतला होना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसे इन्वॉजल्यूशनल एलोपेसिया के नाम से जाना जाता है। ऐसा तब होता है जब सामान्य से अधिक मात्रा में बालों के रोमकूप रेस्टिंग फेज में होते हैं और ग्रोथ फेज कम होता है।

बालों के समय से पहले गिरना एक आनुवंशिक समस्या है जिसे एंड्रोजेनिक एलोपेसिया कहा जाता है। महिलाओं में बाल गिरने का यह एक सामान्य रूप है। लेकिन गंजेपन की शुरुआत होने का समय और प्रतिरूप (पैटर्न) लिंग के अनुसार अलग-अलग होते हैं। इस समस्या से परेशान पुरुषों में बाल गिरने की समस्या किशोर अवस्था से ही हो सकती है, जबकि महिलाओं में इस प्रकार बाल गिरने की समस्या 30 के बाद उत्पन्न होती है। महिलाओं में एंड्रोजेनेटिक एलोपेसिया को फीमेल पैटर्न बाल्डनेस के नाम से भी जाना जाता है। इस समस्या से ग्रस्त महिलाओं के पूरे सिर के बाल कम हो जाते हैं लेकिन हेयरलाइन पीछे नहीं हटती।

हालांकि यह पूरे गंजेपन का कारण थायरॉइड बढ़ने का बड़ा इशारा है बालों का झड़ना। थायरॉइड ग्लैंड के अधिक सक्रिय होने या कम सक्रिय होने का संबंध बालों के झड़ने से है पर तसल्ली की बात यह है कि थायरॉइड के उपचार के साथ-साथ यह समस्या अपनेआप कम हो जाती है। कई बार बड़ी सर्जरी के कई महीनों बाद तक भी बालों का झड़ना कम नहीं होता है। इसकी वजह सर्जरी और एनेस्थिसिया का प्रभाव और रिकवरी में देरी हो सकता है।

बहुत लंबे समय तक तेज बुखार, टायफाइड या वायरल संक्रमण के कारण भी बाल अधिक

जानिए क्यों झड़ते हैं महिलाओं के बाल



झड़ते हैं। यह कोई स्थायी समस्या नहीं है और इन रोगों के उपचार के साथ-साथ इसे ठीक किया जा सकता है। इसके अलावा कुछ विशेष प्रकार की दवाएं, जैसे रक्त पतला करने के उपचार के दौरान ली जाने वाली दवाएं, विटामिन ए सप्लीमेंट, गठिया, दिल के रोगों से जुड़ी दवाएं, बीपी की गोलियां, कंट्रासेप्टिव दवाएं या नींद की दवाओं के सेवन से भी बालों का झड़ना बढ़ जाता है।

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजेन नामक हार्मोन का संतुलन बिगड़ जाता है जिसकी वजह से भी बाल तेजी से झड़ते हैं। गर्भावस्था के दौरान खानपान पर ध्यान देने से इसे कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

इस्ट्रोजेन (महिला) और टेस्टोस्टेरोन

(पुरुष) ये दोनों ही प्रकार के हार्मोन पुरुषों और महिलाओं की शरीर प्रणालियों (बॉडी सिस्टम) में पाए जाते हैं लेकिन पुरुषों से महिलाओं में इन दोनों हार्मोनों का स्तर अलग-अलग होता है। महिलाओं में इस्ट्रोजेन का स्तर टेस्टोस्टेरोन से ज्यादा होता है जबकि पुरुषों में इसके विपरीत होता है।

इस्ट्रोजेन अनिवार्य हार्मोन हैं जो महिलाओं के प्रजनन अंगों के लैंगिक विकास हेतु जिम्मेदार होते हैं। स्त्री हार्मोन इस्ट्रोजेन की प्राकृतिक और उच्च उपस्थिति के कारण महिलाओं को पैटर्न बाल्डनेस से बचाव में मदद मिलती है जो टेस्टोस्टेरोन के असर को संतुलित रूप से रोकता है, इस तरह से कुछ सीमा तक बालों के गिरने की आनुवंशिक समस्या से राहत मिलती है।

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



- रेटिना की जाँच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्मों के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00
(सोमवार से शनिवार)



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

म हिलाओं के स्तन में दर्द होना वैसे तो आम बात है। लगभग 70 प्रतिशत महिलाओं को ब्रेस्ट में दर्द की शिकायत होती है। महिलाओं के स्तन में यह दर्द एक या फिर दोनों स्तनों में हो सकता है। महिलाओं के स्तन में दर्द के कई कारण होते हैं। कभी कभी पीरियड्स आने के समय हार्मोन्स असंतुलित होने की वजह से भी स्तन में दर्द की शिकायत रहती है। इस दर्द को चक्रीय दर्द कहा जाता है। चक्रीय दर्द, माहवारी आने के एक या दो हफ्ते पहले शुरू होता है और माहवारी के बाद यह दर्द बंद हो जाता है। इसके अलावा गैर चक्रीय कारण भी हैं जो कि स्तन में दर्द का कारण बनता है।

महिलाओं के स्तन में दर्द का कारण महिलाओं के हार्मोन्स और उनके स्वास्थ्य पर भी निर्भर करता है और इसका लगभग 20 प्रतिशत इलाज भी संभव है। लेकिन स्तन में दर्द होने का मतलब कैंसर नहीं है। कैंसर होने पर ब्रेस्ट की कोशिकाएं अनियमित रूप से विभाजित होने लगती है। महिलाओं के स्तन में दर्द होने के और भी कई कारण हैं और आज हम उसके उपचार के बारे में आपको अपने इस आर्टिकल में बताने जा रहे हैं। स्तनों में होने वाले दर्द को दो प्रकारों में विभाजित किया गया है।

1. चक्रीय दर्द : चक्रीय दर्द महिलाओं को मासिक धर्म शुरू होने के पहले होना शुरू होता है। यह दर्द हार्मोन्स के बदलने से होता है। इस दर्द के अधिकतम मामलों में स्तनों के बाहरी और ऊपरी क्षेत्र में दर्द होता है। यह दर्द सामान्य होता है और इससे घबराने की जरूरती नहीं होती है। यह दर्द मासिक चक्र के साथ आता है और पीरियड्स के जाते ही चला जाता है।

2. गैर-चक्रीय दर्द : इस प्रकार के दर्द अकसर 30 से 50 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में देखा जाता है। इसमें बहुत तीव्र दर्द होता है। मानों जैसे स्तनों में चोट लग गई हो। स्तन में दर्द होने से महिलाओं को ब्रेस्ट में दर्द, भारीपन, स्तनों में कोमलता, जकड़न और स्तनों के उतकों में जलन आदि का अनुभव होता है। यह दर्द होने के कई कारण होते हैं। लेकिन हर केस में कोई भी निर्धारित कारण निकाल पाना संभव नहीं है। फिर भी कुछ ऐसे कारण होते हैं जिनकी वजह से स्तन में दर्द होता है तो चलिए आज हम बताते हैं आपको स्तनों में दर्द के कारण।



स्तनों में होने वाले दर्द को ना करें 'इग्नोर'

स्तनों में दर्द के कारण

हार्मोन्स में परिवर्तन: चक्रीय छाती में दर्द महिलाओं में होने वाले मासिक धर्म-हार्मोन्स के बीच की मजबूत कड़ी होती है। यह दर्द मासिक चक्र आने से पहले होना शुरू होता है, मासिक चक्र के जाने के बाद दर्द भी चला जाता है।

स्तन की संरचना : महिलाओं में गैर-चक्रीय ब्रेस्ट का दर्द भी होता है। जो कि दूध नलिकाओं और दूध ग्रंथियों में परिवर्तन के कारण होता है। यह कारण स्तनों में अल्सर के विकास को भी बढ़ावा देता है। स्तन आघात होने के कई कारण हैं जैसे यदि पहले कभी आपने स्तन की सर्जरी करवाई हो या कोई अन्य कारण भी हो सकता है। स्तन की संरचना अलग होने से छाती के आस-पास मांसपेशियों, छाती के जोड़ों और दिल पर भी दर्द होने की शिकायत रहती है।

फैटी एसिड का असंतुलन होना: शरीर की कोशिकाओं के अंदर फैटी एसिड के असंतुलन या

फिर गड़बड़ी होने से स्तन के हार्मोन्स के प्रवाह में उतकों की संवेदनशीलता को प्रभावित करता है।

दवाओं का सेवन : कभी-कभी महिलाएं अपने बांझपन के उपचार के लिए दवाएं लेती हैं। उनकी वजह से भी स्तन में दर्द होता है। इसके अलावा गर्भ निरोधक गोलियों के सेवन से या फिर हार्मोन्स दवाओं के सेवन से भी ब्रेस्ट में दर्द होना शुरू हो जाता है। इसके साथ ही रजोनिवृत्ति के समय उपयोग की जाने वाली एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन थैरेपी भी दर्द का कारण बनती है।

स्तन की आकृति : महिलाओं की छाती में दर्द होने का एक सबसे बड़ा कारण स्तनों के आकार का अधिक बड़ा होना भी होता है। इसके अलावा स्तनों के आकार का बड़ा होने से छाती, पीठ और कमर दर्द की शिकायत भी होने लगती है।

स्तनों की सर्जरी : स्तनों में पैदा गांठ की वजह से या फिर किसी और कारण से करवाई गई स्तनों की सर्जरी भी स्तनों में होने वाले दर्द का कारण बनता है।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.



(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति
संतान विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था

GENESIS

विशेषज्ञताएं



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



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

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

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

कमर दर्द का घरेलू उपचार

काम चाहे घर में हो या ऑफिस में, कार्य चाहे खड़े रहकर करने का हो या बैठकर करने का अक्सर कमर में दर्द हो ही जाता है। कमर दर्द की वजह से आपको बड़ी परेशानी होती है। जिसकी वजह से आपका बैठना या खड़ा रह पाना मुश्किल हो जाता है। कमर दर्द की इस वजह से मांसपेशियों में तनाव आ जाता है और दर्द तेज होने लगता है। कमर दर्द से ज्यादातर महिलाएं परेशान रहती हैं। लेकिन अक्सर देखा गया है जो पुरुष बैठकर काम करते हैं उन्हें भी कमर दर्द की परेशानी होती है। आइए आपको बताते हैं कमर दर्द से कैसे पाएँ निजात ताकी आपको इस परेशानी से मुक्ति मिल सके।

कमर दर्द के कारण

- कमर दर्द से परेशान वे लोग ज्यादा होते हैं जो भारी सामान को उठा लेते हैं, या फिर उठाते रहते हैं उन्हें कमर दर्द की परेशानी ज्यादा होती है।
- ज्यादा देर तक ठंडे पानी में भीगने से भी कमर दर्द होता है।
- महिलाओं में कमर दर्द का कारण उनका वजन बढ़ना, मासिक धर्म, और श्वेत प्रदर आदि होता है।
- आयुर्वेद के अनुसार कमर दर्द की मुख्य वजह है देर रात तक जागना, किसी कठोर सीट पर बैठने से, अधिक ठंडा पानी पीने से, कमर पर किसी तरह की चोट लगने से, या अति मैथुन करने से कमर दर्द होता है।

कमर दर्द में अपनाएं ये घरेलू

उपाय

- फली का सेवन करना कमर दर्द में उपयोगी माना गया है, कुछ दिनों तक नियमित रूप से फली का सेवन करने से कमर दर्द की पीड़ा में राहत मिलती है।
- सुबह शाम दिन में दो बार दो-दो लुहारे खाते रहें ऐसा नियमित कुछ दिनों तक करने से कमर दर्द में राहत मिलती है।
- देशी घी में अदरक का रस मिलाकर पीते रहें,



कुछ दिनों तक सेवन करने से कमर दर्द की शिकायत दूर हो जाती है।

- मेथी का प्रयोग खाने में करते रहने से भी कमर दर्द में राहत मिलती है। मेथी के लड्डुओं को सेवन नियमित करते रहने से कमर दर्द नहीं होता।
- यदि कमर में दर्द अधिक है तो आप मेथी के तेल की मालिश कमर पर जरूर करें लाभ मिलेगा।
- 200 ग्राम दूध में 5 ग्राम एरंड की गिरी को पकाकर, दिन में दो बार सेवन करने से कमर दर्द की पीड़ा जल्दी ठीक हो जाती है।
- कमर दर्द में कच्चे आलू की पुल्टिस बांधने से कमर से संबंधित दर्द समाप्त हो जाता है। लेकिन नियमित इस का प्रयोग करेंगे तभी।
- तिल के तेल की कमर पर मालिश करने से कमर दर्द ठीक हो जाता है। तिल के तेल को हल्की आंच में गरम करें और फिर इस तेल

को कमर दर्द वाली जगह पर हल्के हाथों से मालिश करें। कमर दर्द में जल्द ही राहत मिलेगी।

- गेहूं की बनी रोटी जो एक ओर से नहीं सिकी हो उस पर तिल के तेल को चुपड़कर कमर दर्द वाली जगह पर रखने से कमर दर्द जल्दी ठीक होता है।
- गरम पट्टी को कमर पर बांधने से कमर दर्द में राहत मिलती है, आप गरम पानी में थोड़ा सेंधा नमक डालकर नहाने से भी कमर और पीठ दर्द में राहत मिलती है।
- कमर दर्द से परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप इन कारणर घरेलू उपायों के जरिए कमर दर्द से छुटकारा पा सकते हैं। लेकिन इसके साथ ही आपको व्यायाम की जरूरत भी है। साथ ही सीधे खड़े होने और सीधे बैठने की आदत को डालें।



इंदौर स्पाइन सेंटर

एडवांसड सेंटर फॉर स्पाइन केयर एण्ड रिहैब

यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

विशेषताएं

■ इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट

रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण

■ डे-केयर स्पाइन सर्जरी

बिना बेहोशी, बिना रक्त स्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज

■ मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी

दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन

■ स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन

रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ द्वारा उपचार

16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219100

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,

www.indorespinecentre.com

गुलाब है सेहत का खजाना

गुलाब के फूल को भला कौन नहीं जानता है। फूलों का राजा माना जाने वाला गुलाब एक जाना पहचाना फूल है। यह फूल होने के साथ-साथ एक जड़ी-बूटी भी है। गुलाब का हमारे जीवन में अपना ही महत्व है। सौंदर्य अपील और सुखदायक खुशबू के अलावा, गुलाब का फूल हमें कई स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करता है।

आंखों की देखभाल

गुलाब जल थकी हुई आंखों को तुरंत राहत प्रदान करने में बहुत कारगर होता है। आंखों में गुलाब जल के इस्तेमाल से आंखों में नई चमक आती है, और वह स्वस्थ लगती हैं। अगर आप कंप्यूटर के सामने बहुत ज्यादा समय बिताते हैं तो गुलाब जल आपका दोस्त साबित हो सकता है।

एस्ट्रोजेंट

गुलाब के तेल में एस्ट्रोजेंट के अद्भुत गुण होने के कारण यह मसूड़ों और बालों की जड़ों को मजबूत बनाने में मदद करता है। साथ ही यह त्वचा की देखभाल, मांसपेशियों में मजबूती, आंतों और रक्त वाहिकाओं में भी मदद करता है। गुलाब के तेल का रक्त वाहिकाओं से अनुबन्ध होने के कारण यह घाव और चोट से निकलने वाले रक्त के प्रवाह को रोकने में बहुत कारगर होता है।

त्वचा की देखभाल

त्वचा के लिए फायदेमंद विस्तृत श्रृंखला उपलब्ध कराने के कारण गुलाब जल त्वचा की देखभाल के लिए बहुत लोकप्रिय है। गुलाब जल के इस्तेमाल का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह एक सर्वश्रेष्ठ टोनर भी है। गुलाब जल में प्राकृतिक एस्ट्रोजेंट होने के यह एक सर्वश्रेष्ठ टोनर भी है।

बालों की देखभाल

गुलाब जल का एक और आश्चर्यजनक स्वास्थ्य लाभ है इसमें बालों की देखभाल के प्रभावी गुण होते हैं। बालों की जड़ों में ब्लड के सर्कुलेशन में सुधार करता है जिससे बालों के स्वस्थ विकास में मदद मिलती है। इसके अलावा यह बालों को मजबूत और लचीला बनाने के लिए एक प्रभावी और प्राकृतिक कंडीशनर भी है।

एंटी इंप्लामेट्री

बुखार आने से रोकना भी गुलाब के तेल का एक अन्य स्वास्थ्य लाभ है। इसमें मौजूद एंटी इंप्लामेट्री तत्व सूक्ष्म जीवाणु संक्रमण के कारण सूजन, रसायन, अपच और निर्जलीकरण को कम करने में मदद करता है।

एंटीडिप्रेसेंट

हालांकि गुलाब आपके चेहरे पर एक प्यारी से मुस्कान ला सकता है, लेकिन इसका तेल भी कम



नहीं है। इसका तेल आत्मविश्वास और मानसिक शक्ति बढ़ा सकता है। गुलाब का तेल अवसाद और चिंता से लड़ने में मदद करता है। यह गुलाब का तेल अवसाद को कम करने के लिए एक कारगर उपाय के रूप में इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि यह सकारात्मक विचारों और भावनाओं को आह्वान करता है।

गुलाब का फल

गुलाब के फल विटामिन ए, बी 3, सी, डी और ई से भरपूर होता है। इसमें उच्च मात्रा में मौजूद विटामिन सी के कारण डायरिया के इलाज के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। गुलाब के फल में फ्लवोनोइड्स, बायोफ्लवोनोइड, सिट्रिक एसिड, फ्लवटोज, मैलिक एसिड, टैनिन और जिंक भी होता है।

हर्बल चाय

गुलाब जल का इस्तेमाल एक हर्बल चाय के रूप में किया जाता है। यह पेट के रोगों और मूत्राशय में होने वाले संक्रमण को दूर करने के काम आती है। हर्बल गुलाब जल चाय एक शांत प्रभाव प्रदान करती है। इस सुखदायक चाय को घूंट आप कभी भी भर सकते हैं यह आपको आराम महसूस कराने में मदद करेगी।

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर फोन : 0731-3012560



सेक्स समस्याएं / विकार

- ✓ तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
- ✓ लिंग का छोटा होना / विकृत होना
- ✓ स्वप्न दोष / घात की बीमारी
- ✓ विवाह पूर्व परामर्श
- ✓ विवाह उपरान्त सेक्स समस्याएं
- ✓ डायबिटिस / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

पुरुष बाइपज (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता

- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- ✓ शुक्राणुओं का न होना
- ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रीय विकार
- ✓ वीर्य का न बनना या कम बनना

विगत 30 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित - मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, वेल्लिजयम, बुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्जरलैंड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 **9827023560**



**WORLD INTEGRATED
REGULATION OF
MEDICINAL
PRODUCTS: NATIONAL & GLOBAL STRATEGIES**

23rd - 24th

श्रीपाद नाईक केंद्रीय (राज्यमंत्री) आयुष स्वतंत्र प्रभार भारत सरकार दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए।



अजीत एम शरण, सचिव आयुष, भारत सरकार



अनिल गनेरीवाला, संयुक्त सचिव आयुष, भारत सरकार



डॉ. आर.के. मनचंदा, महानिदेशक, सीसीआरएच



**CENTRAL COUNCIL FOR
Ministry of AYUSH**



सत्यमेव जयते



WORLD INTEGRATED MEDICINE FORUM REGULATION OF HOMOEOPATHIC MEDICINAL PRODUCTS: NATIONAL & GLOBAL STRATEGIES

23rd - 24th February, 2017



श्रीपाद नाईक केंद्रीय (राज्यमंत्री) आयुष स्वतंत्र प्रभार भारत सरकार संबोधित करते हुए।



रॉबर्ट वान हसेलेन, निदेशक, डब्ल्यूआईएमएफ



जॉन पी बोर्नेमन, अध्यक्ष, एचपीसीयूस



डॉ. अनिल खुराना, उप महानिदेशक, सीसीआरएच



RESEARCH IN HOMOEOPATHY
H, Government of India



गुस्सा डालता है बुरा प्रभाव



क्रोध यानी गुस्सा, यह व्यक्ति की एक ऐसी प्रकृति है जो परिस्थितियों के मुताबिक मस्तिष्क में उत्पन्न होती है। गुस्से का परिणाम दूसरों के लिए बुरा हो या न हो, लेकिन गुस्सा करने वाले के लिए बहुत ही खतरनाक हो सकता है। क्रोध को हमारे शरीर और सेहत के लिए सबसे बड़ा शत्रु बताया गया है। इसकी वजह से कई बार रिश्ते भी टूट जाते हैं। अगर आपको छोटी-छोटी बातों पर भी गुस्सा आ जाता है तो इस पर काबू करें। वरना यह आपकी जिंदगी में कई तरह से जहर घोल सकता है।

क्रोध का आपके स्वास्थ्य पर असर

वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययनों के मुताबिक, क्रोध आने पर मस्तिष्क में ऐसे रासायनिक तत्व बनते हैं, जिनका शरीर और मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आंखें लाल हो जाती हैं तथा हार्ट में जलन हो सकती है। ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। आक्रामक भावनाएं उत्पन्न होती हैं। सोचने-समझने की शक्ति कमजोर हो जाती है। तनाव बढ़ता है।

लगातार क्रोध करने से पाचन तंत्र कमजोर होता है, जिससे एसिडिटी, कब्ज, भूख नहीं लगना जैसे रोग हो सकते हैं। क्रोध से नींद नहीं आती, जिससे पूरे स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है।

अपने क्रोध को पहचानें

क्रोध को काबू करने के लिए उसे पहचानने की जरूरत होती है। लोगों को टाइप ए और टाइप बी पर्सनैलिटी के आधार पर पहचानें। टाइप ए पर्सनैलिटी के लोग वे होते हैं जिनकी किसी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा ज्यादा तीव्र होती है। ऐसे लोगों को गुस्सा बहुत जल्दी आता है, वह जल्द ही धैर्य खो बैठते हैं। आप भी इस श्रेणी में आ सकते हैं, अगर आपमें धैर्य की कमी, खाना जल्दी खाना, बैचेनी, काम-काज के दौरान चिड़चिड़ापन, गुस्से के दौरान खुद को नुकसान पहुंचाना।

क्रोध पर काबू करने के 4 तरीके

- गुस्से को काबू में करने का यह सबसे बेहतरीन तरीका माना जाता है जो काफी

मुश्किल होता है। आप चुप रहे और कुछ भी ना बोले। इससे व्यक्ति गुस्सा आने की स्थिति से बच जाता है।

- योग और ध्यान का सहारा लेना गुस्से पर काबू पाने के लिए लिहाज से काफी फायदेमंद होता है। इसलिए रोजाना ध्यान करने से गुस्से पर हमेशा के लिए काबू पाया जा सकता है। ध्यान से एक व्यक्ति का जीवन शांत और संतुलित हो जाता है और गुस्से पर काबू पा लेता है।
- जहां भी लड़ाई या गुस्से की स्थिति बन रही हो आप उस जगह से तुरंत हट जाएं। इससे व्यर्थ विवाद नहीं होगा और आप गुस्से से भी बच जाएंगे। विवाद या बहस की स्थिति में उस जगह पर रहना क्रोध का कारण बन जाता है।
- जब आपको क्रोध आए तो अपनी आंखों और कानों को बंद कर ले। इससे ये होगा कि लड़ाई जिन कारणों से भी हो रहा है उसे आप ना तो सुन पाएंगे और ना ही देख सकेंगे। इसलिए आपको गुस्सा बिल्कुल भी नहीं आएगा।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल - 2017

होम्योपैथी
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

BONE & JOINT CLINIC

डॉ राहुल चौधरी (पाटीदार)

MBBS, MS (Ortho) Fellow - Joint Replacement Surgery
(Reg. No. MP/10630) Mob. : 75666-26474
E-mail - orthodoc.rahul@gmail.com
www.boneandjointclinicindore.com



फ्रेक्चर, हड्डी व
जोड़ रोग विशेषज्ञ

उपलब्ध सुविधाएँ

- घुटने व कुलहे के जोड़ों कस प्रत्यारोपण।
- घुटने व कमर दर्द का इंजेक्शन द्वारा इलाज।
- कंधे, कोहनी, कलाई व एड़ी के दर्द का इंजेक्शन द्वारा इलाज।
- कमर दर्द (सायटिका / स्लिप डिस्क) फिजियोथैरेपी व ऑपरेशन द्वारा इलाज।
- गठिया रोग (आर्थराइटिस) का इलाज। • जोड़ों का दर्द।
- महिलाओं में हड्डी की कमजोरी (ऑस्टियोपोरोसिस)।
- फ्रेक्चर (नये व पुराने) का इलाज।
- आर्थ्रोस्कोपी (Key Hole Surgery)।
- हाथों या पैरों के टेढ़पन का इलाज।
- नवजात शिशु के पैरों के टेढ़पन का इलाज।
- हड्डी में टी.बी. व अन्य इंफेक्शन का इलाज।
- हड्डी या मांसपेशियों से जुड़ी अन्य समस्याओं का निराकरण।
- एक्सीडेंट होने पर इमरजेंसी सेवाएँ उपलब्ध हैं।

कन्सल्टेंट : मेडीकल केंद्र, भंवराकुआ चौराहा, इन्दौर समय 5 से 8 बजे तक सोमवार से शनिवार

- **इन्दौर क्लिनिक** : सुदामा नगर, ई-सेक्टर, बैंक ऑफ इंडिया के नीचे, गोपुर चौराहा, अन्नपूर्णा एरिया, इन्दौर **समय** : शाम 6 से 9 बजे तक सोमवार से शनिवार
- **महू क्लिनिक** : 102, विर मेडिकोज, सिमरोल रोड, ड्रीमलैंड सिनेमा, महू **समय** : शाम 4 से 6 बजे तक
- **अंजड क्लिनिक** : सागर मेडिकल के सामने, राजपुर रोड **समय** : 12 से 8 बजे तक महीने के दूसरे व चौथे रविवार



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर

IS NOW
A PART OF



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

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

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

विशेषताएं:

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

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

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

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

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

सुविधाएं:

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

स्त्री रोग एंड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल
पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन
समय: दोप. 1 से 4 तक

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

तनाव और हार्मोन में बदलाव से हो सकते हैं त्वचा पर एक्ने

यदि चेहरे पर मुंहासों जैसे ढेर सारे दांते गुच्छे की शक्ल में हों और बहुत दिनों तक बने रहें तो सावधान हो जाइए। यह एक्ने हो सकता है। अगर आपके परिवार में एक्ने की हिस्ट्री रही है यानी आपके मां या पिता को भी यह समस्या रही है तो भी आपको इससे बचाव की कोशिशें शुरू कर देनी चाहिए।

एक्ने त्वचा का एक डिसऑर्डर है। यह मुंहासों का ही बिगड़ा हुआ रूप है। फर्क यह है कि आमतौर पर मुंहासे जहां बिना किसी विशेष उपचार के किशोरावस्था के बाद स्वयं ही ठीक हो जाते हैं, वहां एक्ने के साथ ऐसा नहीं होता और जब तक इसका सही ढंग से इलाज न हो, यह ठीक नहीं होता। इसके बारे में विस्तार से जानिये इस लेख में।

क्यों होता है एक्ने

त्वचा के नीचे स्थित सिबेसस ग्लैंड्स से त्वचा को नमी देने के लिए तेल निकलता है। ये ग्लैंड्स चेहरे, पीठ, छाती और कंधों पर सबसे ज्यादा होते हैं। अगर ये ज्यादा सक्रिय हो जाएं तो रोमछिद्र चिपचिपे होकर ब्लॉक हो जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं जो एक्ने का कारण बनते हैं। सामान्य स्थिति में सूर्य की किरणें इनको पनपने नहीं देतीं। सिबेसस ग्लैंड्स की अति सक्रियता की प्रमुख वजह एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता है। एंड्रोजन पुरुष सेक्स हार्मोन है और यह लड़के और लड़कियों दोनों में ही होता है। किशोरावस्था में इसका स्त्राव ज्यादा होता है।

कई लड़कियों को पीरियड्स से पहले बार-बार मुंहासे निकल आते हैं जो बिगड़कर एक्ने का रूप ले सकते हैं। ऐसा ओव्यूलेशन के बाद प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के ज्यादा स्त्राव के कारण होता है। इससे त्वचा पर छोटे-छोटे दांते के गुच्छे से बन जाते हैं। इसी तरह सिबेसस ग्रंथियों से उत्पन्न सीबम त्वचा के पिगमेंट (रंग निर्धारक तत्व) से मिलकर



रोमछिद्रों को ब्लॉक कर देता है तो ब्लैकहेड्स बनते हैं। अगर त्वचा की अंदरूनी परत में सीबम जमा हो जाता है तो व्हाइटहेड्स बनते हैं। कई बार ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स त्वचा के भीतर फैलने के बाद फूट जाते हैं, जिससे बाहरी त्वचा पर एक्ने और फैल सकता है।

टॉक्सिन भी हैं कारण

शरीर में जरूरत से ज्यादा टॉक्सिन तत्व भी एक्ने का कारण हो सकते हैं। त्वचा का एक महत्वपूर्ण कार्य पसीने के जरिए शरीर से टॉक्सिक तत्वों को बाहर निकालना है। ऐसे में अगर टॉक्सिन यानी विशैले तत्व बहुत ज्यादा हो जाएं तो इस पूरी प्रक्रिया में त्वचा के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा एलर्जी, तनाव, जंकफुड, सैचुरेटेड फैट, हाइड्रोजेनेटेड फैट और पशु उत्पादों के प्रयोग, कुपोषण और प्रदूषण से भी एक्ने की संभावना बढ़ जाती है। कुछ दवाओं जैसे स्टीरॉयड, ओरल कांटेस्टेपिव पिल्स और मिरगी की दवाओं के रिक्शन से भी एक्ने हो सकता है।

एक्ने से बचाव

कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो एक्ने को रोका जा सकता है, कम से कम उसका ज्यादा बढ़ना तो

कम किया ही जा सकता है। बेहतर होगा कि आप मुंहासे निकलते ही एक्ने की रोकथाम के उपाय शुरू कर दें -

- भोजन में ऐसी चीजें लें जिनमें फैट और मसालों की मात्रा बहुत कम हो। अधिक चिकनाई, तेज मीठा, स्टार्चयुक्त और मसालेदार भोजन से एक्ने की संभावना काफी बढ़ जाती है।
- रेशेदार पदार्थ अधिक मात्रा में लें। इससे पेट साफ रहता है और शरीर के विषाक्त पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं।
- ऐसी चीजें अपने भोजन में शामिल करें, जिनमें जिंक काफी मात्रा में हो। जैसे शेलफिश, सोयाबीन, साबुत अनाज, सूरजमुखी के बीज और सूखे मेवे। जिंक एंटी बैक्टीरियल होता है।
- खट्टी चीजें जैसे लो फैट दही पर्याप्त मात्रा में खाएं। प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों और आयोडीन नमक का प्रयोग कम से कम करें। इनमें आयोडीन बहुत होता है और इससे एक्ने बढ़ते हैं। मछली और प्याज में भी आयोडीन पाया जाता है, इसलिए इनसे भी दूर रहें।
- शराब, मक्खन, कॉफी, चीज, चॉकलेट, क्रीम, कोको, अंडे, मांस, पोल्ट्री उत्पाद, सॉफ्ट और ब्रोमिनेटेड वेजिटेबल ऑयल का इस्तेमाल बिलकुल न करें।
- रोज कम से कम आठ-दस गिलास पानी जरूर पिएं ताकि विषाक्त पदार्थ बाहर निकल सकें। नियमित व्यायाम करें और ताजी हवा में अधिक देर तक रहें।
- जितना संभव हो त्वचा को तैलीय होने से बचाएं। बालों को रोजाना शैम्पू करें। एक्ने के लिए खासतौर पर निर्मित हर्बल साबुन इस्तेमाल करें, जिसमें सल्फर हो। त्वचा को अच्छी तरह धोएं, लेकिन ज्यादा रगड़ें नहीं। ज्यादा रगड़ने से एक्ने और फैलता है।



डॉ. मन्जू पाटीदार

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

Mob. : 99262-90100 Reg. No. : MP-9089
Email : patidarmanjulata@gmail.com
website : www.drmanjupatidar.in

सुविधा हेतु परामर्श के पहले समय लेवें Mob. : 91 99262-90100

विशेषताएँ :

- सामान्य एवं गंभीर प्रसूति • प्रेगनेंसी के पहले परामर्श व सलाह
- प्रसूति के बाद परामर्श व सलाह • स्तन की गठान व समस्याएँ
- किशोरावस्था समस्याएं • अनिश्चिता / ज्यादा / कम माहवारी
- पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना • सानोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा • हिस्टेरोस्कोपी • बांझपन उपचार एवं सलाह
- श्वेत प्रदर व बच्चेदानी के मुंह के छालों का इलाज
- अनियमित रक्त स्त्राव का इलाज
- बच्चेदानी के मुंह के कैंसर को रोकने के लिए टिकाकरण

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

ल डकियों व महिलाओं में पॉलिसिस्टिक ओवरी कॉमन हो गया है। गलत लाइफस्टाइल की वजह से लड़कियों व महिलाओं में पॉलिसिस्टिक ओवरी कॉमन हो गया है। इसकी मुख्य वजह मोटापा का बढ़ना है। मोटापा बढ़ने से अनियमित मासिक धर्म की शिकायत होती है। मासिक धर्म के समय दर्द होना आम बात है। इससे अधिकतर लड़कियों व महिलाओं में चिड़चिड़ापन, ब्लड प्रेशर, हाइपरटेंशन, डायबिटीज और गर्भाशय में बच्चा न ठहरने का डर होता है। बुढ़ापे में गर्भाशय कैंसर का भी डर रहता है।

- अनियमित मासिक धर्म से बचना है तो पहले मोटापे को कम करें। जंक फूड और अधिक तैलीय पदार्थ के सेवन से दूर रहें। नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। वजन बढ़ने से स्त्री रोग संबंधी बीमारियां बढ़ने लगती है।
- किशोर अवस्था पार कर नव-यौवन में प्रवेश करने वाली नव-युवतियों, नव-विवाहिताओं व छोटे शिशुओं की माताओं को भी अनियमित मासिक धर्म की शिकायत रहती है। यह माह में कभी दो- बार या एक-डेढ़ माह में एक बार तक हो सकता है, यानी नियमित नहीं रहता, कभी ज्यादा गरम वस्तु खा ली कि मासिक शुरू हो जाता है यह 28 दिन की अवधि में न हो, बहुत थोड़ी मात्रा में हो, कष्ट के साथ हो तो यह अनियमित मासिक धर्म कहलाता है।
- लगभग 12-12 ग्राम हीरा कसीस विलायती, एलुआ, घी में हल्की सी भुनी हुई हींग, शुद्ध हिंगुल, सुहागे की खील और नमक को एक साथ पीस कर पानी के साथ लगभग आधा ग्राम के बराबर की गोलियां बना लें। इन गोलियों को सुबह और शाम गर्म पानी से खाना चाहिए। इन गोलियों को मासिक-धर्म के आने से 3-4 दिन पहले खाना शुरू करके मासिक-धर्म के दौरान भी सेवन करते रहना चाहिए। इसके अलावा रोगी स्त्री की कमर और पेटू पर गर्म पानी की बोतल या गर्म ईट से सिकाई करनी चाहिए। रोगी स्त्री को गर्म पानी से भरे टब में नाभि तक बैठना भी लाभकारी रहता है। घी में भुने हुए चने या लोबिया का रस, गर्म पानी, बाजरा, गेहू, बैंगन, मटर, छुहारा, चाय और किशमिश का सेवन करना भी रोगी स्त्री के लिए लाभकारी है।
- अगर किसी स्त्री को मासिक-धर्म के समय स्राव ज्यादा आता हो या उन दिनों में दर्द बहुत



पॉलिसिस्टिक ओवरी

ज्यादा होता हो तो उसे मासिक-धर्म शुरू होने के चौथे दिन से लगभग 3 ग्राम मुलहठी का चूर्ण, 2 ग्राम माई, 1 ग्राम शुद्ध रसोत और 1 ग्राम कल्था को रोजाना सुबह और शाम फांककर उसके ऊपर से चावलों का पानी पी लें। ऐसी समस्याओं के लिए लगभग 120 से 240 मिलीग्राम नाग भस्म को सुबह और शाम मक्खन के साथ लेना बहुत अच्छा रहता है। अगर रोगी स्त्री को इन साधारण योगों से किसी तरह का लाभ नहीं होता तो किसी अच्छे चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

- अगर शरीर में खून की कमी के कारण, मानसिक आघात या कमजोरी के कारण मासिक-धर्म बहुत कम आता हो तो रोगी स्त्री को पौष्टिक भोजन और शरीर को मजबूत करने वाली औषधियों का सेवन करने से लाभ होता है। इस रोग में आंवले का मुरब्बा, लौह-भस्म, अश्वक भस्म, चांदी की भस्म और फलघृत बहुत लाभकारी होता है।
- अगर मासिक-धर्म बिल्कुल न आता हो तो सबसे ऊपर दिए गए नुस्खे में 12 ग्राम केशर और 25 ग्राम इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण मिला लें। इन गोलियों को लगभग 40 दिन तक सेवन करने से मासिक-धर्म आना शुरू हो जाता है।

जानकारी- यह गोलियां कब्ज लाने वाली होती हैं इसलिए इनका सेवन करते समय कब्ज आदि होने पर किसी तरह से डरना नहीं चाहिए।

- दोनों वक्त आधा कप पानी में अशोकारिष्ट और दशमूलारिष्ट की 2-2 चम्मच दवा डालकर लगातार दो माह या तीन माह तक पीना चाहिए। मासिक धर्म शुरू होने से 2-3 दिन पहले से सुबह दशमूल का काड़ा बनाकर खाली पेट पीना शुरू कर, मासिक- स्राव शुरू हो तब तक सेवन करना चाहिए।
- श्वेत प्रदर और अनियमित मासिक धर्म की चिकित्सा 4-5 माह तक इस प्रकार करें- भोजन के बाद आधा कप पानी में दशमूलारिष्ट, अशोकारिष्ट और टॉनिक एफ-22 तीनों दवा को 2-2 बड़े चम्मच डालकर दोनों वक्त पीना चाहिए।
- 20 ग्राम गन्ने का सिरका रोज रात को सोने से पहले पीने से खुलकर व साफ माहवारी आती है।
- अमलतास का गूदा 4 ग्राम, नीम की छाल तथा सोंठ 3-3 ग्राम लेकर कुचल लें। 250 ग्राम पानी में 10 ग्राम गुड़ सहित तीनों सामग्री डाल दें व पानी चौथाई रहने तक उबालें। मासिक की तारीख शुरू होते ही इस काड़े को सिर्फ एक बार पिएं।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A. (Psychology),
MOT (Neuro Sciences)

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

बालों की समस्या से निदान

स भी लोगो को स्वस्थ बालों की चाह होती है। जिसके लिए लोग कई तरह के प्रयास भी करते हैं। पर बालों के बारे में सही जानकारी का अभाव होने के कारण बालों की अच्छी तरह से देखभाल नहीं हो पाती है। यहां बालों से जुड़े कुछ सवालों के जवाब दिये जा रहे हैं, जो आपको अपने बालों को सही तरह से रखने में मदद करेंगे। आइये जानते हैं ये सवाल-जवाब।

एलोपेशिया क्या है?

शब्द 'एलोपेशिया' को सिर की त्वचा पर या शरीर के अन्य बालयुक्त क्षेत्र पर किसी प्रकार के गंजेपन या बालों के गिरने की स्थिति को व्यक्त करने के लिए उपयोग किया जाता है। 'एलोपेशिया' को किसी विशिष्ट स्थिति को व्यक्त करने के लिए अन्य शब्द के साथ जोड़ दिया जाता है। उदाहरण के लिए पैच के रूप में बालों का गिरना एलोपेशिया एरिप्टा है, आनुवंशिक गंजापन एंड्रोजेनेटिक एलोपेशिया है।

क्या पुरुषों और महिलाओं में बाल अलग-अलग तरह से गिरते हैं?

जिस प्रकार पुरुष एंड्रोजेनेटिक एलोपेशिया या मेल पैटर्न बाल्डनेस से पीड़ित होते हैं उसी तरह महिलाओं के बाल भी आनुवंशिक आधार पर गिरते हैं, जिसे फीमेल पैटर्न बाल्डनेस कहते हैं। महिलाओं में बालों का गिरना पुरुषों की तुलना में अधिक छितराया हुआ होता है जबकि पुरुषों को हेयरलाइन पीछे हटने और आगे की ओर से क्रमिक गंजेपन का सामना करना पड़ता है। महिलाओं में बालों में सम्पूर्ण विरलता पायी जाती है जो क्रमिक होती है।

क्या बाल गिरने और तनाव के बीच कोई आपसी संबंध है?

मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार के तनाव (कोई गंभीर बीमारी, किसी सर्जरी के बाद रिकवरी) का सम्बन्ध बालों के गिरने से देखे गए हैं। तनाव को हार्मोनल बदलावों की वजह भी माना जाता है जिससे बाल गिर सकते हैं। गर्भावस्था, मेनोपॉज या थायराइड समस्याओं के दौरान हार्मोनल बदलावों के कारण भी बाल गिर सकते हैं। कुछ चिंता संबंधी आदतें जैसे बालों के



छल्ले बनाना (लपेटना) या खींचना भी मनोवैज्ञानिक तनाव के प्रति अनायास प्रतिक्रियाएं हैं जो बालों के गिरने की वजह बन सकती हैं।

महिलाओं में बाल गिरने का सबसे सामान्य कारण क्या है?

आनुवंशिक रूप से विरासत में प्राप्त, हार्मोन संबंधी समस्या जिसे एलोपेशिया एंड्रोजेनेटिका या फीमेल पैटर्न बाल्डनेस कहा जाता है, यह महिलाओं में बालों के विरल होने के रूप में देखने में आती है। यही महिलाओं के बाल गिरने का सबसे सामान्य कारण है। कहना कठिन होता है कि इससे कौन प्रभावित होगा क्योंकि इस प्रकार बालों का झड़ना माता या पिता में से किसी भी पक्ष से संबंधित हो सकता है और कई बार तो यह एक पीढ़ी छोड़कर प्रकट होता है।

मेनोपॉज के बाद अधिकांश महिलाओं को गंजेपन का सामना क्यों करना पड़ता है?

मेनोपॉज के बाद लगभग दो-तिहाई महिलाओं को बालों की विरलता और बाल्ड स्प्याट्स का सामना करना पड़ता है। महिलाओं में इस्ट्रोजन नामक हार्मोन बनता है जो उनको उनमें कम मात्रा में बनने वाले टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के असर से सुरक्षित रखता है। मेनोपॉज के बाद इस्ट्रोजन के बनने में भारी कमी आती है जिससे टेस्टोस्टेरोन हार्मोन को

टेक ओवर करने का और 5-अल्फा रिडक्टेज नामक एंजाइम से संयोजित होने का मौका मिल जाता है, जिससे नया हार्मोन - डीएचटी तैयार होता है, जो गंजेपन के लिए जिम्मेदार होता है।

पुरुषों में सिर के दोनों ओर पीछे की तरफ के बालों के रोमकूप लगातार क्यों उगते रहते हैं?

मेल पैटर्न बाल्डनेस, सामान्यतया घोड़े की नाल के आकार में होता है जिसमें क्राउन पर बाल नहीं रहते और सिर के दोनों साइड में तथा पीछे की ओर बाल बचे रहते हैं। बालों के गिरने के लिए जिम्मेदार एंजाइम डीएचटी, सिर के पीछे और दोनों साइड के रोमकूपों को प्रभावित नहीं कर पाता।

एंड्रोजेनेटिक एलोपेशिया किस प्रकार पाया जाता है?

एंड्रोजेनेटिक एलोपेशिया, पुरुषों और महिलाओं दोनों में ही बाल गिरने के लिए आमतौर से पाया जाने वाला सामान्य कारण है, हालांकि यह पुरुषों में अधिक पाया जाता है। एंड्रोजेनेटिक एलोपेशिया की शुरुआत व्यक्ति की किशोरावस्था के दौरान ही हो सकती है और उम्र बढ़ने के साथ जोखिम बढ़ता जाता है। 50 से अधिक उम्र के 50 प्रतिशत से अधिक पुरुषों में कुछ सीमा तक बाल गिरने की समस्या रहती है। महिलाओं में बालों का गिरना मेनोपॉज के बाद देखने में आता है।



जोशी फिजियोथेरेपी एण्ड नेचरल हिलींग सेन्टर



डॉ. प्रियांशु जोशी

MPT (Neuro), CMT (AUS)
Asst. Prof. MGM Medical College,
MYH Hospital - www.nopainclinic.in

क्या आप दर्द से परेशान हैं ?

LASER THERAPY, COMBO THERAPY, DRY NEEDLING

विशेषताएँ :

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

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

मुंह की बीमारियों से भी होता है ब्रेस्ट कैंसर



कैंसर ऐसी खतरनाक बीमारी है जिसके होने का कोई एक निर्धारित कारण नहीं है। कैंसर के ऊपर किये जाने वाले शोधों में हमें अक्सर इसके लिए जिम्मेदार नये कारकों के बारे में पता चलता है। कैंसर के सबसे अधिक होने वाले प्रकार में एक है ब्रेस्ट कैंसर। केवल इंग्लैंड और आयरलैंड की बात की जाये तो एक साल में 50 हजार से अधिक ब्रेस्ट कैंसर के मामले सामने आते हैं। सामान्यतया ब्रेस्ट कैंसर के लिए जिम्मेदार कई कारक हैं, जैसे- उम्र, आनुवांशिक मोटापा, धूम्रपान, शराब आदि। लेकिन एक शोध में यह खुलासा हुआ है कि ब्रेस्ट कैंसर के लिए गम डिजीजेज यानी मुंह की बीमारियां भी जिम्मेदार हैं। इस लेख में विस्तार से जानते हैं मुंह की बीमारियों और ब्रेस्ट कैंसर के बीच क्या संबंध है।

एक शोध की मानें तो महिलाओं में होने वाले ब्रेस्ट कैंसर के लिए जिम्मेदार कारकों में मुंह की बीमारियां भी हैं। यह संभावना धूम्रपान करने वाली महिलाओं में और अधिक बढ़ जाती है। यह शोध

73 हजार महिलाओं पर किया गया और उसमें 26 प्रतिशत महिलाओं को मुंह से संबंधित बीमारियां थीं। इस शोध में शोधकर्ताओं ने यह पाया कि मुंह की बीमारियों से ग्रस्त महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावना 14 प्रतिशत अधिक है। लेकिन मुंह की बीमारियों के साथ जो महिलायें धूम्रपान करती हैं उनमें यह संभावना 32 प्रतिशत तक अधिक रहती है। दरअसल, मुंह के लिए जिम्मेदार कीटाणु रक्त के जरिये शरीर में प्रवेश करते हैं और ये स्तन के ऊतकों को प्रभावित करते हैं।

मुंह की बीमारियां

मुंह से खून निकलना, दांतों की सड़न, मुंह की बदबू और उससे जुड़ी ऐसी ही दूसरी समस्यायें मुंह की बीमारियों से संबंधित हैं। सामान्यतया जब लोग दांतों की सड़न या मुंह की बदबू से परेशान हो जाते हैं तो टूथपेस्ट बदलने के साथ-साथ माउथफेशनर और दूसरे अनहेल्दी माउथवॉश का प्रयोग करने लगते हैं। इसमें

मौजूद केमिकल भी शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। धूम्रपान करने वाले लोगों में मुंह की बीमारियों के बाद ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण

स्तन या बांह के नीचे गांठ होना, ब्रेस्ट से रस जैसे कुछ पदार्थ का निकलना, निपल्स का मुड़ जाना, स्तन में सूजन, ब्रेस्ट के आकार में बदलाव, स्तन को दबाने पर दर्द होना, आदि इसके लक्षण हैं।

न करें अनदेखी

शोध में यह बात भी सामने आयी कि अगर मुंह की बीमारियों के कारण ब्रेस्ट कैंसर हो गया है तो इसके उपचार की संभावना भी रहती है। इसलिए जब भी आपको मुंह से संबंधित कोई बीमारी हो तो उसे नजरअंदाज न करें और तुरंत अपने डेंटिस्ट से संपर्क करें। मुंह से संबंधित बीमारी की अनदेखी की लापरवाही आपको कैंसर का शिकार बना सकती है।



डॉ. अंजली दाश

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



केयर एण्ड क्योर क्लीनिक

विशेषताएँ :

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

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

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

हो ली और रंगोत्सव के आयोजन की समाप्ति के साथ ही नए साल के पहले महीने अर्थात् चैत्र मास की शुरुआत हो जाती है। चैत्र मास की शुरुआत तो हो जाती है पर नव वर्ष का आरंभ चैत्र मास के प्रथम दिवस से नहीं होता। नववर्ष का शुभारंभ होता है इसके एक पक्ष के बाद अर्थात् चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रथम तिथि से। और इसके साथ ही शुरुआत हो जाती है वसंतकालीन नवरात्र महोत्सव की।

चैत्र मास के कृष्ण पक्ष की समाप्ति के साथ ही परिवेश में एक परिवर्तन दृष्टिगोचर होने लगता है। इस परिवर्तन के कई स्तर और स्वरूप हैं। पहला परिवर्तन है ऋतु परिवर्तन। ऋतुओं के संधिकाल में नवरात्रों का आयोजन वास्तव में मनुष्य के बाह्य और आंतरिक परिवर्तन में संतुलन स्थापित करना है। जिस प्रकार बाह्य जगत में परिवर्तन व्याप्त है उसी प्रकार मनुष्य के अंतर्जगत में भी परिवर्तन व्याप्त है। इस आयोजन का उद्देश्य ही मनुष्य के अंतर्जगत में सही परिवर्तन कर उसे बाह्य परिवर्तन के अनुकूल बनाकर उसे संतुलन प्रदान करना है। नवरात्रों का आयोजन हमें ये अवसर प्रदान करता है कि हम परिवर्तन को स्वीकार कर न केवल अपना अस्तित्व बचाए रखें अपितु निरंतर अधिकाधिक सामंजस्य स्थापित कर आगे बढ़ते रहें।

नवरात्रों के दौरान किए जाने वाले अनुष्ठान व्रत तथा पूजा-अर्चना आदि पर्यावरण की शुद्धि के साथ-साथ मनुष्य की शरीर शुद्धि और भाव शुद्धि करने में भी सक्षम हैं। व्रत को ही लीजिए। यह शरीर शुद्धि का पारंपरिक तरीका है जो प्राकृतिक-चिकित्सा का भी एक अनिवार्य तत्व है। सभी धर्मों में इसीलिए तो व्रत का महत्व है। नवरात्रों के दौरान व्रत का भी यही उद्देश्य है कि व्रत के द्वारा सबसे पहले मनुष्य शरीर की शुद्धि करे। शरीर की शुद्धि के बिना मन की शुद्धि अर्थात् भाव शुद्धि संभव नहीं। नवरात्रों के दौरान सभी प्रकार के अनुष्ठान शरीर और मन की शुद्धि में सहायक होते हैं।

नवरात्रों का आयोजन मास के शुक्ल पक्ष में ही किया जाता है। प्रत्येक मास में दो पक्ष होते हैं। कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष। कृष्ण पक्ष बढ़ते अंधकार और अज्ञान का प्रतीक है तो शुक्ल पक्ष घटते अंधकार और अज्ञान तथा बढ़ते प्रकाश और ज्ञान का प्रतीक। वेदों में प्रार्थना की गई है-

**असतो मा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्माप्तमृत्यु गमय।**

समता और स्वास्थ्य का जन्म होता है नवरात्र से



शुक्ल पक्ष में नवरात्रों का आयोजन इस तथ्य का प्रतीक है कि हम निरंतर असत्य से सत्य की ओर, अंधकार से प्रकाश की ओर तथा मृत्यु से अमरता की ओर अग्रसर हों। अपने मनोभावों को सकारात्मकता प्रदान करें क्योंकि सकारात्मकता के अभाव में असत्य, तमस और मृत्यु से पार पाना असंभव है। नवरात्र नकारात्मकता पर सकारात्मकता की जीत का अवसर प्रदान करने में सक्षम हैं।

नवरात्रों के आयोजन का सीधा संबंध हमारे अच्छे स्वास्थ्य और रोगमुक्ति से भी है। नवरात्रों के आयोजन बड़ी धूम-धाम से किया जाता है। यह हमें आनंदानुभूति प्रदान करता है। आनंद की अवस्था मनुष्य के लिए सबसे अच्छी अवस्था है। आनंद की अवस्था में हमारे शरीर में तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन समाप्त हो जाते हैं तथा इस अवस्था में जो हार्मोन उत्सर्जित होते हैं वे हमारे शरीर के लिए अत्यंत लाभदायक होते हैं। वे हमें

व्याधियों से तो बचाते ही हैं साथ ही रोग होने की दशा में शीघ्र रोगमुक्ति प्रदान करने में भी सहायक होते हैं। अकेला व्यक्ति हमेशा तनावग्रस्त रहता है। त्यौहार प्रायः मिल-जुलकर सामूहिक रूप से मनाए जाते हैं। लोग व्रत रखने के साथ-साथ पूजा-अर्चना के लिए मंदिरों में जाते हैं। जागरण आदि सामूहिक आयोजन होते हैं। इन अवसरों पर सामूहिक सांस्कृतिक कार्यक्रम भी बड़े पैमाने पर आयोजित किए जाते हैं जहां लोगों को एक-दूसरे से मिलने का अवसर मिलता है। यह मिलना जुलना तनावमुक्ति का एक अच्छा साधन है। तनावमुक्ति मनुष्य के स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण तत्व है, अतः नवरात्रों का सामाजिक पक्ष भी सीधा हमारे स्वास्थ्य तथा उन्नति से जुड़ा है। नवरात्र मृत्योर्माप्तमृत्युगमय की उक्ति को चरितार्थ करने में पूर्णतः सक्षम हैं, लेकिन यह तभी संभव है जब हम सात्विक भाव से आडंबर रहित होकर इनको उत्साह से मनाएं।



**Fully Automated
NABL Accredited
Pathology**



**NABL
Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE**

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रेसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

☎ 0731-2430608, 6638200, 6638281
✉ sodani@sampurnadiagnostics.com
f facebook.com/sampurnadiagnostics

**16
Centers
in M.P.**

सुविधाएँ

- 1.5 T एम.आर.आई • 128 स्लाइस सीटी स्कैन • ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी • 3डी/4डी सोनोग्राफी • कलर डॉप्लर • डिजिटल एक्स-रे • स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी • डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी • ओ.पी.जी. • सी.बी.सी.टी. • टी.एम.टी. • होल्टर एंजाइमिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

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

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

आज के माहौल में पश्चिमीकरण व शहरीकरण की होड़ में विशेषकर शहरी भागदौड़ में हर व्यक्ति परेशान है, तनाव में है, अवसाद में है, जिससे दिन प्रतिदिन उसकी परेशानियां बढ़ती जा रही है। व्यस्त दिनचर्या के परिणामस्वरूप अपने स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाते हैं और कई बार सामान्य बीमारी भी लापरवाहीवश गंभीर बीमारी में परिवर्तित हो जाती है, जिसके कारण शारीरिक, आर्थिक और मानसिक परेशानी झेलनी

पड़ती है, जो कि व्यक्ति की प्रगति में बाधक होती है एवं उससे जीवन के प्रति निराशा आने लगती है। हमें हमेशा कोशिश करना चाहिए कि समय रहते छोटी-छोटी या सामान्य सी दिखने वाली बीमारियों पर ध्यान देकर हम अपने वाले समय की नब्ज को पहचाने एवं गंभीर बीमारियों से बचें और हमेशा स्वस्थ व तंदुरुस्त रहे, जिससे हमें जीवन का आनंद मिलता रहे।

होम्योपैथिक दवाइयों से ठीक हुई फिशचुला बीमारी

मैं, सुशीला पंडित इंदौर की रहने वाली हूं मैं 2 वर्ष से फिशचुला बीमारी से पीड़ित थी, और तभी से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाइयों ले रही हूं। उनकी होम्योपैथी दवाइयों से मुझे काफी फायदा है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि उनके इलाज से व इनके



स्नेहपूर्ण व्यवहार से बीमारी दूर हो जाती है। मैं उनकी एहसानमंद हूं। आज मैं पूर्ण स्वस्थ हूं। भविष्य में मुझे कोई भी बीमारी हुई तो उन्हीं का इलाज लूंगी। धन्यवाद।

- एस. पंडित

होम्योपैथिक ट्रीटमेंट से जी रही हूं बेहतर जिंदगी

मैं श्रीमती अनारदेवी जादौन निवासी ग्राम कालीदेवी रामा, जिला झाबुआ की निवासी हूं। मैं काफी वर्षों से घुटनों के दर्द व मलेरिया से परेशान थी। इस दौरान मैंने कई जगह झाबुआ, मेघनगर, दाहोद का इलाज लिया लेकिन मुझे कोई फायदा नहीं हुआ तब मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से इन्दौर जाकर इलाज करवाया तो मेरा दर्द, सूजन व चलने की परेशानी सब ठीक हो गया व मलेरिया तो चमत्कारी ढंग से चला गया मुझे तो विश्वास ही नहीं हो रहा है कि मैं अब पूर्ण तरह



स्वस्थ हूं और एक बेहतर जिंदगी जी रही हूं। मेरी सारी परेशानियां होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन के द्वारा ही पूरी तरह खत्म हो चुकी है। मैं डॉ. द्विवेदी जी को धन्यवाद करती हूं कि जिन्होंने होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा मुझे पूरी तरह रोग मुक्त किया है। यह संदेश मैं लोगों तक भी पहुंचाना चाहती हूं कि अगर वह भी किसी बीमारी से पीड़ित हो तो वह होम्योपैथिक दवाइयों का सेवन करें और पूरी तरह स्वस्थ रहें।

- श्रीमती अनारदेवी जादौन

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

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

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

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

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

Watch us on

YouTube

For Homoeopathy Treatment

Search

dr ak dwivedi homoeopathy

Sign in



Dr AK Dwivedi

Videos

Playlists

Channels

Discussion

About

Homeopathy Prostate Treatment
25,300 views • 2 years agoPsoriasis Homeopathic treatment
, Palmer & planter Psoriasis
17,020 views • 2 years agoVaricose vein Homeopathic
treatment / Homeopathy Allergic...
12,981 views • 2 years agoobesity, Weight Loss by
Homeopathy • Weight Loss...
12,293 views • 2 years agothyroid goiter enlargemnt of
thyroid hypothyroidism...
10,244 views • 2 years agoMigraine homeopathy Treatment
In India
7,996 views • 2 years agojoint pain arthritis, gathia
Homeopathy Knee Pain Treatme...
6,844 views • 2 years agoPiles Bleeding Bland piles
Homeopathic treatments...
6,642 views • 2 years agoprostate Enlarged BPH treated &
catheter removed by homeopath...
6,329 views • 1 year agoCancer Treatment in India -
Cancer of esophagus relived by...
1,887 views • 2 years agoKidney stone Homeopathic
Treatment in India
5,284 views • 2 years agoCancer oral Mouth after radio and
chemo, carcinom relived by...
5,008 views • 1 year agoSlip disk treated by homeopathy dr
ak dwivedi
4,779 views • 1 year agoHomeopathy Kidney Problems
treatment, Serum Creatin...
2,451 views • 2 years agoPsoriasis & Homeopathy, best
result by Homeopathic treatmen...
4,152 views • 2 years agoGall Bladder Cancer &
Homeopathy treatment dr. a k...
3,590 views • 1 year agokidney stone treated by
homeopathy getting world recor...
2,237 views • 1 year agoAsthma treatment through
Homeopathic Medicines By...
3,244 views • 2 years agoCough cold and recurrent fever
Homeopathic Treatment
2,591 views • 1 year agoHeart Diseases & Homeopathy
How we can live long life...
3,052 views • 2 years ago

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

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

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

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