

■ यूरिन में दर्द और जलन से बचाव

■ स्नेह की प्रतीक नारी

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संज्ञा एवं सुरत

मार्च 2021 | वर्ष-10 | अंक-04

मूल्य
₹ 20

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

महिला स्वास्थ्य
विशेषांक

महिलाएं हुई
जागरूक, रख
रहीं स्वच्छता
का ध्यान

स्थानीय प्रशासन द्वारा गणतंत्र दिवस के मुख्य समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को प्रशंसा-पत्र प्रदान किया गया

अंतरराष्ट्रीय विमान में यात्रा के दौरान विदेशी नागरिक की जान बचाने के
फलस्वरूप डॉ. ए.के. द्विवेदी को प्रशस्ति-पत्र साथ ही कोरोना काल में
किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए भी सम्मानित किया गया



दुबई से मुम्बई आ रही फ्लाइट में 04 अक्टूबर 2019 शुक्रवार को रात करीब डेढ़ बजे स्टीवेन निवासी-बोस्टन (अमेरिकी) को हार्ट अटैक आ गया था। उक्त फ्लाइट में इन्दौर के होम्योपैथी डॉक्टर ए.के. द्विवेदी ने तत्काल सीपीआर देकर यात्री की जान बचायी थी। फ्लाइट के मुम्बई आने से पहले ही यात्री की हालत लगभग सामान्य हो गयी थी।

स्थानीय प्रशासन द्वारा गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित मुख्य समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को इस सराहनीय उपलब्धि के लिये प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया गया।

साथ ही शहर में कोरोना ब्रूटप्व-19 के समय किए गए उत्कृष्ट कार्यों के लिए भी सम्मानित किया गया।

विदित हो कि, यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लन्दन यूके में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय होम्योपैथी कान्फ्रेंस में भाग लेकर डॉ. द्विवेदी लन्दन से दुबई-मुम्बई होते हुये इन्दौर आ रहे थे। कार्यक्रम में डॉ. द्विवेदी को 'स्टार ऑफ होम्योपैथी' अवार्ड से सम्मानित किया गया था।

सह यात्रियों के मुताबिक फ्लाइट लगभग 35 हजार फीट की ऊँचाई पर दुबई व मुम्बई के मध्य उड़ान भर रही थी। मरीज यात्री की हालत

गंभीर हो गयी थी, साथ में यात्रा कर रही उनकी पत्नि अत्यन्त घबरा गई थीं। मरीज का ऑक्सीजन सेचुरेशन सामान्य रूप से 90 से 100 होना चाहिये जो 40 से 50 आ रहा था और हार्ट बीट रेट 70 से 80 के बजाय 30 से 40 रह गया। पल्स व हार्ट बीट रेट तेजी से कम हो रहे थे। डॉ. द्विवेदी द्वारा सीपीआर देने के बाद फ्लाइट में ही स्टीवन की स्थिति सामान्य हो गयी थी।

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

समय : सोमवा से शनिवार सुबह 9 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेंद्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. मविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अपीत चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

10

यूटराइन कैंसर हो सकता है खतरनाक

31

महिलाओं के लिए सात योग, जिसे करने से रहेंगी निरोग



28

मेटेन करें पर्सनल हाइजीन

41

बॉडी ऑइल और बॉडी लोशन में अंतर

22

कामकाजी महिलाओं के लिए फिटनेस टिप्स

33

क्या है महिला बांझपन

17

वैजिनाइटिस के प्रकार, लक्षण और उपचार

अप्लास्टिक एनीमिया डे 2020 पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि तत्कालीन इन्दौर कलेक्टर श्री लोकेश जाटव



होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया से मिली राहत



मैं राम कुमार कुशवाह, झारखण्ड का रहने वाला हूँ। मुझे 2015 में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी हो गई थी। मेरा ब्लड ग्रुप "ओ नेगेटिव" होने से मेरी समस्या काफी गम्भीर थी। मुझे ब्लड/प्लेटलेट मिलता ही नहीं था, मैं काफी परेशान था तथा ऐसा लगता था कि मैं शायद ही बच पाऊंगा। मैंने रांची, धनबाद, तथा वैल्लोर के नामी डॉक्टरों को दिखाया पर मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। वैल्लोर के डॉक्टरों ने मुझे बोनमेरो ट्रांसप्लांट बताया जिसका 20 से

25 लाख का खर्चा था। मेरे घर की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी डर गए थे। 2-3 साल परेशान होने के बाद मैंने यू-ट्यूब पर डॉक्टर साहब के वीडियो देखे फिर मैंने दिनांक 12/02/2018 को इन्दौर, आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 3 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा हिमोग्लोबिन जो कि पहले 3 ग्राम के आस-पास रहता था, बढ़कर 11 ग्राम हो गया व प्लेटलेट भी काफी बढ़ गया।

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

समय : सोमवा से शनिवार सुबह 9 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 रविवार अवकाश

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

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

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

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

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी
सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

महिलाओं को दे सम्मान

महिला दिवस मनाने की आवश्यकता क्यों है, जब कि हर दिवस-महिला दिवस ही है। जब सृष्टि का आरम्भ ही आदि शक्ति है, तो फिर वयू ऐसी सोच का विस्तार है

जो आदि, अनादि, अविचल, अविनाशी, अमल, अनंत, अगोचर, अज, आनंदराशि है जिसके कारण संसार की उत्पत्ति हुई है जो क्रोध में आने पर सबको काल का ग्रास बना लेती है उस आदि शक्ति का अंश होती है हर महिला, फिर महिलाओं को दोगुना दर्जा या अलग वर्ग में रखने का कोई औचित्य ही नहीं रह जाता

वो तो हर पथ पर अडिग है अपने बच्चों अपने परिवार अपने समाज और अपने देश के हित के लिए इसलिए महिला दिवस को मानाने की परम्परा को परम्परा न समझ कर महिलाओं का सम्मान करें एवं उनका साथ दे यही नितांत आवश्यक है

बिना महिला किसी भी समाज या देश का हित संभव नहीं उनके सम्मान के साथ साथ उनका स्वस्थ रहना भी उतना ही आवश्यक है जटिल शारीरिक रचना प्रत्येक माह होने वाले रक्तश्राव कहीं उन्हें कमजोर न बना दे बिना किसी लाज लज्जा के उचित इलाज करना श्रेयष्कर होगा ।

स्वस्थ जीवन की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

Dr. A.K. Dwivedi

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



महिलाएं हुई जागरूक, रख रहीं स्वच्छता का ध्यान

ग्रामीण महिलाएं स्वास्थ्य के प्रति हमेशा से ही लापरवाह रही हैं। जानकारी के अभाव में वे कई तरह की बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। ऐसी महिलाओं के बीच जागरूकता लाने के लिए कई संस्थाएं और महिलाएं लगी हुई हैं।

आ ज की इस तेज रफ्तार जिंदगी में एक महिला कई भूमिकाएं निभाती है, जैसे कि एक माता, एक पत्नी, एक देखभाल करनेवाली महिला, एक बेटी, एक बहु या एक सहकर्मी की और अपनी इस रफ्तार को समय के अनुरूप गति देने के लिए जागरूक भी हो रही है।

आज की महिलाये हर क्षेत्र में जागरूक हो रही है जिसमे सबसे पहले हम बात करेंगे ग्रामीण महिलाओ की जो जागरूकता की तो आज के समय में गांव की महिलाएं अब अपने स्वास्थ्य को महत्व देने लगी है मासिक धर्म में प्रयोग किये जाने वाले सेनेटरी पैड्स का उपयोग करने लगी है जिससे कई तरीके के संक्रमण से बचा जा सकता है और गर्भ निरोधक का प्रयोग करने लगी है जो की उनको बार बार गर्भ धारण की समस्या से छुटकारा मिल सके और वो अपने आपको स्वस्थ और सुरक्षित रख सके। इसके अलावा गांव की लड़कियों में शिक्षा का भी प्रसार हुआ है क्योंकि हम देख रहे है कि ग्रामीण क्षेत्र की लड़किया हर जगह अपनी योग्यता से परचम लहरा रही है।

कई बीमारियों का शिकार हो जाती हैं ग्रामीण महिलाएं

ग्रामीण महिलाएं माहवारी के दौरान कोई भी कपड़ा उपयोग में लाती हैं। जिसके कारण महिलाओं के अंदर कई तरह की बीमारियां घर कर लेती हैं। साफ-सफाई पर ध्यान नहीं देने के कारण महिलाओं में यूटर्स में परेशानी, लिंकोरिया जैसी बीमारी हो रही है। महिलाएं कीमत अधिक होने के कारण कंपनियों का सेनेटरी पैड उपयोग नहीं कर पाती हैं।

मासिक धर्म में स्वच्छता नहीं होने के कारण देश की महिलाओं की जान भी जा रही है। हम सर्वाइकल कैंसर में पहले नंबर पर हैं, इसलिए मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में गंभीरता से सोचने की जरूरत है। मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता न रखने पर बैक्टीरियल और फंगल इंफेक्शन होने की संभावना बनी रहती है। यह संक्रमण कभी-कभी यूटर्स तक भी पहुंच जाता है। स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता बहुत जरूरी है। मासिक धर्म के समय सेनेटरी पैड्स का इस्तेमाल करें।

ग्रामीण महिलाये भी अपने स्वास्थ्य और शिक्षा को लेकर जागरूकता अपना रही है और आने वाली पीढ़ियों को भी जागरूक कर रही है। शहरी महिलाएं अपनी फिटनेस को लेकर सतर्क हुई है, पहले की तरह वे अपने बैडोल होते शरीर को देखकर आह नहीं भरती अपितु अपनी फिटनेस को लिए यथासम्भव प्रयास करती है जैसे जिम जाना, योग करना, वाकिंग, साक्लिंग, स्विमिंग अदि करना। फिर चाहिए ब्रैस्ट फीडिंग हो या यौन स्वास्थ्य समस्या अपनी बात अपने पार्टनर या डॉक्टर से कहने में संकोच नहीं करती बल्कि उसका उचित समाधान भी चाहती है। महिलाएं अपनी रूचि, क्षमता और साहस के बल पर ऐसी फील्ड में भी जा रही है जहा सिर्फ पुरुषों का एकाधिकार था जैसे कि एयर फॉर्स आर्मी या फिर मैकेनिकल वर्क और आजकल तो सबसे ज्यादा ट्रेंड में है महिलाओ का सोलो ट्रेवेलिंग जिसमे वो अपनी रचनात्मकता के आधार पर जगह का चयन कर अकेली ही यात्रा करती है और सारी व्यवस्था को मैनेज भी स्वयं ही करती है।

अंतत हम यही कहेंगे कि महिलाएं अब अपने स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक और सामाजिक अधिकारों के प्रति जागरूक हो रही है और अन्य महिलाओ को जागरूक कर भी रही है।

28 तारीख को ही वयो मनाया जाता है यह दिवस ?

28 मई को पूरी दुनिया में मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जाता है। 2014 में जर्मनी के वॉश यूनाइटेड नामक एक एनजीओ ने इस दिन को मनाने की शुरुआत की थी। इसका मुख्य उद्देश्य है लड़कियों और महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता रखने के लिए जागरूक करना था। तारीख 28 इसलिए चुनी गई, क्योंकि आमतौर पर महिलाओं के मासिक धर्म 28 दिनों के भीतर आते हैं।



युवा आधुनिक महिलाओं के लिए नयी स्वास्थ्य नीति

नई राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति में युवा शहरी महिलाओं में प्रजनन संबंधी बीमारियों की बढ़ती हुई घटनाओं का समाधान करेगी। सरकार बांझपन की स्थिति से जुड़ी पॉलिसिस्टिक डिंबग्रथि रोग, एंडोमैट्रियोसिस, और फाइब्रायड्स की रिपोर्ट से चिंतित है। नई स्वास्थ्य नीति में शहरी महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अनेक प्रावधान रखे गये हैं। इस योजना में प्रजनन संबंधी बीमारियों की बढ़ती हुई संख्या को देखते हुए इसके समाधान के लिए तेजी से और सावधानीपूर्वक कार्य किये जाने पर जोर दिया गया है।

महिलाओं के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करते हुए जल्दी ही भारतीय महिलाओं की स्वास्थ्य में सुधार लाने के तरीके सुझाने के लिए एक समिति का गठन करेंगे। समिति का निष्कर्ष नई राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति का एक हिस्सा होगा। देश के भविष्य की दृष्टि से एक महिला का शरीर एक मंदिर के तौर पर बहुत महत्वपूर्ण है। नई पीढ़ी को स्वस्थ बनाने के लिए महिलाओं का परिवार, समाज और राष्ट्र पर हितकारी प्रभाव होता है क्योंकि प्रत्येक महिला को अपने चुने हुए क्षेत्र, अपने बच्चों के लिए माता और शिक्षक तथा सामूहिक मूल्यों के संरक्षक के नाते पेशेवर रूप में बहुत प्रकार के कार्य करने पड़ते हैं।

मातृ मृत्युदर कम करना और वंचित परिवेश से आने वाली महिलाओं के पोषण स्तर में सुधार लाना, मां और बच्चे के विकास कार्यक्रमों में मजबूती लाना जैसे क्षेत्र मुख्य हैं। इसके अलावा नई राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति प्रजनन स्वास्थ्य, एनीमिया और जीवन शैली के कारण होने वाले अनेक गैर-संचारी रोग की समस्या का समाधान करेगी। मादक द्रव्यों का सेवन, शराब और धूम्रपान युवाओं महिलाओं में लोकप्रिय हो रहे हैं। अभी हाल में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एण्ड न्यूरो साइंस बेंगलूरु ने नशीली दवाओं और शराब की शिकार महिलाओं के लिए एक विशेष वार्ड खोला है। यह पूरे राष्ट्र के लिए खतरनाक संकेत है। सामाजिक समूह से इस चुनौती से निपटने में सरकार की मदद करने का भी उन्होंने आह्वान किया।

उन्होंने कहा, 'हम आधुनिक जीवन शैली की बढ़ती हुई चुनौतियों से चिंतित हैं जिसमें एक और कार्य का तनाव रहता है और दूसरी, ओर खाने - पीने और सोने की गलत आदतों का प्रभाव पड़ता है। सरकार सामाजिक, धार्मिक, छात्र एवं परोपकारी समूहों से इस संकट से मुकाबला करने में सहायता चाहती है'। संकट की इस वर्तमान स्थिति में फिट रहने के लिए उन्होंने योग की तरफ इशारा करते हुए कहा कि योग विश्व को भारत की देन है और यह शरीर को ठीक रखने का सबसे अच्छा तरीका है।

ब्रेस्ट कैंसर का जल्द पता कैसे लगाएं?

अगर ब्रेस्ट कैंसर का जल्द पता नहीं लगाया जाए तो यह एक जानलेवा हो सकता है। इसलिए इस कैंसर का जल्द पता लगाने के बारे में एक्सपर्ट से जानें।

ब्रे स्त कैंसर महिलाओं में सबसे अधिक होने वाला कैंसर है और दुनिया भर में हर साल करीब 2.1 मिलियन से अधिक महिलाओं को प्रभावित करता है। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार, भारत में प्रति 1 लाख महिलाओं में 25.8% में ब्रेस्ट कैंसर डायग्नोज होता है। ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं में कैंसर से संबंधित मौत की सबसे बड़ी वजह भी है। इसके अलावा भारत में अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया जैसे विकसित देशों की तुलना में जीवित रहने की दर सिर्फ 66.1% है। वर्तमान में ब्रेस्ट कैंसर का जल्दी पता लगना जिससे इसके परिणाम को सुधारा और सर्वाइवल को बढ़ाया जा सके ब्रेस्ट कैंसर कंट्रोल के मूलभूत सिद्धांत हैं।

ब्रेस्ट कैंसर क्या है?

ब्रेस्ट कैंसर एक ऐसा कैंसर है जो ब्रेस्ट के अंदर

सेल्स के अनियंत्रित विकास की वजह से होता है। ये सेल्स धीरे-धीरे गांठ का रूप ले लेते हैं।

इस कैंसर का उपचार हो सकता है। हालांकि अगर इसका जल्द पता नहीं लगाया गया तो यह एक जानलेवा हो सकता है क्योंकि यह शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल सकता है।

यह आमतौर पर या तो आपकी दूध बनाने वाली ग्रंथियों में शुरू होता है (जिन्हें लोब्यूलर कार्सिनोमा कहा जाता है), या उन नालिकाओं में जो इसे निप्पल तक ले जाती हैं (जिन्हें डक्टल कार्सिनोमा कहा जाता है)।

यह आपके ब्रेस्ट में बढ़ सकता है और पास के लिम्फ नोड्स या आपके ब्लडस्ट्रीम के माध्यम से अन्य अंगों तक फैल सकता है।

विभिन्न प्रकार के ब्रेस्ट कैंसर विभिन्न दरों पर बढ़ते और फैलते हैं। हालांकि कुछ को आपकी ब्रेस्ट से आगे फैलने में कई साल लगते हैं, वहीं कुछ बहुत ही तेजी से बढ़ते और फैलते हैं।

BRCA जीन टेस्ट क्या है?

यह एक तरह का ब्लड टेस्ट होता है। यह टेस्ट दो जीन्स (BRCA1 और BRCA2) में किसी तरह की गड़बड़ी की जानकारी देता है। इसकी मदद से हानिकारक म्यूटेशन की पहचान करने में मदद मिलती है।

जीन्स आपके बायोलॉजिकल परेंट्स से मिले डीएनए के हिस्से हैं और कुछ हेल्थ कंडीशन के लिए भी जिम्मेदार हैं। BRCA1 and BRCA2 ऐसे जीन्स हैं जो प्रोटीन बनाकर सेल्स की रक्षा करते हैं और ट्यूमर को बनने से रोकने में मदद करते हैं। इसलिए इन जीन्स को ट्यूमर सप्रेसर जीन्स भी कहा जाता है।

जिन व्यक्तियों को जीन्स म्यूटेशन विरासत में मिलता है, उनमें सामान्य लोगों की तुलना ब्रेस्ट

कैंसर और ओवैरियन कैंसर के बढ़ने का खतरा अधिक होता है।

जरूरी नहीं हर उस व्यक्ति को कैंसर हो जिसे BRCA1 या BRCA2 म्यूटेशन विरासत में मिला है। लाइफस्टाइल और पर्यावरण सहित अन्य कारक आपके कैंसर के जोखिम को प्रभावित कर सकते हैं।

BRCA टेस्ट किसको करवाना चाहिए?

जेनेटिक या वंशानुगत जीन म्यूटेशन होने का खतरा बढ़ सकता है अगर -

- 45 वर्ष की उम्र से पहले ब्रेस्ट कैंसर की पर्सनल हिस्ट्री हो।
- 50 वर्ष की उम्र से पहले ब्रेस्ट कैंसर की पर्सनल हिस्ट्री और दूसरे प्राथमिक ब्रेस्ट कैंसर का पता चला हो, ब्रेस्ट कैंसर के साथ एक या एक से अधिक रिश्तेदार, या अज्ञात या अन्य फैमिली मेडिकल हिस्ट्री।
- 60 या उससे कम उम्र में ट्रिपल-निगेटिव ब्रेस्ट कैंसर की पर्सनल हिस्ट्री।
- दो या अधिक प्रकार के कैंसर की पर्सनल हिस्ट्री।
- ओवैरियन कैंसर की पर्सनल हिस्ट्री।
- किसी पुरुष रिश्तेदार में ब्रेस्ट कैंसर का होना।
- BRCA म्यूटेशन के साथ पहले से ही किसी रिश्तेदार का डायग्नोसिस होना।
- ब्रेस्ट कैंसर और ऐशकेनाजी (पूर्वी यूरोपीय) यहूदी वंश की पर्सनल हिस्ट्री।
- BRCA से जुड़े कैंसर वाले दो या अधिक रिश्तेदारों का प्रोस्टेट कैंसर या पैन्क्रिएटिक कैंसर की पर्सनल हिस्ट्री।
- आपके परेंट्स, भाई-बहन या बच्चों जैसे दो या अधिक ब्लड रिश्तेदारों में कम उम्र में ब्रेस्ट कैंसर की हिस्ट्री।

BRCA टेस्ट रिजल्ट्स को कैसे समझें?

पॉजिटिव रिजल्ट आने का मतलब है कि BRCA 1 या BRCA 2 में म्यूटेशन पाया गया है। ये म्यूटेशन कैंसर होने की संभावना को बढ़ा सकते हैं। लेकिन म्यूटेशन वाले सभी को कैंसर नहीं होता है। पॉजिटिव म्यूटेशन आपके अपने परिवार की आगे की जेनेटिक स्क्रीनिंग करवाने की ओर इशारा करता है। पॉजिटिव टेस्ट के फॉलो-अप में कैंसर के लिए स्क्रीनिंग के प्रकार और आवृत्ति को संशोधित करना और आपके कैंसर जोखिम को कम करने के लिए डिज़ाइन की गई प्रक्रियाओं और दवाओं पर

विचार करने के लिए विशिष्ट उपाय शामिल हैं। आप क्या करना चाहती हैं, यह आपकी उम्र, मेडिकल हिस्ट्री, आगे ट्रीटमेंट, पिछली सर्जरी और पर्सनल प्राथमिकताओं सहित कई कारकों पर निर्भर करता है।

नेगेटिव रिजल्ट का मतलब है कि BRCA जीन म्यूटेशन नहीं पाया गया है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको कभी कैंसर नहीं होगा।

अनसर्टेन रिजल्ट का मतलब है कि किसी प्रकार का BRCA जीन म्यूटेशन पाया गया था, लेकिन इसे कैंसर के बढ़े हुए खतरे



से जोड़ा जा भी सकता है और नहीं भी। आगे की डायग्नोसिस के लिए आपको या तो अधिक टेस्ट्स या फिर ज्यादा निगरानी की आवश्यकता हो सकती है।



ब्रेस्ट की जांच खुद से कैसे करें?

स्टेप-1

कंधों को सीधा और हाथों को हिप्स पर रखते हुए शीशे में अपनी ब्रेस्ट को देखें। जानें कि आपको क्या देखना चाहिए-

- ब्रेस्ट अपनी नार्मल शेप, साइज और कलर में हैं।
- जांच करें कि कहीं स्किन में गड्डे पड़ना, सिकुड़ना या फिर उभार जैसा कोई बदलाव तो नहीं है।
- जांच करें कि निप्पल के आकार, बनावट, गोलाई में कोई अंतर तो नहीं।
- जांच करें कि ब्रेस्ट पर कोई लाल निशान, दाने या सूजन तो नहीं।

स्टेप-2

अपनी बाहों को ऊपर उठाएं और ऊपर बताए गए बदलावों की जांच करें।

स्टेप-3

अपने दोनों निप्पल की ठीक प्रकार से जांच करें और देखें कि क्या निप्पल से कोई तरल पदार्थ निकल रहा है। (यह वाटरी, मिल्की या पीला तरल पदार्थ या ब्लड हो सकता है)।

स्टेप-4

लेटे हुए अपने ब्रेस्ट्स को महसूस करें, अपने लेफ्ट हाथ से राइट ब्रेस्ट और फिर राइट हाथ से लेफ्ट ब्रेस्ट को छुएं। अपने हाथ की पहली कुछ उंगलियों को एक साथ रखते हुए सख्त लेकिन कम प्रेशर से अपने ब्रेस्ट को छुएं। ये ध्यान रखें कि आपने ऊपर से नीचे और दाएं से बाएं, अपने कॉलरबोन से लेकर पेट के ऊपर तक और अपनी बगल से लेकर क्लीविज तक, अपनी ब्रेस्ट कवर कर ली हो।

स्टेप-5

आखिर में खड़े होने या बैठने के दौरान अपनी ब्रेस्ट को छुएं। कई महिलाओं को लगता है कि जब उनकी त्वचा गीली और स्लिपरी होती है तो ब्रेस्ट को छूना सबसे आसान तरीका होता है इसलिए वे इस स्टेप को शॉवर में करना पसंद करती हैं। अपने पूरी ब्रेस्ट को कवर करें और यहां वही हैंड मूवमेंट्स करें जो स्टेप 4 में बताए गए हैं।

यूटराइन कैंसर हो सकता है खतरनाक

यूटराइन कैंसर जो महिलाओं के लिए खतरानक हो सकता है उसका पता लगाने के लिए कुछ खास तरीके हैं। इनके बारे में विस्तार से जानिए।

यूट्रस के अंदरूनी भाग में मौजूद एक परत को एंडोमेट्रियम कहा जाता है और जब इस परत की कोशिकाएं तेजी से बढ़ने लगती हैं तो आगे चलकर यूट्रिन/एंडोमेट्रियल कैंसर होता है। दूसरी तरफ, ये भी हो सकता है कि कैंसर शरीर के किसी अन्य हिस्से में पैदा हुआ हो और यूट्रस में फैल गया हो जिससे एंडोमेट्रियल कैंसर बन गया हो। यूट्रस के दो हिस्से होते हैं। ऊपरी हिस्सा जिसे कॉर्पस कहते हैं और निचला हिस्सा सर्विक्स जिससे वेजाइना जुड़ी हुई होती है। तो एंडोमेट्रियम यानी यूट्रस के अंदरूनी भाग में मौजूद परत ही वो है जहां इन दोनों हिस्सों का केंद्र होता है।

वैज्ञानिकों द्वारा कई तरह के एंडोमेट्रियल कैंसर का पता लगाया जा चुका है, ये यूट्रस के अंदर बने सेल स्ट्रक्चर के आधार पर वर्गीकृत किए जाते हैं जैसे एडेनोकार्सिनोमा, किलयार सेल, सेरस सेस और बहुत कम होने वाला स्क्वैमस सेल सार्सिनोमा। कैंसर कई स्टेज में विभाजित किया जाता है जिससे हम ये पता लगा सकें कि ये कितना फैला है। पहली होती है शुरुआती स्टेज और बाद होती है सबसे खतरनाक। ये बहुत जरूरी है कि कैंसर का पता सही समय पर लगाकर उसका इलाज किया जा सके जिससे महिला की जिंदगी बचाई जा सके।

इसीलिए ऐसे कई जांच के तरीके हैं जिनसे एंडोमेट्रियल कैंसर का पता कोई सक्षम या किसी संकेत के दिखने के पहले ही लगाया जा सकता है। ये तरीके निम्नलिखित हैं-

1. ट्रांसवेजाइनल अल्ट्रासाउंड

अल्ट्रासाउंड एक ऐसा तरीका होता है जिससे ध्वनी (अल्ट्रासाउंड एनर्जी) के जरिए शरीर के



अंदरूनी अंगों को स्क्रीन पर देखा जा सकता है। इसमें ट्रांसड्यूसर की मदद ली जाती है जिसे वेजाइना में इंसर्ट किया जाता है और पेल्विक क्षेत्र में मौजूद अंगो का जायजा लिया जाता है। इससे एंडोमेट्रियम की मोटाई का अनुपात लिया जा सकता है साथ ही अगर कोई अल्सर या सिस्ट है जो कैंसर बन सकती है तो उसका भी पता लगाया जा सकता है। यह एक दर्द रहित प्रक्रिया है जिसमें डॉक्टर मरीज को अपने मूत्राशय (ब्लैडर) को खाली रखने के लिए या भरा रखने के लिए कह सकते हैं जिससे सही परिणाम मिलें।

2. एंडोमेट्रियल सैम्पलिंग/ बायोप्सी

इसमें यूट्रस की परत से एक टिश्यू निकाला जाता है जिसे टेस्ट किया जाता है कि कहीं इसमें कोई अपवाद तो नहीं। इस तरीके में 10 मिनट का समय ही लगता है और कुछ मामलों में तो एनेस्थीसिया देने की जरूरत भी नहीं

पड़ती है। महिला की पीरियड साइकल के आधार पर अगर उसे इस प्रक्रिया के बाद बीच में भी थोड़ी ब्लीडिंग होती है तो ये पूरी तरह से नॉर्मल है।

इसके अलावा, और भी कुछ तरीके हैं जिनसे यूटराइन कैंसर का पता लगाया जा सकता है जैसे हिस्टिरोस्कोपी, डायलेशन, क्यूरिटेज आदि।

कैंसर के उपचार का सबसे सही तरीका यही है कि उसका पता शुरुआती दौर में ही लगाया जा सके। एक महिला को यूटराइन कैंसर का टेस्ट तब भी करवाना चाहिए जब उसे लगे कि वेजाइना से अलग तरह से ब्लीडिंग हो या किसी तरह का डिस्चार्ज हो जो आम नहीं है। ताकि इस तरह के कैंसर का पता शुरुआती दौर में ही लगाया जा सके। हालांकि, ऐसे मामले भी सामने आए हैं जहां किसी भी तरह का लक्षण या संकेत बहुत आगे की स्टेज तक नहीं पता चल पाता है। इसलिए ये जरूरी है कि सावधानी बरतते हुए रेग्युलर जांच करवाई जाए। खास तौर पर मेनोपॉज के बाद।

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



होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

क्या होता है वेजाइनल एवं वल्वर कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट



कैंसर एक ऐसी बीमारी है जो सामान्य कोशिकाओं का कैंसर कोशिकाओं में बदलने या स्वस्थ कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि के कारण होती है। जब कैंसर वेजाइना में होता है, तो इसे वेजाइनल कैंसर के रूप में जाना जाता है। वल्वर कैंसर महिला जननांग की बाहरी सतह को प्रभावित करता है। वल्वा एक तरह की बाहरी त्वचा है जो मूत्रमार्ग (मूत्रमार्ग) और वेजाइना को घेरती है, और इसमें लेबिया और भगशोफ शामिल होता है। यह स्थिति ट्यूमर के विकास की ओर ले जाती है, जो छोटी गांठ या घाव जैसी दिख सकती है। जिसमें तीव्र खुजली भी होती है। हालांकि यह एक सामान्य प्रकार का कैंसर नहीं है, लेकिन इसे शुरुआती चरणों में सफल रूप से पहचाना जा सकता है और रिकवरी की उम्मीद भी की जा सकती है।

एचपीवी संक्रमण, जिसे मानव पैपिलोमावायरस भी कहा जाता है, भी इस स्थिति को जन्म दे सकता है। यदि किसी मरीज को पहले सर्वाइकल कैंसर हो चुका है। उसे वेजाइनल कैंसर होने का खतरा और भी बढ़ जाता है।

कैंसर के लक्षण

- दर्दनाक पेशाब
- मोटी त्वचा
- जलन और रक्तस्राव
- संभोग के दौरान खुजली, दर्द
- त्वचा में संवेदनशीलता में वृद्धि, कच्चापन

और मससे जैसी वृद्धि
वेजाइना/ वल्वर कैंसर स्क्रीनिंग परीक्षण

पीएपी परीक्षण

यह टेस्ट महिला जननांगों में कैंसर कोशिकाओं की उपस्थिति का पता लगाता है। परीक्षण के दौरान, सतह पर कोशिकाओं को धीरे से जांचा जाता है। यह टेस्ट थोड़ा असहज हो सकता है, लेकिन इसमें दर्द धीरे-धीरे कम हो जाता है। हालांकि ये परीक्षण गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का पता लगाने के लिए होता है, मगर इसे वेजाइनल कैंसर की कोशिकाओं का भी पता लगाया जा सकता है।

कोलपोस्कोपी

कोलपोस्कोपी एक वेजाइना परीक्षण है जिसमें आवर्धक उपकरणों का उपयोग किया जाता है। इस टेस्ट में डॉक्टर वेजाइना की सतह को बड़ा करके जांच कर सकता है। तब असामान्य कोशिकाओं (यदि कोई है) की उपस्थिति की जांच करना संभव हो जाता है। इसके अलावा, कोलपोस्कोपी गर्भाशय ग्रीवा और वेजाइना की पूरी तरह से जांच कर सकता है। यदि मरीज के पीएपी परीक्षण के परिणाम स्पष्ट नहीं हैं, तो डॉक्टर कोलपोस्कोपी की सलाह दे सकते हैं। कोलपोस्कोपी में एक असामान्य सेलुलर क्षेत्र का पता लगाने के बाद, बायोप्सी के लिए प्रभावित टिश्यू का एक नमूना एकत्र किया जा सकता है। कोलपोस्कोपी टेस्ट जननांग के मससों का पता लगाने में मदद कर सकता है। इसके

अलावा, यह वेजाइना में मौजूद टिश्यू में गर्भाशय ग्रीवाशोथ और प्रारंभिक परिवर्तनों का भी पता लगा सकता है, यदि कोई हैं तो।

एचपीवी टेस्ट

मानव पैपिलोमावायरस (एचपीवी) परीक्षण के द्वारा वायरस की उपस्थिति का पता लगाया जाता है। यह वायरस ही जननांग के मससों का विकास करते हैं। यदि पीएपी परीक्षण के परिणाम अस्पष्ट हैं, तो इसका पता लगाने के लिए पैप स्मीयर के साथ डॉक्टर इस परीक्षण की सलाह देते हैं। यह परीक्षण केवल महिलाओं पर किया जा सकता है।

बायोप्सी

यह एक मेडिकल परीक्षण है जिसमें महिला के शरीर में रोग की उपस्थिति या सीमा की जांच करने और निर्धारित करने के लिए कोशिकाओं या टिश्यू का नमूना लिया जाता है।

पेल्विक टेस्ट

वेजाइना / वल्वर कैंसर का समय पर पता लगाने के पेल्विक टेस्ट किया जाता है। इस परीक्षण के दौरान, डॉक्टर बाहरी जननांग के भागों की अच्छी तरह से जांच करता है। इसके अलावा, अंडाशय के साथ-साथ गर्भाशय की जांच के लिए भी परीक्षण किए जाते हैं। डॉक्टर रोगी की वेजाइना में एक स्पेकुलम (एक प्रकार का उपकरण) भी डाल सकते हैं।

यूरिन में दर्द और जलन से बचाव



यूरिन में दर्द और जलन से परेशान हैं तो हो सकता है यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन। इसके कारण, लक्षण और बचाव के तरीकों के बारे में जानना आपके लिए बेहद जरूरी है। क्या आपको यूरिन करते समय जलन महसूस होती है? या यूरिन महसूस होता है, लेकिन जलन के कारण आप कर नहीं पाते हैं? हालांकि यह कोई आम बात नहीं है। यूरिन में दर्द और जलन सबसे ज्यादा इन्फेक्शन के कारण होता है, लेकिन इन सामान्य शिकायतों के पीछे कई और कारण भी हो सकते हैं।

यूरिन में दर्द और जलन के कारण

यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन: यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन या जिसे आमतौर पर यूटीआई के नाम से जाना जाता है, यूरिन के दौरान जलन का सबसे आम कारण है। हमारे शरीर को नॉर्मल बैक्टीरिया फ्लो की आवश्यकता होती है, लेकिन कुछ परिस्थितियों में, ब्लैडर और युरेथ्रा ई कोली बैक्टीरिया से भरपूर होता है, जो यूटीआई पैदा करता है। अगर यह किडनी में फैलता है तो यह एक प्रमुख हेल्थ प्रॉब्लम बन जाता है। अन्य बैक्टीरिया भी यूटीआई का कारण बन सकते हैं; हालांकि, वे दुर्लभ हैं। यूरिन करते समय जलन और दर्द के अलावा, आपको पीठ के निचले हिस्से में दर्द भी हो सकता है जो साइड तक फैलता है।

सेक्चुअल ट्रांसमिटेड डिजीज और वेजाइना इन्फेक्शन: संभोग के दौरान, आपके साथी से होने वाला इन्फेक्शन न केवल वेजाइना में प्रवेश कर सकता है, बल्कि यूरिनरी ट्रैक्ट को भी संक्रमित कर सकता है। किसी अन्य प्रकार का वेजाइनल इन्फेक्शन भी यूरिनरी ट्रैक्ट में जल्दी से प्रवेश कर सकता है, और यह निस्संदेह यूरिन के दौरान जलन और दर्द का कारण बनता है।

किडनी स्टोन: किडनी स्टोन यूरिन निर्माण की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। ऐसे में आपको मतली, उल्टी, बुखार और ठंड लगने के साथ पीठ और बाजू में दर्द के साथ मलिन यूरिन होगा।

ओवेरियन सिस्ट: विशेष रूप से इन्फेक्शन के कारण, दर्दनाक यूरिन के साथ वेजाइना से ब्लीडिंग, दर्दनाक पीरियड्स, ब्रेस्ट में हल्का दर्द और पेल्विक में दर्द, ओवेरियन सिस्ट कारण बन सकता है।

मूत्राशय का कैंसर: यूरिनरी ट्रैक्ट में डिस्प्लास्टिक के बढ़ने से दर्दनाक यूरिन और जलन हो सकती है।

रासायनिक संवेदनशीलता: अत्यधिक सुगंधित साबुन और इत्र, चिकनाई, सुगंधित कंडोम और वेजाइनल डिओडोरेंट आदि के इस्तेमाल से, वेजाइना और यूरिनरी ट्रैक्ट का पीएच बिगड़ सकता है और यह यूरिन करते समय जलन और दर्द का कारण बन सकता है।

यूरिन संबंधी परेशानी के लक्षण

- बार-बार यूरिन करने की इच्छा होना, लेकिन कुछ ही बूंदों का निकलना।
- यूरिन करते समय तेज जलन और कभी-कभी ब्लैडर में दर्द होना।
- यूरिन को कंट्रोल करना मुश्किल होना।
- पेट के निचले हिस्से और पेल्विक एरिया में दर्द।
- वल्वा और वेजाइना में दर्द।
- वेजाइना से एक्स्ट्रा डिस्चार्ज और इन्फेक्शन के कारण दुर्गंध आना।
- यूरिन के दर्द के कारण, जिस तरह की समस्या होती है, उसके आधार पर यूरिन थोड़ा मलिन, पीले रंग का या उसमें थोड़ा ब्लड आ सकता है।

यूरिन में दर्द का उपचार

- हाइड्रेट रहें।
- पर्याप्त पानी पीने से इन्फेक्शन को दूर करने में मदद मिलती है।
- धीरे-धीरे, आप पर्याप्त हाइड्रेशन के बाद ठीक हो सकते हैं।
- लेकिन अगर जलन या दर्द कम नहीं होता है या अपने आप को हाइड्रेट करने के बाद भी अनकंपर्टेबल महसूस होता है, तो तुरंत किसी डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

फिजिकल इंटिमेसी से जुड़ी प्रॉब्लम

फिजिकल इंटिमेसी जीवन का एक अहम हिस्सा है। महिलाएं जिस तरह की सेक्चुअल लाइफ जीती हैं, उसका उनकी जिंदगी पर व्यापक असर पड़ता है। अगर आपको इंटरकोर्स में समस्या आ रही है तो आपके लिए उसकी वजह जानना जरूरी है। अगर आप प्रेग्नेंट होना चाहती हैं तो यह और भी ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाता है।



इंटरकोर्स में समस्या आने के पीछे हो सकते हैं ये कारण

- प्रक्रिया के बारे में पता ना होना
- उम्र बढ़ने की समस्या
- डिप्रेशन
- चिंता
- स्ट्रेस
- पार्टनर के साथ रिलेशनशिप में समस्या
- हार्मोनल बदलाव
- क्रॉनिक समस्याएं जैसे डायबिटीज, हाइपरटेंशन, हार्ट डिजीज आदि
- किसी दवा के साइड इफेक्ट्स

जब महिलाएं संबंध बनाने में समस्या का सामना करती हैं तो यह female sexual dysfunction के नाम से जाना जाता है। Dysfunction किसी तरह की बीमारी नहीं होती, लेकिन यह किसी बीमारी की वजह से हो सकता है। Sexual Dysfunction कुछ समय के लिए भी हो सकता है या फिर जीवनभर भी रह सकता है। यह स्थिति sexual desire ना होने, अराउज ना होने, ऑर्गेज्म तक ना पहुंच पाने या इंटरकोर्स के दौरान दर्द होने के रूप में सामने आ सकती हैं। इंटरकोर्स में समस्या आने पर रिलेशनशिप में दरार पड़ सकती है। जो महिलाएं इन समस्याओं से जूझ रही हैं, उन्हें इमोशनल और मेंटल प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। महिलाओं में सेक्शुअल डिसऑर्डर को मोटे तौर पर चार कैटेगरी में बांटा जा सकता है-

सेक्चुअल पेन डिसऑर्डर - इसे मेडिकल भाषा में dyspareunia के नाम से जाना जाता है। इस डिसऑर्डर में इंटरकोर्स के दौरान दर्द होता है।

ऑर्गेज्मिक डिसऑर्डर - इस डिसऑर्डर में ऑर्गेज्म तक पहुंचने में सफलता नहीं मिल पाती है।

सेक्शुअल अराउजल डिसऑर्डर - इस डिसऑर्डर

में संबंध बनाने के लिए उत्तेजना खत्म हो जाती है और sexual arousal में समस्या आती है।

Low sexual desire- इस समस्या में किसी तरह की सेक्शुअल एक्टिविटीज के लिए लगातार इच्छा नहीं रहती या इच्छा पूरी तरह से खत्म हो जाती है।

किसी महिला के लिए अपने जीवनकाल में इस तरह की समस्या का सामना करना बहुत असामान्य बात नहीं है। ज्यादातर महिलाओं की संबंध बनाने में इच्छा नहीं रहती और वे इसके लिए यही कहती हैं कि उनका मूड नहीं है। कुछ महिलाएं लंबे समय तक इस समस्या का सामना करती हैं। इससे उनके और उनके पार्टनर के बीच तनाव बढ़ता है। इन सेक्शुअल प्रॉब्लम्स का ट्रीटमेंट संभव है। इसके लिए सबसे अहम चीज यह है कि डॉक्टर से इस विषय पर सलाह ली जाए और समस्या की जड़ तक पहुंचने का प्रयास किया जाए।

समस्या के कारण

फिजिकल या बायोलॉजिकल- हेल्थ प्रॉब्लम्स जैसे कि थायरॉइड और डायबिटीज आदि के कारण वेजाइना में लुब्रिकेशन कम हो सकता है। इससे संबंध बनाने के दौरान मुश्किलें आ सकती हैं और दर्द की समस्या हो सकती है। हार्मोन्स के स्तर में अनियमितता आने से संबंध बनाने की इच्छा कम होने और लुब्रिकेशन कम होने जैसी चीजें देखने को मिल सकती हैं। इससे इंटरकोर्स की क्वालिटी और फ्रीक्वेंसी, दोनों प्रभावित हो सकते हैं। कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट्स के कारण भी संबंध बनाने में इच्छा घट सकती है। वेजाइनल इन्फेक्शन और प्राइवेट पार्ट्स की दूसरी छोटी या लंबी अवधि की हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंध बनाने की इच्छा में कमी आ सकती है।

साइकोलॉजिकल - किसी भी इंसान के शारीरिक संबंधों में भावनाएं बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। स्ट्रेस, चिंता, डिप्रेशन जैसी समस्याओं से फिजिकल रिलेशनस पर असर पड़ सकता है। व्यक्तिगत विश्वास, फिजिकल इंटिमेसी को अहमियत, सेक्स से जुड़े सामाजिक-सांस्कृतिक फैक्टर्स पार्टनर के साथ कंफर्ट लेवल और रिलेशनशिप जैसी चीजें किभी भी इंसान की फिजिकल रिलेशनस पर असर डालते हैं।

आसान उपाय

इंटरकोर्स में आने वाली समस्याओं के कुछ आसान हल इस प्रकार हैं-

- अपने पार्टनर को अपनी पसंद, नापसंद और डिसकंफर्ट के बारे में बताएं
- इंटरकोर्स के दौरान लुब्रिकेशन इस्तेमाल करें
- रिलैक्स रहें
- अपने शरीर को लेकर कॉन्फिडेंट रहें
- ज्यादा बार रिलेशनस बनाने की तुलना में कम रिलेशनस बनें, लेकिन संतुष्टि का अहसास हो तो वह ज्यादा महत्वपूर्ण है
- अगर किसी तरह का सेक्शुअल इश्यु आए तो उसके लिए मदद मांगें

ज्यादातर मामलों में समस्या अस्थाई कारणों से होती है और समय के साथ खत्म हो जाती है या फिर डॉक्टर की मदद से उसका हल निकल आता है। लेकिन अगर इंटरकोर्स में लगातार समस्या आ रही है तो इसके लिए ट्रेंड मेडिकल प्रोफेशनल से सलाह लेनी चाहिए। इसके लिए डॉक्टर आपकी मेडिकल हिस्ट्री देखेंगे, फिजिकल और साइकोलॉजिकल पैरामीटर्स पर आपकी जांच करेंगे और आपके फिजिकल रिलेशनस की हिस्ट्री के बारे में जानकारी लेंगे और इसके आधार पर वे समस्या का समाधान बताएंगे।

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 : 06.03.2021

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
प्रकाशक के हस्ताक्षर

होमियोपैथिक चिकित्सक डॉ अरुण भस्में सम्मानित



महाराष्ट्र यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइन्स के स्थापना के 22 साल के लंबे इतिहास में पहली बार एक वरिष्ठ होमियोपैथिक चिकित्सक डॉ अरुण भस्में को लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड से नवाजा गया। यह पूरे देश के होमियोपैथिक चिकित्सक के लिये अत्यधिक गौरव का विषय है। डा भस्में जी अत्यन्त ही संवेदनशील प्रतिभाशाली और कर्तव्यनिष्ठ होमियोपैथ हैं जो अवरिल होम्योपैथी के विकास और पसार के लिये पर्यत्नशील रहे हैं। हम सभी आज डॉ. अरुण भस्में के इस विशिष्ट सम्मान से आनन्दित हैं।

पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज से सुरक्षित रहने के तरीके

पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज ज्यादातर संक्रमित व्यक्ति से सेक्सुअल कॉन्टैक्ट के जरिए फैलती हैं। जब तक ये बीमारियां अपने एडवांस लेवल तक नहीं पहुंच जातीं, तब तक इनके किसी तरह के लक्षण नजर नहीं आते। इन बीमारियों से क्रॉनिक प्रॉब्लम्स हो सकती हैं और कुछ मामलों में यह जानलेवा भी साबित हो सकती हैं। इसीलिए इनसे संक्रमित होने से बचाव के लिए एहतियाती कदम उठाना जरूरी है।

पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज से इस तरह रहें सेफ

पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज से सुरक्षित रहने के लिए ये तरीके अपनाए जा सकते हैं— एक से अधिक पार्टनर्स के साथ फिजिकल इंटीमिटी न रखें।

अगर आप बर्थ कंट्रोल के तरीके अपना रही हैं तो कंडोम जैसे बैरियर मेथड का इस्तेमाल कर सकती हैं। इनसे आप सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीज और प्रजनन अंगों के संक्रमण से सुरक्षित रह सकती हैं। कंडोम के अलावा

diaphragms (एक सिलिकॉन कप, जिसका इस्तेमाल प्रेग्नेंसी से बचाव के लिए फिजिकल इंटीमिटी से पहले किया जाता है) और vaginal spermicides (फिजिकल इंटीमिटी से पहले महिलाएं वेजाइना में इसे लगाती हैं, जिससे स्पर्म वेजाइना में ही नष्ट हो जाते हैं) जैसे बैरियर मेथड भी इस्तेमाल किए जाते हैं।

नियमित रूप से गायनेकोलॉजिस्ट के पास चेकअप के लिए जाएं। सर्विक्स के बहुत से



पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज के इलाज के बाद फॉलोअप

पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज से क्रॉनिक पेन की समस्या हो सकती है और कुछ मामलों में इससे इन्फर्टिलिटी भी हो सकती है। प्रॉब्लम फिर से प्रभावित ना करे, इसके लिए सही तरीके से जांच और इलाज कराया जाना जरूरी है। इलाज पूरा होने के कुछ हफ्तों बाद पेल्विक एरिया का अल्ट्रासाउंड कराना चाहिए। जिन महिलाओं को इन्फेक्शन की ज्यादा समस्या रही है, डॉक्टर उन्हें लेप्रोस्कोपी टेस्ट कराने की सलाह भी दे सकते हैं। यौन संबंधों में सेफ्टी सुनिश्चित करें और अपने पार्टनर को रूटीन चेकअप के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि किसी भी तरह के इन्फेक्शन की आशंका ना रहे। अगर इसके बाद मरीज डिप्रेस्ड फील करें तो उन्हें काउंसलिंग करानी चाहिए। इससे उनकी स्थिति को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

इन्फेक्शन्स की जांच की जा सकती है और आंतरिक प्रजनन अंगों के प्रभावित होने से पहले उनका इलाज किया जा सकता है। ऐसे पार्टनर के साथ फिजिकल इंटीमिटी ना

रखें, जिसके एक से ज्यादा पार्टनर हों।

ओरल कॉन्ट्रासेप्टिक्स यानी गर्भनिरोधक दवाओं का इस्तेमाल कम से कम करें। जिन महिलाओं की गर्भनिरोधक दवाएं लेने की हिस्ट्री रही है, उन्हें सर्विक्स के इन्फेक्शन होने की आशंका ज्यादा रहती है।

इंट्रायूटरीन डिवाइस (गर्भनिरोधक का एक तरीका) लगवाने के बाद शुरुआती महीनों में डॉक्टर के पास नियमित चेकअप के लिए जाएं। पहले कुछ महीने किसी तरह के इन्फेक्शन या एब्नॉर्मैलिटी का पता लगाने के लिहाज से महत्वपूर्ण होते हैं।

बहुत ज्यादा निकोटीन के सेवन से भी पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज जुड़ी मानी जाती है। इसीलिए या तो आपको धूम्रपान पूरी तरह से छोड़ देना चाहिए या फिर बहुत कम कर देना चाहिए।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल- 2021

सर्जिकल रोग और होम्योपैथी विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

छोटी बच्चियों को होने वाली बीमारी लैबियल फ्यूजन

छोटी बच्चियों को लैबियल फ्यूजन की समस्या होती है। इस समस्या का हल कैसे होता है और कब डॉक्टरों से सलाह लेनी चाहिए इसके बारे में जानिए इस स्टोरी में।

लैबियल फ्यूजन एक ऐसी कंडीशन है जहां वेजाइना के दोनों तरफ मौजूद फ्लैप (लटकने वाली स्किन जिन्हें Labia minora कहा जाता है) एक साथ जुड़ जाते हैं। इससे इन्फ्लेमेटरी टिशू की एक चमकदार झिल्ली बन जाती है। इसे लैबियल एडिसन या एग्लूटिनेशन भी कहा जाता है। लैबियल एडिसन को उसकी सीवियरिटी के आधार पर नापा जाता है जिसमें या तो labia minora बिल्कुल जुड़ गए होते हैं या labia minora की लंबाई का 30-50 प्रतिशत हिस्सा ही जुड़ा होता है।

किन्हीं होती है ये बीमारी

ये कंडीशन आम तौर पर सिर्फ 2 प्रतिशत लड़कियों को होती है जिनकी उम्र तीन महीने से लेकर 6 साल के बीच हो। ये 1 से 2 साल की उम्र की लड़कियों के बीच ज्यादा कॉमन है।

लैबियल फ्यूजन के कारण

ये बीमारी बाहरी प्रजनन अंगों की नाजुक झिल्लियों में किसी तरह की इरिटेशन के कारण होती है। ज्यादातर मामलों में लैबियल एडिसन अपने आप ही ठीक हो जाता है जब लड़की वयस्क होने लगती है और इसके लिए किसी भी तरह के मेडिकल ट्रीटमेंट की जरूरत नहीं होती है।

ये क्यों होता है इसका अहम कारण तो अभी भी पता नहीं चल पाया है, लेकिन ऐसा अंदाजा लगाया जाता है कि ये बाहरी प्रजनन अंगों में इरिटेशन के कारण ही होता है। शुरुआती सालों में जब बच्चे को नैपी पहनाई जाती है उस दौरान ये ज्यादा आम होता है। वो कारक जो इरिटेशन पैदा कर सकते हैं वो निम्नलिखित हैं-

- मल
- यूरिन
- बहुत ज्यादा खुशबू वाले साबुन
- बबल बाथ
- वल्वाइटिस जैसी सूजन पैदा करने वाली कोई कंडीशन
- एंटीबैक डर्मेटाइटिस
- पिनवर्म
- लैबियल में किसी तरह की चोट
- यौन शोषण

वयस्क होने के बाद लड़कियों में ये समस्या नहीं शायद ही कभी देखने को मिलती है। ऐसा इसलिए क्योंकि वयस्क होने पर शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन पैदा होता है जो प्राकृतिक तौर पर ऐसे जुड़ाव को



अलग कर देता है। ऐसे समय में खराब जेनिटल हाइजीन लंबे समय तक बनी हुई सूजन का कारण बन सकती है।

यह है इसके लक्षण?

आम तौर पर लैबियल फ्यूजन के कोई लक्षण नहीं दिखाई देते। इसका पता रेग्युलर फिजिकल एग्जाम से ही चलता है। हालांकि, अगर ये मामला काफी गंभीर है तो निम्नलिखित कोई लक्षण दिख सकता है-

- बड़ी लड़कियों को भी बूंद-बूंद कर यूरिन आना। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि फ्यूजन के कारण यूरिन रुक जाती है जो बाद में बूंद-बूंद कर निकलती रहती है।
- यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाना।
- योनि में जलन और लालिमा आना।

यह है इसका इलाज?

लैबियल फ्यूजन या एडिसन आम तौर पर वयस्क होने पर अपने आप ही अलग हो जाता है। इसके लिए किसी तरह के ट्रीटमेंट की जरूरत नहीं होती

है। जिन लड़कियों को कोई लक्षण नहीं दिख रहा है उन्हें किसी तरह के ट्रीटमेंट की जरूरत नहीं होती है। जिन मरीजों में लक्षण दिखते हैं उन्हें 2-8 हफ्तों तक एस्ट्रोजन या स्टेरॉइड क्रीम को फ्यूजन की जगह पर रोजाना लगाना होता है। ऐसा करने से पहले भी बाल रोग विशेषज्ञ से सलाह जरूर लेनी चाहिए। इस तरह का जुड़ा आम तौर पर 6-8 हफ्तों में ठीक हो जाता है।

इसके बाद भी किसी तरह का emollient लगाया जा सकता है जिससे लैबिया अलग रहे। हालांकि, ये कंडीशन दोबारा हो सकती है अगर सही तरह से हाइजीन नहीं रखी गई। मेकेनिकल या सर्जिकल तरीके से लैबियल एडिसन को अलग करने की जरूरत शायद ही कभी पड़े।

अगर किसी बच्ची के साथ ये कंडीशन है तो उसके माता-पिता को बिना बात के चिंता नहीं करनी चाहिए। खास तौर पर अगर बच्चे में कोई लक्षण नहीं दिख रहे हैं क्योंकि ये फ्यूजन वयस्क होने पर अपने आप ही अलग हो जाता है। इससे बच्चे की मेंस्ट्रुएशन साइकल, फर्टिलिटी या सेक्सुअल जिंदगी पर कोई असर नहीं पड़ता है।

वै जिनाइटिस, इसे वुल्वोवाजिनाइटिस भी कहा जाता है, यह एक तरह का वेजाइना का संक्रमण है। इसमें वेजाइना में खुजली, दर्द, सूजन और डिस्चार्ज हो सकता है। आमतौर पर यह वेजाइनल बैक्टीरिया के सामान्य संतुलन में बदलाव होने या फिर किसी संक्रमण के कारण होता है। त्वचा के विकारों और मेनोपॉज के बाद शरीर में एस्ट्रोजन की कमी के कारण भी वैजिनाइटिस हो सकता है।

वैजिनाइटिस के सबसे आम प्रकार

बैक्टीरियल वेजिनोसिस: जब सामान्य रूप से वेजाइना (लैक्टोबैसिली) में पाए जाने वाले बैक्टीरिया संख्या में ज्यादा हो जाते हैं तो यह अन्य बैक्टीरिया (एनारोबेस) के संतुलन को बिगाड़ देते हैं। यही कारण होता है बैक्टीरियल वेजिनोसिस का। इस तरह के वैजिनाइटिस सेक्सुअल इंटरकोर्स से जुड़े होते हैं। खासतौर पर जब किसी के कई सेक्स पार्टनर होते हैं या फिर कोई नया सेक्स पार्टनर होता है। मगर यह यौन संचारित संक्रमण नहीं होता है।

खमीर संक्रमण अमतौर पर वेजाइना में कैडिडा एल्बिकंस नामक फंगस की ज्यादा ग्रोथ होने के कारण होता है। ट्राइकोमोनिएसिस एक परजीवी और आमतौर पर सेक्सुअल इंटरकोर्स के कारण होता है। यह महिलाओं में यौन संचारित संक्रमण होने का जोखिम भी बढ़ाता है।

वेजाइनल स्प्रे, douches, सुगंधित साबुन, सुगंधित डिटर्जेंट और शूक्राणुनाशक उत्पाद vulvar और वेजाइनल टिशू में एलर्जिक रिएक्शन और जलन पैदा कर सकते हैं। इतना ही नहीं यह noninfectious वैजिनाइटिस को जन्म दे सकते हैं।

विदेशी वस्तुएं, जैसे टिशू पेपर या वेजाइना में टैम्पन लगा कर भूल जाने के कारण भी वेजाइनल टिशू में जलन हो सकती है।

अंडाशय को सर्जरी द्वारा हटाने पर शरीर में एस्ट्रोजन के स्तर कम होने से वेजाइना की परत पतली हो सकती है। इससे कभी-कभी वेजाइना में जलन और सूखापन महसूस होता है।

वैजिनाइटिस के लक्षण

- असामान्य वेजाइनल डिस्चार्ज होना, डिस्चार्ज का रंग बदलना और उसमें से अजीब सी गंध आना।
- वेजाइना में खुजली या जलन
- संभोग के दौरान दर्द या तकलीफ होना
- पेशाब के दौरान वेजाइना के बाहर जलन महसूस होना
- वेजाइना से हल्की ब्लिडिंग या फिर खून के धब्बे आना।

वैजिनाइटिस की रोकथाम

- स्वच्छता से आप कुछ प्रकार के वैजिनाइटिस को होने से रोक सकती हैं और उसके लक्षणों दूर कर सकती हैं।
- सुगंधित टैम्पन, पैड, douches और सुगंधित एंव कठोर साबुन को इस्तेमाल करने से बचें। यह वेजाइनल टिशू में जलन पैदा कर सकते हैं। इसके अलावा, किसी भी साबुन का

वैजिनाइटिस के प्रकार, लक्षण और उपचार



इस्तेमाल बाहरी जननांग क्षेत्र में कर रही हैं तो उसे अच्छे से पानी से साफ कर लें। इसके बाद उस एरिया को सुखा लें।

- नहाने वक्त वेजाइना की सफाई के अलावा किसी और तरह की सफाई की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आप बार बार सफाई करती हैं तो यह सामान्य organisms को बाधित करता है और इससे वेजाइनल संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको वेजाइनल संक्रमण है तो Douching से उसे ठीक नहीं किया जा सकता है।
- आपको सुरक्षित यौन संबंध बनाने चाहिए और लेटेक्स कंडोम का उपयोग करना चाहिए। इससे संक्रमण को रोकने में मदद मिलती है।
- कॉटन की अंडरवियर पहने। इससे वेजाइना का एरिया ड्राय रहेगा। पेंटीहोज पहनते समय सुनिश्चित करें कि वह कॉटन क्रोकेट को हों। क्योंकि नम वातावरण में घमौरी पनपने का खतरा रहता है।
- उन कपड़ों को पहनने से बचें जो गर्मी और नमी करते हों।

उपचार

वैजिनाइटिस को रोकने की क्यूजी उसका उचित उपचार है। यह हमेशा आसान नहीं होता है कि अलग-अलग वैजिनाइटिस में एक जैसे लक्षण हों।

अपने चिकित्सक की मदद से आप जान सकते हैं कि आपको किस तरह के वैजिनाइटिस के लक्षण हैं क्योंकि उसी के आधार पर उसका ट्रीटमेंट हो सकता है। जैसे-

- बैक्टीरियल वेजिनोसिस का इलाज निर्धारित एंटीबायोटिक्स या क्रीम और जैल द्वारा किया जा सकता है।
- खमीर संक्रमण का इलाज आमतौर पर एंटीफंगल क्रीम या मौखिक गोलियों के द्वारा किया जाता है। इन गोलियों को सामान्य परिस्थितियों में एक से तीन दिनों के लिए लेना होता है और गंभीर परिस्थितियों में लंबे समय तक इसका उपचार चलता है।
- यदि हार्मोनल परिवर्तन वैजिनाइटिस को कारण हैं तो इस परिस्थिति में एस्ट्रोजेन क्रीम से इलाज किया जाता है।
- यदि लक्षण पूरी तरह से दूर नहीं होते हैं तो या फिर दवा बंद करने के तुरंत बाद फिर से हो जाते हैं तो आवश्यक है कि आप तुरंत ही डॉक्टर का परामर्श लेकर ट्रीटमेंट चालू करें।
- वैजिनाइटिस प्रजनन आयु में महिलाओं में होने वाली एक आम समस्या है। यदि उचित समय पर इसका सही इलाज किया जाए तो यह ठीक भी हो सकता है। स्वच्छता, अच्छी आदतें और सुरक्षित सेक्स वैजिनाइटिस को होने से रोक सकता है।

प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर

प्री मैच्योर ओवेरियन फेल्योर को सरल शब्दों में अर्ली मेनोपॉज भी कहा जाता है। आमतौर पर महिलाओं की मेनोपॉज की उम्र 42 साल से लेकर 56 साल के बीच होती है। भारत में महिलाओं की मेनोपॉज की उम्र औसतन 46.2 साल है। पश्चिमी देशों में रहने वाली महिलाओं की तुलना में यह कम है, उनकी मेनोपॉज की औसतन उम्र 51 साल है। हालांकि कुछ दुर्लभ मामलों में महिलाओं में प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर 19 से 39 साल की उम्र में भी हो सकता है। इसमें कुछ लक्षण मेनोपॉज जैसे ही होते हैं। इसका सबसे आम संकेत है इररेगुलर पीरियड्स, जिसमें पीरियड्स अचानक आने बंद हो जाते हैं। कुछ मामलों में प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर को विकसित होने में कई साल लगते हैं, तो वहीं कुछ महिलाओं में यह कुछ महीनों में ही विकसित हो जाता है।

प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर के कारण और लक्षण

ज्यादातर केसेस में प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर (पीओएफ) का कोई लक्षण नजर नहीं आता। कुछ मामलों में एस्ट्रोजन लेवल में उतार-चढ़ाव देखने को मिलता है। महिलाओं के लिए प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर की जांच की खबर आमतौर पर दुखदायक होती है, क्योंकि यह उनके प्रजनन प्रक्रिया को प्रभावित करती है। पीरियड्स अनियमित होना या बंद हो जाना पीओएफ का सबसे आम संकेत है। इसके दूसरे लक्षण भी नोटिस किए जा सकते हैं जैसे कि हॉट फ्लैशज महसूस होना, मूड स्वींग्स होना और पसीना आना। इसकी कुछ अहम वजहें इस प्रकार हैं-

- रेडियेशन थेरेपी
- कीमोथेरेपी
- पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज
- ट्यूबरकोलोसिस
- पेल्विक सर्जरी
- endometriosis की गंभीर स्थिति
- टर्नर सिंड्रोम
- mumps जैसे इन्फेक्शन
- हार्मोनल डिसऑर्डर जैसे कि



हाइपोथायरॉइडिज्म

- ऑटोइम्यून डिजीज जैसे कि लम्प्स

प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर के लिए टेस्ट

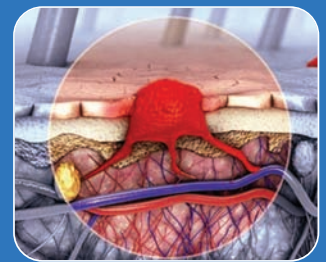
पीओएफ की जांच क्लिनिकल फैक्टर्स, ब्लड टेस्ट, ट्रांसवेजाइनल सोनोग्राफी आदि के आधार पर होती है। किसी भी नतीजे पर पहुंचने से पहले इन तीनों ही चीजों को ध्यान में रखा जाता है। इसके लिए हार्मोन से जुड़े ब्लड टेस्ट जैसे कि

FSH और LH कराने की सलाह दी जाती है। इन जांच से सही नतीजा तब निकलता है, जब ये पीरियड्स होने के दूसरे या पांचवे दिन किए जाते हैं। हाल ही में AMH (एक तरह का ब्लड टेस्ट) को FSH और LH की तुलना में पीओएफ का ज्यादा अहम संकेत माना गया है। प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर का यह बड़ा संकेत माना जाता है। AMH का स्तर पीरियड्स पर निर्भर नहीं करता और इसकी जांच कभी भी की जा सकती है। इससे पीओएफ डायग्नोस होने के साथ महिलाओं में इन्फर्टिलिटी की समस्या का भी इलाज संभव हो पाता है।

AMH लेवल की जांच के साथ ट्रांसवेजाइनल अल्ट्रासाउंड (TVS) से इस समस्या के इलाज में मदद मिलती है। इसके जरिए मेडिकल एक्जामिनर ओवरी की साइज की जांच करता है, साथ ही वह ओवरी में एंड्रल फॉलीक्यूलर काउंट भी देखता है (छोटे फॉलीकल्स की संख्या/ऐसे सिस्ट, जिनकी जांच संभव हो), यहां भी TVS के लिए उचित समय पीरियड्स का तीसरा या पांचवां दिन है। पीओएफ के मामले में ओवरी का आकार छोड़ा नजर आता है, जिसमें बहुत कम फॉलीकल्स दिखाई देते हैं।

प्रीमैच्योर ओवेरियन फेल्योर का इलाज

अगर पीओएफ की वजह से महिलाएं गर्भवती नहीं हो पा रहीं, तो उन्हें फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट के पास जाना चाहिए। कंसल्टेंट उन्हें आगे के इलाज के बारे में बता सकता है। पहले चरण में स्पेशलिस्ट उन कारकों को हटाने का प्रयास करते हैं, जिनके कारण समस्या हो रही है और उसके बाद आईवीएफ और आईसीएसआई जैसे विकल्प अपनाए जाते हैं। हालांकि अगर फर्टिलिटी की समस्या नहीं है, तो गायनेकोलॉजिस्ट महिलाओं को मल्टीविटामिन्स, कैल्शियम मेडिसिन और हार्मोनल ट्रीटमेंट दे सकते हैं। अगर पीओएफ से जुड़े लक्षणों के कारण समस्या ज्यादा बढ़ जाए, तो हार्मोनल रिप्लेसमेंट थेरेपी लेने की सलाह भी ली जा सकती है।



कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

सर्वाइकल कैंसर से बचाव ये बातें हर महिला को पता होनी चाहिए

सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में सर्विक्स की कोशिकाओं को प्रभावित करता है। सर्विक्स यूट्रस के निचले भाग का हिस्सा है जो वेजाइना से जुड़ा होता है। सर्वाइकल कैंसर इस हिस्से की कोशिकाओं को प्रभावित करता है। सर्वाइकल कैंसर के ज्यादातर मामले ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) के अलग-अलग तरह के एचपीवी स्ट्रेन्स के कारण होते हैं। एचपीवी एक बहुत ही आम यौन संचारित रोग है जो जननांग में मससे के रूप में देखा जा सकता है। अगले कुछ वर्षों में, एचपीवी वायरस कुछ मामलों में सर्वाइकल कोशिकाओं को कैंसर कोशिकाओं में बदलने का कारण बन सकता है। एचपीवी वायरस के लिए वैक्सीनेशन और नियमित स्क्रीनिंग टेस्ट सर्वाइकल कैंसर का समय पर पता लगाने और उपचार को सुनिश्चित करने में मदद करता है।

सर्वाइकल कैंसर होने के कारण

क्या है?

जब सर्विक्स की स्वस्थ कोशिकाओं के डीएनए में बदलाव होता है और इससे उनकी बनावट पर असर होता है तो ये कैंसर बन जाता है। स्क्रीनिंग टेस्ट की मदद से सर्विक्स में होने वाली कैंसर से जुड़ी अनियमितताओं का पता लगाया जा सकता है। कोई भी संकेत या लक्षण दिखने से पहले भी ये टेस्ट कैंसर का पता लगाने में मदद करते हैं। हालांकि यह अभी भी स्पष्ट नहीं है कि सर्वाइकल कैंसर के कारण क्या हैं, लेकिन यह बहुत निश्चितता के साथ कहा जा सकता है कि एचपीवी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जीवनशैली के कुछ विकल्प और कुछ जहरीले वातावरण के संपर्क में आने से भी सर्वाइकल कैंसर होता है। सर्वाइकल कैंसर के सामान्य कारण हैं-

- ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) - महिलाओं के निचले जेनिटल ट्रैक्ट में होने वाला बहुत ही आम यौन संचारित वायरल इन्फेक्शन है।
- जीवनशैली विकल्प और कुछ जहरीले वातावरण के संपर्क में आना
- एक से अधिक सेक्सुअल पार्टनर्स का होना
- असुरक्षित सेक्स करना

सर्वाइकल कैंसर की व्यापकता

सर्वाइकल कैंसर दुनिया भर में प्रचलित चौथा सबसे आम प्रकार का कैंसर है। भारत में प्रतिवर्ष 120 हजार नए सर्वाइकल कैंसर के मामले सामने आते हैं और लगभग 60 हजार महिलाओं की इस बीमारी से मौत हो जाती है। असुरक्षित वैक्सीनेशन प्रोग्राम्स, स्क्रीनिंग टेस्ट्स और प्रारंभिक चरण में घावों के उपचार से सर्वाइकल कैंसर के मामलों को



रोकने में मदद मिल सकती है। जब समय पर सर्वाइकल कैंसर के मामलों का पता लगाया जाता है और इलाज किया जाता है तब इससे आसानी से बचा जा सकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए उचित स्वास्थ्य प्रबंधन और नियमित स्क्रीनिंग टेस्ट महत्वपूर्ण होते हैं। रोकथाम, स्क्रीनिंग और उपचार से जुड़े व्यापक दृष्टिकोण के साथ, सर्वाइकल कैंसर को एक बीमारी के रूप में कैंसर की दुनिया से समाप्त किया जा सकता है।

सर्वाइकल कैंसर को कैसे रोका जा सकता है?

- एचपीवी वैक्सीन को 9 वर्ष की उम्र से 26 वर्ष की उम्र तक रेगुलर लगवाया जा सकता है और इसके विस्तारित वैक्सीनेशन को 45 वर्ष उम्र तक लगवाया जा सकता है।
- सर्वाइकल कैंसर को रोकने के लिए नियमित सर्वाइकल कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट एक सबसे अच्छा साधन है, जिससे बीमारी का पता सही समय पर लग जाता है और उसे रोकने में मदद मिलती है।
- पहली बार सेक्स करने के लिए टिनएज या फिर उसके बाद की उम्र ही सही है, तब तक इसे टालें।
- सेक्सुअल पार्टनर्स की संख्या सीमित रखें
- सुरक्षित यौन संबंध रखना।
- उन लोगों के साथ सेक्सुअली संपर्क में आने से बचें जिनके बहुत सारे सेक्सुअल पार्टनर रहे हों।
- धूम्रपान को सीमित करने या छोड़ने की कोशिश करें।
- ऐसे व्यक्तियों के सेक्सुअल संपर्क में आने से

बचें जिन्हें जेनिटल मससे हों या उसके लक्षण हों।

सर्वाइकल कैंसर के लिए स्क्रीनिंग

30 से 70 वर्ष की उम्र के बाद सभी महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर का नियमित स्क्रीनिंग टेस्ट कराना चाहिए।

पैप टेस्ट - यह टेस्ट उन कोशिकाओं के शुरुआती परिवर्तनों का पता लगाने में मदद करता है जिनके कैंसर होने की संभावना होती है। पैप स्मीयर टेस्ट में, सर्विक्स से कोशिकाओं को एकत्र किया जाता है और किसी भी अनियमितताओं का पता लगाने के लिए अध्ययन किया जाता है।

एचपीवी टेस्ट - कोशिकाओं के नमूने को सर्विक्स से इकट्ठा दिया जाता है और किसी भी अनियमितताओं का पता लगाने के लिए अध्ययन किया जाता है। आमतौर पर सर्वाइकल कैंसर के लिए जिम्मेदार एचपीवी के उन स्ट्रेन्स को खोजने के लिए नमूने की जांच की जाती है। ये टेस्ट नियमित रूप से 3-5 वर्षों के नियमित अंतराल पर किया जाना चाहिए।

स्क्रीनिंग टेस्ट्स की मदद से सर्विक्स में होने वाली कैंसर से जुड़ी अनियमितताओं का पता लगाया जा सकता है। कोई भी संकेत या लक्षण दिखने से पहले भी कुछ टेस्ट कैंसर का पता लगाने में मदद करते हैं। कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट्सका मुख्य उद्देश्य प्रारंभिक अवस्था में कोशिकीय अनियमितताओं का पता लगाना, उन लोगों का प्रतिशत कम करना, जिन्हें कैंसर हो रहा है और अंत में इस बीमारी से होने वाली मृत्यु दर को कम करना है।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा से मिला पूरी तरह छुटकारा



मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया इन्दौर, 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पम्प (इनहेलर) करना पड़ता था। कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेरॉइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवम्बर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी,

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाऊँगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगे पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है।



मैं विमला गोहिल इन्दौर की रहने वाली हूँ। मैं पिछले कई सालों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महीनों से डॉ. ए. के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाईयाँ ले रही हूँ, इनकी होम्योपैथिक दवाईयों से मुझे काफी फायदा हो गया। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।



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

समय : सोमवार से शनिवार सुबह 9.30 से 11.30 एवं शाम 5 से 7 **रविवार अवकाश** कृपया पूर्व समय लेकर ही आएं

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

आ

ज व्यस्त जीवन शैली का ताना-बाना कुछ इस तरह का हो गया है कि महिलायें सबसे ज्यादा प्रभावित हैं और इसी वजह से मानसिक समस्याओं से गुजरती हैं। यह समस्या महिलाओं के मुकाबले पुरुषों में कम होती है। दरअसल, आजकल महिलाएं घर और बाहर की दोहरी भूमिका निभा रही हैं। दोहरी भूमिकाओं में सामंजस्य न बिठा पाने के कारण वे अक्सर डिप्रेशन या तनाव का शिकार हो जाती हैं और तनावपूर्ण क्षणों का बेहतर ढंग से सामना भी नहीं कर पातीं। यह बात शोध से भी साबित हो चुकी है। बहुत सारे मनोवैज्ञानिक और जैविक कारण भी होते हैं जिनसे महिलाएं मानसिक रूप से परेशान रहती हैं।

निशा घर और दफ्तर की जिम्मेदारी निभाते-निभाते इतनी चिड़चिड़ी और अवसादग्रस्त हो गई थी कि वह बिना वजह अपने पति से उलझ जाती। यदि घर में कोई छोटा बच्चा भी कुछ कहता तो वह भड़कने लगती। उसके इस व्यवहार से पति और बच्चे सभी परेशान थे। ऐसा नहीं था कि निशा अपने व्यवहार में परिवर्तन को समझ नहीं पा रही थी। हार कर उसने मानसिक विशेषज्ञ से संपर्क किया। पूरे परिवार के लिए चौंकाने वाली बात यह थी कि वह मानसिक अवसाद की शिकार है। यह मनःस्थिति सिर्फ एक निशा की ही नहीं है बल्कि उसके जैसी 40 प्रतिशत महिलाएं इन दिनों उलकंठा, तनाव, अवसाद जैसी बीमारियों से जूझ रही हैं।

सच कहें तो शारीरिक फिटनेस के साथ मानसिक फिटनेस भी उतना ही जरूरी है, लेकिन भागदौड़ वाली इस जीवनशैली में महिलाएं अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में तो शायद भूल ही जाती हैं और समझ ही नहीं पातीं कि आखिर परेशानी का कारण क्या है? क्या कारण है अचानक से उनके स्वभाव, उनके व्यक्तित्व में आए इस बदलाव का?

शोध के अनुसार, आजकल काफी महिलाएं मानसिक संतुलन बिगड़ने के कारण डॉक्टर से संपर्क करती हैं। डॉक्टरों का कहना है कि पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यह समस्या दोगुनी है। जो केस रजिस्टर नहीं हुए हैं यदि उनको भी जोड़ें तो हालात चिंताजनक हो रहे हैं। आइए जानते हैं आखिर मानसिक स्वास्थ्य की किन समस्याओं से महिलाएं आजकल ज्यादा जूझ रही हैं?

अवसाद या डिप्रेशन

सवाल यह है कि कारण क्या है महिलाओं के इस प्रकार अवसादग्रस्त होने का? शोध बताते हैं कि महिलाओं की दोहरी जिम्मेदारियां और सब तरफ अपना सर्वश्रेष्ठ देने की कोशिश, इसकी एक बड़ी वजह है। हर मोर्चे पर उनका तैयार खड़े रहना, उन्हें डिप्रेशन का पेशेंट बना देता है और वे बात-बात पर जल्दी पैनिक होने लगती हैं।

आत्महत्या

महिलाएं स्वभावतः प्रत्येक छोटे से छोटे काम को चुनौती और छोटी से छोटी चीज को समस्या मान, परेशान रहने लगती हैं। ऐसे में अपने किसी काम को न कर पाने की वजह से, इसे अपनी हार के रूप में देख, असहजता की शिकार हो जाती हैं।

महिलाओं की प्रमुख मानसिक समस्याएं



नतीजतन परेशानी और समस्या से खुद घिरा पाकर आत्महत्या की अधिक चेष्टा करती हैं।

ईटिंग डिसऑर्डर

महिलाएं अपनी हर परेशानी से पार पाने का एक आसान समाधान खोजना चाहती हैं। ऐसे में अपनी परेशानियों को कम करने के लिए वे खानपान का सहारा लेती हैं और जल्दी-जल्दी कुछ खाने लगती हैं।

सिजोफेनिया

यह एक घातक मानसिक रोग है। जब महिलाएं इस मानसिक रोग से ग्रस्त होती हैं तब वे बहुत ज्यादा अकेला रहना चाहती हैं। न ही परिवार का साथ अच्छा लगता है और न ही मित्रों का। वे बस अलग-थलग पड़ी रहती हैं। शक या वहम होना सामान्य बात है। इसके मरीजों को कभी-कभी ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं जो औरों को नहीं सुनाई देतीं।

महिला पुरुष भिन्नताएं

येल यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक शोध के

मुताबिक महिलाओं और पुरुषों की मानसिक और शारीरिक स्थिति अलग-अलग होती है। यही नहीं, महिलाओं की परवरिश भी पुरुषों के मुताबिक अलग तरीके से की जाती है। इसलिए महिलाओं में पुरुषों से अलग आदतें और मूड की स्थितियां भी भिन्न होती हैं। यदि ऐसे में महिलाएं धूम्रपान या मद्यपान करती हैं तो समस्या और विकट हो जाती है। दरअसल महिला हार्मोन एस्ट्रोजन का प्रभाव उनके व्यवहार, मूड, भावना आदि सब पर पड़ता है।

एकमात्र उपाय

मानसिक चिकित्सकों के अनुसार, बदलती जीवनशैली तनाव का एक बहुत बड़ा कारण है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। इसके लिए तनावमुक्त रहें, समय पर जायें, समय पर सोएं, स्वास्थ्यवर्धक भोजन का सेवन करें और नित्य समय निकाल कर थोड़ा-सा योग या प्राणायाम करें। विपरीत परिणामों से घबराएं नहीं। जब भी मनोरोग के लक्षण नजर आए तो मनोरोग चिकित्सक से अवश्य जांच कराएं। तनावमुक्त और सरल जीवन ही हमें मनोरोगों से बचा सकता है।

दिन भर सक्रिय रहें

जितना हो सके अपने हाथों को एक लय में हिलाते हुए चलते-चलते बातें करें, हो सके तो बैठकों के दौरान खड़े रहें, अगर आपके पास टाइपिंग का काम ज्यादा नहीं है तो खड़े होकर काम करें।



अपने घर में पौष्टिक आहार रखें

अगर आपको दिन भर खाने की आदत है, तो आपके स्वास्थ्य को कोई नुकसान पहुंचाए बिना, पौष्टिक आहार आपकी इस इच्छा को पूरी करने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसलिए, जीवनशैली की विभिन्न बीमारियों से स्वयं को दूर रखने के लिए अपने घर में पौष्टिक आहारों का भंडार मौजूद रखें।

एक प्रभावी व्यायाम पद्धति को तैयार करें

अपनी सुविधा के अनुसार एक व्यायाम पद्धति का चयन करें। हो सके तो बल प्रशिक्षण का चयन करें, और सप्ताह में दो बार 20 मिनट के लिए इस व्यायाम को करें, या फिर सैर या दौड़ने जैसी क्रियाओं का चयन करें जो आपके पूरे शरीर को स्वस्थ बनाने में आपकी मदद करेंगी।

भर पेट नाश्ता करें

कामकाजी महिलाओं को कसरत के साथ-साथ अपने खान-पान पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। अपने नाश्ते में ताजा फलों को शामिल करें क्योंकि ग्लूकोज से भरे ताजा फल आपकी मीठा खाने की इच्छा को नियंत्रण में रखते हैं।

कामकाजी महिलाओं के लिए फिटनेस टिप्स

अब वह दिन नहीं रहे जब महिलाएं अपने आप को रसोई या घर की चार दीवारियों तक सीमित रखती थी। प्राचीन काल की यह पटकथा इतनी पुरानी है कि आजकल की महिलाएं अपने घर एवं अपने पेशे के साथ अपने पूरे व्यक्तिगत विकास पर ध्यान देती हैं। इस बदलती भूमिका के कारण, कई महिलाएं मोटापे का तथा खराब स्वास्थ्य का शिकार हो रही हैं। अपने पेशे तथा घर की जिम्मेदारियों को एक साथ संभालने के कारण, कई महिलाएं स्वास्थ्य से जुड़ी कई परेशानियों का सामना कर रही हैं, और इसका मुख्य कारण है व्यायाम या शारीरिक कसरत ना कर पाना। लेकिन इस तरह शिकायत करने से समस्या का समाधान नहीं मिलेगा, लेकिन फिटनेस और सही आहार द्वारा हमारी व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन के बीच बनाया गया संतुलन इस समस्या से निपटने में हमारी मदद कर सकता है, जो बहुत मुश्किल लेकिन महत्वपूर्ण है। इसलिए आज हम यहां हैं ताकि कामकाजी महिलाओं के लिए असरदार सिद्ध होने वाले फिटनेस टिप्स को बता सकें।



5 ट्रेडमिल पर तेजी से चलें

स्वस्थ रहने के लिए अपने दोनों हाथों में 3 से 5 पाउंड का एक डम्बल पकड़ कर 10 मिनट के लिए ट्रेडमिल पर तेजी से चलें। इस कसरत को शुरू करने से पहले अपने चलने की गति को तैय कर लें।



क्रंचस करें

कई बार, क्रंचस करते समय महिलाएं अपने पेट की मांसपेशियों का इस्तेमाल करने के बजाय अपनी गर्दन की मांसपेशियों का इस्तेमाल अधिक करती हैं। इस तरह के अभ्यास से केवल समय की बर्बादी होगी। इसलिए क्रंचस को शुरू करने से पहले अपना पूरा ध्यान अपनी पेट की मांसपेशियों पर दें और अपनी गर्दन को सीधा रखें तथा छत की ओर देखते हुए ऊपर की ओर उठें।



ज्यादा पानी पिएं

आपके शरीर की कार्यशीलता को बनाए रखने के लिए पानी बहुत जरूरी है। निर्जलीकरण से बचने के लिए नियमित अंतराल पर पानी पीते रहें।

अपनी प्रगति का एक चार्ट बनाएं

अपनी प्रेरणा तथा ध्यान को बनाए रखने के लिए, अपने हिसाब से अपना एक फिटनेस रिपोर्ट कार्ड बनाएं। इस में, आप जिन विभिन्न कसरतों को करने की कोशिश करने वाली हैं, उनके बारे में लिखें तथा अपनी प्रगति के हिसाब से स्वयं को ग्रेड करें।

किसी भी कार्य को अति ना करें

महिलाओं को कोई भी फिटनेस प्रशिक्षण एक घंटे से अधिक समय के लिए नहीं करना चाहिए। इसलिए, किसी भी प्रकार के व्यायाम को अधिक समय के लिए ना करें क्योंकि ज्यादा व्यायाम या जिम में बिताया गया अधिक समय आपको पूरी तरह से थका देगा।

डेस्क जॉब की थकावट को भगाएं

एक रबर बैंड या बालों को बांधने वाली बैंड लें। अब पीड़ा से भरे हाथ की सारी पांचों उंगलियों को हूएँ, और इन्हें एक दूसरे के निकट लाएं। अब इन पांचों उंगलियों को रबर बैंड या बालों को बांधने वाली बैंड से बांधें और इन्हें जितना हो सके एक दूसरे से दूर खींचें। जैसे एक दूसरे से अलग की जा रही हों। जब कभी आपके पास समय हो इस क्रिया को करें- ईमेल के बीच, घर में टीवी देखते समय, या गाड़ी चलाते वक्त। यह आपकी उंगलियों तथा हाथों को आराम देकर शरीर से तनाव को दूर भगा देगा।

लचीले रहें

कभी-कभी अपने दिनचर्या का पूरी तरह से पालन करना बहुत मुश्किल हो जाता है। अगर आप ने सुबह उठकर कसरत करने का निर्णय लिया है, और किसी वजह से ना कर पाएँ, तो इसे अपनी प्रगति में एक रुकावट ना बनने दें। इसे अपने दिनचर्या से हटाने के बजाय, यह निश्चय करें कि दिन के किसी भी समय में जब आपके पास कम से कम एक घंटे का समय होगा तो आप जिम जाएंगी।

किसी दोस्त के साथ कसरत करें

अगर आप अकेली कसरत करते-करते उब चुकी हैं, तो आप अपने किसी दोस्त या अपने पालतू जानवर को जिम में ले जा सकती हैं। एक परिचित व्यक्ति के साथ की गई कसरत आपके लक्ष्य को प्राप्त करने में आपकी मदद करेगी एवं आपकी प्रेरणा को भी बनाए रखेगी।

कार्बोहाइड्रेट भी जरूरी हैं

कार्बोहाइड्रेट बहुत जरूरी हैं क्योंकि ये आपके शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। इसलिए, फलों एवं उच्च फाइबर से युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करें। इसके अलावा, अपने आहार में कुछ प्रोटीन भी शामिल करें ताकि आपके शरीर में कार्बोहाइड्रेट धीरे से घुलते रहें।

स्ट्रेचिंग बहुत जरूरी है

अपने नियमित व्यायाम को शुरू करने से पहले अपनी शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाना बहुत जरूरी है। यह लचीलापन कसरत के दौरान चोट को लगने से रोकता है। इसलिए, कभी भी कसरत शुरू करने से पहले, अपनी गति को धीमा रखें और फिर धीरे-धीरे बढ़ाते जाएं। कभी भी अपना ध्यान वजन कम करने पर ना दें अगर आपका ध्यान वजन कम करने पर टिका रहेगा, तो आपका वजन कम होने के बजाय और बढ़ जाएगा। इसके बजाय, आपका लक्ष्य एक स्वस्थ और दुरुस्त जीवनशैली को बनाए रखने पर होना चाहिए, जो केवल सही खान-पान और सही व्यायाम के अभ्यास से प्राप्त हो सकता है।



खुश रहें

जब आप जोर से हँसते हैं या खुश रहते हैं, तो आपका शरीर कुछ ऐसे अच्छे हार्मोन को स्रावित करता है, जो तनाव के भरे कोर्टिसोल हार्मोन का खात्मा करता है। इसलिए, सेहतमंद रहने के लिए जितना हो सके उतना हंसें और इसके लिए आप चाहे तो कॉमेडी विडियो या हंसी के क्लब में शामिल हो सकती हैं। इसके अलावा, हंसी आपके चेहरे की मांसपेशियों के आकार को बनाए रखने के लिए एक बहुत अच्छी कसरत है।

कसरत करने से पहले थोड़ा नारता जरूर करें

कसरत शुरू करने से पहले एक चॉकलेट का सेवन आपके शरीर की ऊर्जा को बढ़ा सकता है क्योंकि इन सभी चॉकलेट में चीनी और फाइबर की मात्रा बहुत अधिक होती है। अगर आपको बहुत ज्यादा भूख लगी है तो एक केला खाएं क्योंकि यह पचाने में बहुत आसान और साथ ही पर्याप्त ऊर्जा को भी प्रदान करता है।

सही मुद्रा में बैठें

अगर आप कंप्यूटर के सामने बैठे हैं, और आपके मानीटर की स्क्रीन आपकी आंखों के स्तर से थोड़ा ऊंचा है, तो यह आपके लिए बहुत आरामदायक रहेगा। यह आपको बिना सर झुकाए सीधे सामने देखने में मदद करती है।

रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट के सेवन को कम करें

रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट से युक्त कुकीज, चॉकलेट, शहद और सफेद चावल जैसे खाद्य पदार्थों के सेवन को कम करें। जब आप रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट से युक्त भोजन का सेवन करते हैं, तो यह आपके रक्त शर्करा के स्तर में बदलाव लाता है साथ ही इंसुलिन के उत्पादन को बढ़ाता है जिससे आपके शरीर की चर्बी बढ़ती है।



आंखों के लिए योगा

आं खों के योग अपनाकर आजीवन अपनी दृष्टि को मजबूत बना सकते हैं। निश्चित अंतराल के बाद आंखों की रोशनी अपने-आप कम हो जाती है। आंखों के आसपास की मांसपेशियां अपने लचीलेपन को समाप्त कर देती हैं और कठोर हो जाती हैं। लेकिन अगर आंखों के आस-पास की मांसपेशिया मजबूत हों तो आंखों की रोशनी बढ़ती है। आंखों और दिमाग के बीच एक गहरा संबंध होता है। दिमाग की 40 प्रतिशत क्षमता आंखों की रोशनी पर निर्भर होती है। जब हम अपनी आंखों को बंद करते हैं तो दिमाग को अपने-आप आराम मिलता है। दुनिया की कुल आबादी की 35 प्रतिशत जनसंख्या निकट दृष्टि दोष और दूरदृष्टि दोष (हाइपरमेट्रोपिया) से ग्रस्त है जिसकी वजह से लोग मोटे-मोटे चश्मों का प्रयोग करते हैं। लेकिन चश्मे का प्रयोग करके आंखों की रोशनी को बढ़ाया नहीं जा सकता है। योगा करके आंखों की रोशनी को कायम रखा जा सकता है।

काम के दौरान कुछ बातों का

ख्याल रखें

- गर्दन को सीधा रखकर आंखों की पुतलियों को पहले 4-6 बार ऊपर नीचे और फिर दाएं-बाएं घुमाएं। उसके पश्चात 4-6 बार दाएं-बाएं गोलाई में क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज घुमाए।
- आंखों को घुमाते वक्त हथेलियों के मध्य भाग से आंखों को कुछ देर तक ढंककर रखें, इससे आंखों की मांसपेशिया मजबूत बनी रहेंगी।
- कंप्यूटर पर काम करते वक्त हर 10 मिनट बाद कम से कम 20 फुट दूर जरूर देखें, इससे दूर दृष्टि बनी रहेगी।



आंखों पर दें ध्यान

आंखें अनमोल हैं, इसलिए इनकी सेहत का बदलते मौसम के अनुसार ध्यान रखना आवश्यक है

- आंखों में सूखापन की समस्या सर्दियों में बढ़ सकती है। सूखेपन से बचाव के लिए डॉक्टर के परामर्श से आर्टीफिशियल टीयर ड्रॉप का इस्तेमाल करें।
- इस मौसम में एलर्जी की शिकायत भी संभव है। इससे बचने के लिए दिन में दो बार आंखों को साफ पानी से धोएं। इन्हें मलें या रगड़ें नहीं।
- चेहरे के साथ आंख के आसपास व पलक की त्वचा को सूखेपन से बचाएं, लेकिन ध्यान रहे कि कोई भी मॉइश्चराइजर या कोल्ड क्रीम आंख के अंदर न जाए।
- काला चश्मा लगाकर ही धूप में बैठें।
- नेत्रों को चश्मे के जरिये ठंडी हवाओं से बचाएं।

आंखों के लिए कुछ योगा

सर्वांगासन : इस आसन को करने के लिए सबसे पहले श्वासन में लेट जाइए, दोनों हाथों को जाघों की बगल में तथा हथेलियों को जमीन पर रखें। पैरों को घुटनों से मोड़कर ऊपर उठाइए तथा पीठ को कंधों तक उठाइए। दोनों हाथ कमर के नीचे रखकर शरीर के उठे हुए भाग को सहारा दीजिए इस तरह टुड्डी को छाती से लगाए रखें। अब श्वास को रोके नहीं। अब पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए

वापस माथे के पास ले आइए। अब हाथों को जमीन पर रखते हुए शरीर और पैरों को धीरे-धीरे श्वासन में लाइए। आसन करते समय आंखों को खुला रखें। इस आसन को करने से आंखों की रोशनी तेजी से बढ़ती है। क्रोध और चिड़चिड़ापन भी समाप्त होता है। बच्चों के दिमाग के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।

श्वासन : इस आसन को करने के लिए सहज और शांत मन से पीठ के बल लेट जाइए। पैरों को ढीला छोड़कर भुजाओं को शरीर से सटाकर बगल में रख लीजिए। शरीर को पूरी तरह से फर्श पर स्थिर हो जाने दीजिए। इस आसन को करने से शरीर की थकान और दबाव कम हो जाएगी। सास और नाड़ी की गति सामान्य हो जाएगी। आंखों को आराम मिलता है और रोशनी बढ़ती है।

प्राणायाम : प्राणायाम पद्मासन और सिद्धासन की मुद्रा में बैठकर किया जाता है। प्राणायाम शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की साधनाओं में किया जा सकता है। प्राणायाम करने से दिमाग स्थिर रहता है और आंखों की रोशनी बनी रहती है। प्राणायाम से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।

कई लोग जो कंप्यूटर पर लगातार 8-10 घंटे काम करते वक्त आंखें गड़ाए रहते हैं उनकी आंखों पर नुकसान पहुंचता है। आंखों को आराम देने के लिए केवल नींद लेना ही पर्याप्त नहीं होता है। आंखों में कमजोरी आने की वजह से स्मृति दोष और चिड़चिड़ापन की समस्या आम हो जाती है जिसके लिए आंखों का योगा बहुत जरूरी है।

औ षधियां प्राचीन काल से ही स्वास्थ्य के उपचार के लिए प्रयोग की जाती रही हैं। इन औषधियों का प्रयोग करके सामान्य बीमारी से लेकर जानलेवा बीमारी तक का उपचार आसानी से हो सकता है। औषधियों का चूर्ण आसानी से बनाया जा सकता है, लेकिन क्या आपको पता है आप अपने घर पर आसानी से हर्बल के प्रयोग से हेल्थ टॉनिक बना सकते हैं। जानिए उपयोगी हर्बल हेल्थ टॉनिक के बारे में।

गुलकंद

यह एक औषधीय टॉनिक है, इसमें कैल्शियम व एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इसका सेवन हर उम्रवर्ग के लोग हर मौसम में प्रयोग कर सकते हैं। इससे ताजगी मिलती है और चेहरे पर निखार आता है। यह पिंपल्स, आंखों के काले घेरों को दूर कर सकता है, इससे बाल झड़ना भी बंद होते हैं। इसे बनाने के लिए देसी गुलाब की पत्तियों और पंखुड़ियों का प्रयोग करें। जितनी पत्तियां और पंखुड़ी लें उससे दोगुनी मात्रा में शक्कर लें। कांच के चौड़े मुंह वाले जार में एक तह गुलाब की पत्तियों की और एक तह शक्कर की गलाएं। इसी तरह एक के ऊपर एक सारी पत्तियां व शक्कर डाल दें। जार का मुंह साफ कपड़े से बंद कर इसे नियमित तीन से चार धूप में सुखायें, गुलकंद तैयार हो जाएगा। इसके गुलाबजल में मिलाकर पेय बना लें और एक चम्मच सुबह, दोपहर शाम पियें।



आंवले का रस

आंवले का रस आंखों के लिए वरदान माना जाता है, इसके रस का नियमित सेवन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। इसे विटामिन 'सी' का सर्वोत्तम और प्राकृतिक स्रोत माना जाता है। इसके रस का सेवन करने से दमा, खांसी, श्वास रोग, कब्ज, हृदय के रोग, मूत्र विकार आदि नहीं होते। यह पौरुष शक्ति भी बढ़ाता है। बालों के लिए भी यह बहुत फायदेमंद है।



तुलसी

इसे संजीवनी बूटी भी कहा जाता है। इसके रस से बुखार उतर जाता है। इसे पानी में मिलाकर हर दो-तीन घंटे में पीने से बुखार कम होता है। कई आयुर्वेदिक कफ सिरप में तुलसी का इस्तेमाल किया जाता है। खांसी आने पर इसके रस को निकालकर पानी के



कार्बनिक हर्बल हेल्थ टॉनिक कैसे बनायें

साथ पीने से खांसी दूर हो जाती है। ब्रोंकाइटिस और दमा जैसे रोंगों के उपचार के लिए तुलसी का रस प्रयोग कीजिए, यह बहुत ही फायदेमंद हर्बल टॉनिक है।

अश्वगंधा

यह ऐसा हर्बल टॉनिक है जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। अश्वगंधा को पानी में उबालकर छानकर पीने से भूख बढ़ती है और पाचन क्रिया अच्छी होती है। यह तनाव और असवाद को भी दूर करता है। तनाव होने पर पानी में अश्वगंधा को उबाल लें और उसे छानकर ठंडा करके पियें, इससे तनाव और अवसाद से निजात मिलेगी।



यष्टिमधु

इसे मुलेठी भी कहा जाता है, यह बहुत ही गुणकारी हर्बल टॉनिक है। इसके सेवन से पेट की समस्या दूर होती है। मुलेठी मीठी होती है इसलिए इसे यष्टिमधु भी कहा जाता है। मुलेठी के जड़ को पीसकर चूर्ण बना लें और इसके एक चम्मच चूर्ण में एक चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट बना लें, इस पेस्ट को शाम के समय पीने से पेट के विकार नहीं होते हैं। कफ की समस्या होने पर मुलेठी को उबाल लें, उसके पानी को छानकर बने हुए पेय पदार्थ पीने से कफ की समस्या दूर होती है। सांस की समस्या और अल्सर के लिए भी यह फायदेमंद है।



नीम की पत्ती

हालांकि नीम की पत्ती बहुत कड़वी होती है, लेकिन औषधीय लिहाज से यह बहुत गुणकारी है। न केवल इसकी पत्तियां लाभकारी हैं बल्कि इससे जरिये बनाया गया हर्बल पेय पदार्थ कई बीमारियों को दूर करता है। किसी भी प्रकार का चर्म रोग हो, नीम की पत्ती को पानी में उबालकर पेय पदार्थ बना लें, इसका सेवन सुबह शाम करने से चर्मरोग



ठीक हो जाता है। मुहांसे होने पर भी इस पेय पदार्थ का सेवन करें, मुहांसे दूर हो जायेंगे।

हर्बल टी

हर्बल टी में एंटी-ऑक्सीडेंट या फ्लेवोनॉयड भरपूर मात्रा में पाया जाता है, यह दिल के रोंगों में फायदेमंद है। फ्लेवोनॉयड खून का थक्का बनने से रोकता है और कैंसर की आशंका को कम करते हैं। यह चाय कैलोरी फ्री होती है और आम चाय की तरह इसमें कैफीन बिलकुल भी नहीं होता है। वजन कम करने वालों के लिए यह वरदान हो सकती है। इसके सेवन से मन शांत रहता है, पाचन तंत्र मजबूत होता है, उर्जा भी मिलती है, तनाव दूर होता है, सर्दी-जुकाम से भी निजात मिलती है और इसके नियमित सेवन से नींद अच्छी आती है।



ब्राह्मी

ब्राह्मी को दिमाग का टॉनिक बोला जाता है, इसके नियमित सेवन से याददाश्त बढ़ती है। इसके अलावा इसके रस के सेवन से मानसिक रोंगों का उपचार हो सकता है। इसकी पत्तियां और फूल को प्रयोग किया जाता है। यह बुखार को दूर करती है।



अदरक

अदरक पाचन तंत्र को बेहतर करता है, सर्दी-जुकाम, में फायदा पहुंचाता है। यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है और ब्लड सर्कुलेशन को ठीक रखता है।



ताजे अदरक को पीसकर साफ कपड़े में डालकर इसका रस निकाल लें और रोंगी को पीने के लिए दें। इससे गठिया, सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस, भूख न लगना, पेचिश, खांसी, जुकाम, दमा और शरीर में दर्द के साथ बुखार, कब्ज होना, कान में दर्द, उल्टियां होना, पेट में दर्द आदि रोंग ठीक हो जाते हैं।

क्यों हो जाते हैं महिलाओं के चेहरे और शरीर पर बाल

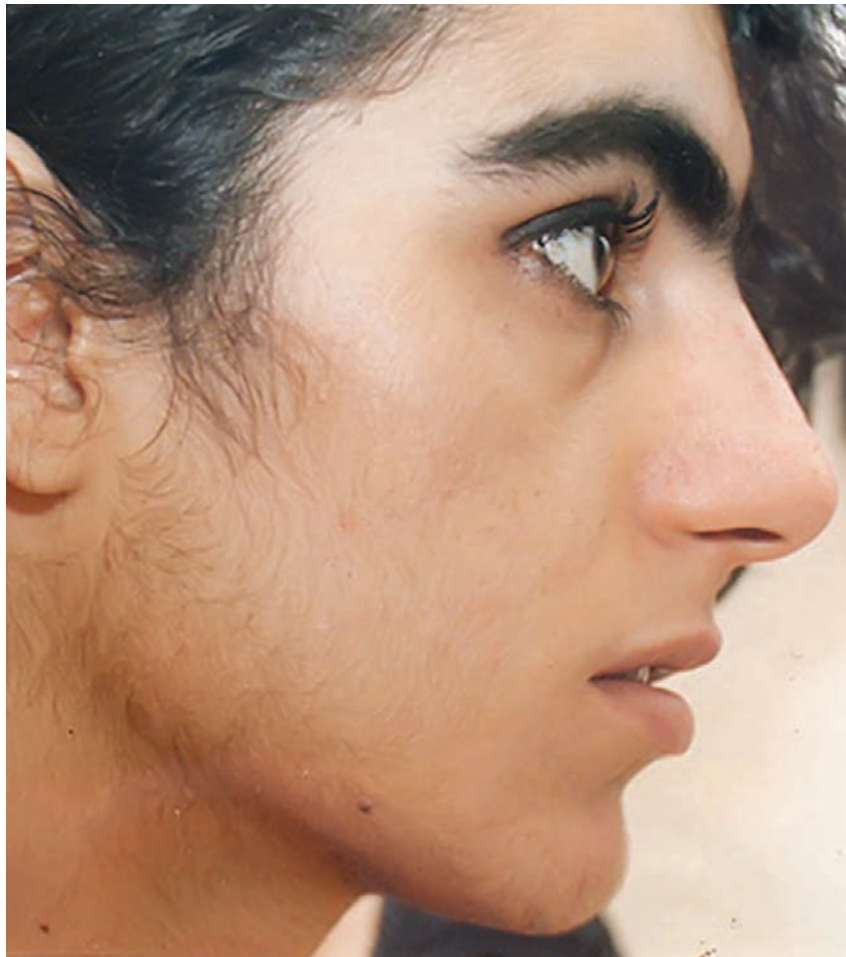
एक ऐसी स्थिति है Hirsutism जिसके परिणामस्वरूप महिला के चेहरे और शरीर पर काले और घने बाल उग आते हैं। अधिकांश महिलाएं जो Hirsutism से पीड़ित होती हैं उनके शरीर में एण्ड्रोजन का उच्च स्तर पाया जाता है। इस हार्मोन की अधिकता के कारण ही महिलाओं में पुरुष के शरीर जैसे शारीरिक और यौन लक्षणों का विकास होने लगता है। रजोनिवृत्ति के बाद अधिकांश महिलाओं के साथ ऐसा होने लगता है। वैसे यह समस्या किसी भी उम्र की महिला को हो सकती है। यह महिलाओं के शरीर में बन रहे हार्मोंस पर निर्भर करता है कि उन्हें Hirsutism होगा या नहीं। इसमें मेडिकल इशूज हो या न हो मगर एक महिला खुद में इन बदलावों को देख कर तनाव में आ जाती है।

एण्ड्रोजन के उच्च स्तर के परिणामस्वरूप बालों के फॉलिकल्स में उत्तेजना होती है, जिसके परिणामस्वरूप सामान्य रूप से महिला के शरीर में जितने बाल होते हैं उससे अधिक विकसित होने लगते हैं। इन अतिरिक्त बालों का विकास उन क्षेत्रों में देखा जाता है जहां आमतौर पर पुरुषों के बाल होते हैं। जैसे - ठोड़ी, ऊपरी होंठ, पीठ, पेट और छाती में। बालों का विकास आमतौर पर निपल्स, निचले पेट, साइडबर्न, ऊपरी होंठ और ठोड़ी के आसपास से शुरू होता है। यह बाल सिर के बालों के रंग और उसी के समान मोटे होते हैं। Hirsutism की सबसे एडवांस स्टेज में कंधे, ऊपरी पीठ, छाती और पेट पर बालों का विकास होने लगता है। आमतौर पर ऐसा प्यूबर्टी के साथ-साथ होता है। अतिरिक्त बालों के विकास के अलावा जिन महिलाओं को Hirsutism होता है उनमें यह लक्षण भी नजर आने लगते हैं।

- मुँहासे
- ऑयली त्वचा
- घटती हेयरलाइनिंग
- आवाज में मोटापन होना
- बालों का झड़ना
- clitoris का बढ़ना

कारण

शरीर में एण्ड्रोजन का उच्च स्तर होना ही Hirsutism का प्राथमिक कारण है। यह स्थिति तब भी हो सकती है जब बालों के फॉलिकल्स एण्ड्रोजन के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हों। शरीर में इंसुलिन का उच्च स्तर भी hirsutism का कारण बन सकता है क्योंकि इंसुलिन ओवेरी की कोशिकाओं के माध्यम से एण्ड्रोजन के उत्पादन को उत्तेजित करता है। उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर और मोटापा भी hirsutism का कारण हो सकता है। अंडाशय, अधिवृक्क ग्रंथियों (Adrenal glands) और पिट्यूटरी ग्रंथियों (pituitary



glands)में ट्यूमर का इतिहास भी Hirsutism का कारण हो सकता है।

जांच

डॉक्टर सबसे पहले आपके मासिक धर्म चक्र के इतिहास का अध्ययन करते हैं। यदि चक्र अनियमित हो गया है, तो डॉक्टर ट्यूमर या किसी अन्य असामान्यताओं की जांच के लिए कुछ परीक्षणों की सलाह दे सकते हैं। कुछ रक्त परीक्षण हार्मोन के स्तर और उनमें कमियों को जांचने के लिए किए जाते हैं। ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल स्तर की भी जांच की जाती है। यदि परीक्षण के परिणाम अस्पष्ट हैं या आगे जांच की आवश्यकता है, तो डॉक्टर एमआरआई स्कैन, सीटी स्कैन या अल्ट्रासाउंड जैसे कुछ विशेष परीक्षण करवा सकते हैं।

इलाज

एक बार Hirsutism की सही वजह पता चल जाने के बाद डॉक्टर समस्या को संभालने के लिए

दवाएं देते हैं। कुछ महिलाएं बालों को रिमूव कराने के लिए कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट्स भी लेती हैं। अनचाहे बालों को हटाने के लिए यहां कुछ कॉस्मेटिक सल्यूशन बताए गए हैं।

- वैक्सिंग
- श्रेडिंग
- शेविंग
- बालों को हटाने वाली क्रीम का उपयोग करना
- लेजर तकनीक से बालों को हटाने
- बालों के रोम को सिकोड़ने के लिए लेजर तकनीक से उपचार
- कुछ मामलों में, डॉक्टर बर्थ कंट्रोल पिल्स भी लिख सकते हैं जो शरीर में मासिक धर्म और हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

Hirsutism को रोकना हमेशा संभव नहीं हो सकता है। हालांकि, एक स्वस्थ आहार और व्यायाम से उच्च कोलेस्ट्रॉल और मोटापे को कम करने में मदद मिलती है, जिससे Hirsutism का जोखिम कम होता है।

एमनियोसेंटेसिस टेस्ट

एमनियोसेंटेसिस क्या है?

एमनियोसेंटेसिस एक डायग्नोस्टिक टेस्ट है। डॉक्टर आपके गर्भ में से एमनियोटिक द्रव का थोड़ा सा नमूना लेंगी। इस द्रव में आपके शिशु की कुछ कोशिकाएं होती हैं और प्रयोगशाला में इनका परीक्षण किया जाता है।

एमनियोसेंटेसिस आमतौर पर दूसरी तिमाही में 15 से 18 सप्ताह की गर्भावस्था के बीच किया जाता है।

यह कोई नियमित जांच नहीं है। आपकी डॉक्टर एमनियोसेंटेसिस टेस्ट की सलाह तब ही देंगी जब आपके शिशु में कोई विशेष स्वास्थ्य स्थिति होने की संभावना सामान्य से कहीं अधिक हो।

उदाहरण के तौर पर पिछली किसी प्रसवपूर्व जांच या स्कैन के परिणाम के आधार पर एमनियोसेंटेसिस टेस्ट कराने के लिए कहा जा सकता है। या फिर यदि आपके परिवार में किसी आनुवांशिक स्वास्थ्य स्थिति का इतिहास रहा है, तो उस मामले में भी यह टेस्ट कराया जा सकता है।

एमनियोसेंटेसिस टेस्ट से क्या पता चल सकता है?

क्योंकि एमनियोसेंटेसिस एक डायग्नोस्टिक टेस्ट है, इसका इस्तेमाल आनुवांशिक स्वास्थ्य स्थितियों की पुष्टि करने के लिए किया जाता है। इसके करने का सबसे आम कारण यह जानना होता है कि आपके शिशु में कहीं डाउन सिंड्रोम तो नहीं है।

एमनियोसेंटेसिस आनुवांशिक रक्त स्थितियों जैसे कि सिकल सेल रोग, थैलेसीमिया और हीमोफिलिया आदि की भी पहचान कर सकता है। और साथ ही ऐसी कई अन्य आनुवांशिक स्वास्थ्य स्थितियां हैं, जिनके बारे में शिशु के जन्म से पहले एमनियोसेंटेसिस के जरिये पता चल सकता है। इसके दो उदाहरण हैं सिस्टिक फाइब्रोसिस और स्पाइना बिफिडा।

कई बार, गर्भावस्था में अन्य संभावित समस्याओं के बारे में पता लगाने के लिए भी एमनियोसेंटेसिस की सलाह दी जाती है। जैसे कि, इसका इस्तेमाल शिशु में कोई संक्रमण होने की जांच करने के लिए भी किया जा सकता है।

इस जांच से यह भी पता चल सकता है कि आपके गर्भ में पुत्र है या पुत्री। हालांकि, भारत में प्रसव से पहले भ्रूण के लिंग की पहचान बताना गैरकानूनी है और पीसीपीएनडीटी एक्ट 1994 के तहत यह एक दंडनीय अपराध है। इसी कारण डॉक्टर आपके शिशु का लिंग आपको नहीं बताएंगे।

एमनियोसेंटेसिस जांच के दौरान क्या होता है?

डॉक्टर आपके पेट पर से एक पतली सुई अंदर डालेंगी ताकि गर्भ से एमनियोटिक द्रव का थोड़ा सा नमूना लिया जा सके।

अधिकांश महिलाओं का कहना है कि इस प्रक्रिया में करीब उतना ही दर्द होता है जितना कि खून का नमूना लेने के दौरान होता है। आपको शायद पेट को सुन्न करने के लिए लोकल एनेस्थीसिया लेने की भी जरूरत नहीं होगी। अधिकांशतः, इस पूरी प्रक्रिया में करीब 10 मिनट का समय लगता है।

द्रव का नमूना लेते समय अल्ट्रासोनोग्राफी में विशेषज्ञता प्राप्त डॉक्टर अल्ट्रासाउंड करते रहेंगे। इससे आपकी डॉक्टर को द्रव निकालने की प्रक्रिया के दौरान सुई को शिशु और अपरा (प्लेसेंटा) से सुरक्षित दूरी पर रखने में मदद मिलती है।

यह भी हो सकता है कि डॉक्टर पहले प्रयास में सुई को सही स्थान पर डाल पाने में सफल न हों। अगर, दूसरे प्रयास में भी सफलता नहीं मिलती, तो यह टेस्ट दोबारा किसी ओर दिन कराने के लिए कहा जाएगा। इस पूरी प्रक्रिया के अंत में, आपकी डॉक्टर और अल्ट्रासाउंड विशेषज्ञ, अल्ट्रासाउंड के जरिये शिशु पर नजर रखेंगे कि वह ठीक-ठाक है या नहीं।

इस प्रक्रिया के दौरान अपने पति, परिवार के किसी निकट सदस्य या दोस्त को सहयोग के लिए साथ ले जाना काफी अच्छा रहता है। बेहतर है कि आप एमनियोसेंटेसिस जांच करवाने के बाद खुद गाड़ी न चलाएं, इसलिए सुनिश्चित करें कि पति या परिवार के कोई सदस्य आपको अस्पताल या डायग्नोस्टिक सेंटर तक लाने और वापस ले जाने का काम कर सकें।

टेस्ट के बाद अगले 24 घंटों तक आराम करने का प्रयास करें।

क्या एमनियोसेंटेसिस से गर्भपात होने की संभावना रहती है?

सुरक्षा के आधार पर, एमनियोसेंटेसिस टेस्ट गर्भावस्था की शुरुआत में करवाने की बजाय दूसरी तिमाही में करवाना तुलनात्मक रूप से अधिक सुरक्षित माना जाता है।

वैश्विक आंकड़ों के अनुसार, एमनियोसेंटेसिस करवाने वाली 100 में से एक महिला का गर्भपात होता है। यह एक बात है जो आपको टेस्ट करवाने या न करवाने का निर्णय लेते समय ध्यान में रखनी होगी। इस प्रक्रिया से किसी तरह का कोई गंभीर संक्रमण होना दुर्लभ है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि यदि एमनियोसेंटेसिस टेस्ट अनुभवी डॉक्टर द्वारा ऐसे अस्पताल में किया जाए, जहां इस तरह के टेस्ट होते रहते हैं, तो गर्भपात या फिर संक्रमण का खतरा काफी कम होता है।

एमनियोसेंटेसिस टेस्ट को लेकर चिंतित होना स्वाभाविक ही है। अगर आप यह जांच करवाने पर विचार कर रही हैं और इसे लेकर चिंता में हैं, तो इस बारे में खुलकर अपनी डॉक्टर से बात करें। वे आपको टेस्ट करवाने के फायदे और नुकसान के बारे में पूरी सलाह देंगी।

आप जिस अस्पताल या डायग्नोस्टिक सेंटर में यह टेस्ट करवाने की योजना बना रही हैं, वहां की प्रतिष्ठा और सुरक्षा रिकॉर्ड के बारे में फीडबैक या लोगों की राय भी पता कर लेना सही रहता है।

एमनियोसेंटेसिस के बाद किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं?

आपको टेस्ट के बाद कुछ घंटों तक थोड़ा सा रक्तस्राव स्पॉटिंग और कुछ हल्के मरोड़ हो सकते हैं। मगर यदि निम्नांकित लक्षण हों, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें-

- अगर आपको हल्के रक्तस्राव की बजाय काफी रक्तस्राव हो
- आपको योनि से तरल पदार्थ आता हुआ दिखे
- आपको संकुचन होने लगें
- आपके पेट या पीठ में दर्द हो
- आपको 100.4 डिग्री फेहरनहाइट से भी ज्यादा तेज बुखार हो
- आपको कंपकंपी हो और फ्लू के जैसे लक्षण महसूस हो



मैटेन करें पर्सनल हाइजीन

मा नव शरीर बैक्टीरिया के पनपने और उनके बढ़ने के लिए उपयुक्त है। बीमारियां पैदा करने वाले कीटाणु शरीर में मौजूद ऐसी जगह ढूँढ लेते हैं जो त्वचा से ढंकी नहीं होती है और शरीर के अंदर चले जाते हैं। हमारा लक्ष्य ये होना चाहिए कि इन कीटाणुओं को शरीर में घुसने से पहले ही खत्म कर दिया जाए। हालांकि, ये हमेशा व्यक्तिगत स्वच्छता यानि पर्सनल हाइजीन की आदतों को बढ़ाकर ही सुनिश्चित किया जा सकता है। सही तरह से पर्सनल हाइजीन को सुनिश्चित करने के तरीके-

रोज़ाना नहाएं

रोज़ाना शरीर को अच्छे से धोना और उसकी सफाई करना असल में सबसे आसान और उपयोगी तरीका है शरीर में पनपने वाले सभी कीटाणुओं और परजीवियों से छुटकारा पाने का।

बाल धोएं

जहां रोज़ाना नहाना बहुत जरूरी है वहीं ये भी बहुत जरूरी है कि बालों को हफ्ते में कम से कम एक बार तो साबुन या शैम्पू से धोया जाए।

दांतों की सफाई

दांतों को हर रोज़ दो बार ब्रश करना जरूरी है। इससे मसूढ़ों से जुड़ी बीमारियों और दांतों के सड़ने को रोका जा सकता है। मुंह में पलने वाले बैक्टीरिया को खत्म करने का एक सबसे अच्छा तरीका हो सकता है कि हर बार खाना खाने के बाद ब्रश किया जाए।

हाथों की सफाई

हाथों की सफाई भी हाइजीन से जुड़ी सबसे जरूरी आदत है। कुछ खाने के पहले और बाद में हाथ जरूर धोएं। इसी के साथ, टॉयलेट इस्तेमाल करने के बाद, खेलने के बाद, गार्डनिंग करने के बाद या किसी भी तरह का बाहरी काम करने के बाद हाथ धोना बहुत जरूरी है। ये बहुत जरूरी है कि



खाना बनाने से पहले या वो सामग्री तैयार करने से पहले जिनसे खाना बनाया जाएगा आप हाथ साबुन या हैंडवॉश से अच्छे से धो लें। कीटाणु आसानी से हाथों की सतह पर और नाखूनों के नीचे इकट्ठा हो जाते हैं। इसलिए जरूरी है कि बार-बार हाथ धोए जाएं।

कपड़ों को साबुन से अच्छे से धोना

कपड़ों में लगी मिट्टी और कीटाणुओं को हटाने के लिए कपड़ों को डिटर्जेंट या साबुन से अच्छे से धोना बहुत जरूरी है। जो कीटाणु कपड़ों पर लगे होते हैं वो आसानी से किसी भी जगह स्थानांतर (ट्रांसफर) हो सकते हैं और ये अन्य लोगों तक भी पहुंच सकते हैं।

छींकते वक्त मुंह को ढंक लें

ये सिर्फ हाइजीन के लिए जरूरी नहीं बल्कि ये सभ्य व्यवहार का तरीका भी है। छींकते या खांसते वक्त अपने मुंह को ढंक लीजिए। इससे कीटाणु न ही हवा में जा पाएंगे न ही किसी और को ट्रांसफर हो पाएंगे। कीटाणु वाली हवा में सांस लेने और ऐसी किसी सतह को छूने से लोगों के बीमार होने की गुंजाइश होती है।

मीड़माड़ वाले इलाकों से बचें

हालांकि, कई बार ये मुमकिन नहीं होता, लेकिन भीड़भाड़ वाली जगह कीटाणुओं के एक इंसान से दूसरे इंसान तक पहुंचने का सबसे आम साधन होती हैं। जो लोग ऐसे घरों में रहते हैं जहां भीड़भाड़ होती है वो भी इसी तरह की समस्या से जूझते हैं। इसीलिए हाइजीन से जुड़ी भावना को बनाए रखना बहुत जरूरी है।

कुशल सीवेज सिस्टम

घर के सभी तरह के कचरे को ढके हुए चैनल (नालियों) के जरिए बाहर करना चाहिए। इससे घर में रहने लायक स्वच्छ और साफ सुथरा वातावरण होता है जिसमें कीटाणु नहीं होते हैं और बीमारियों के फैलने का खतरा भी कम होता है। कीटाणु और बैक्टीरिया बहुत ही तेज़ी से बढ़ते हैं और इसलिए ये जरूरी है कि उनके पनपने की जड़ को ही खत्म कर दिया जाए।

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक कीटाणु बहुत आसानी से पहुंच सकते हैं। क्रॉस कॉन्टैमिनेशन बहुत आसान तरीका है इनके फैलने का। इसलिए खुद पर्सनल हाइजीन का पालन करना चाहिए ताकि इनके फैलने की गुंजाइश को खत्म किया जा सके। अगर आप साफ और स्वच्छ रहेंगे तो आपके आस-पास के लोग भी सुरक्षित रहेंगे।

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

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

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

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

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

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

महिलाओं में हार्मोन असंतुलन के लक्षण



शरीर में कुछ असामान्यता जैसे सूजन या फिर असहजता महसूस हो, तो यह हार्मोन के असंतुलन के कारण भी हो सकता है। अलग-अलग मानसिक परिस्थितियों से गुजरने पर शरीर के आंतरिक अंगों में संबंधित हार्मोन का सक्रिय होना सामान्य बात है। साथ ही महिलाओं में प्रेग्नेंसी, मासिक धर्म और मेनोपॉज के समय भी हार्मोन का स्त्राव और बदलाव होता है। लेकिन कभी-कभी कुछ दवाओं या स्वास्थ्य समस्याओं के चलते भी हार्मोन्स असंतुलित हो जाते हैं।

शरीर में हार्मोन्स के असंतुलन को समझने के लिए आपको अपने शरीर के प्रति सजग रहने की जरूरत है। अगर आपको यह लक्षण दिखाई दें या महसूस हों तो यह हार्मोन्स का असंतुलन हो सकता है -

1 महिलाओं में मासिकधर्म की समयावधि में परिवर्तन हार्मोन्स के कारण होता है। सामान्यतः 21 से 35 दिन के अंदर शुरू होने वाला मासिक धर्म, यदि महीनों के अंतराल के बाद हो रहा हो या समय पर नहीं हो रहा हो, तो यह एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन्स की अधिकता

या कमी का नतीजा हो सकता है।

इसके अलावा 40 से 50 की उम्र से पहले मेनोपॉज होना और मासिकधर्म का अनियमित होना, पॉलीस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम के लक्षण हो सकते हैं।

2 अगर आप पर्याप्त नींद नहीं ले पा रहे हैं या फिर नींद होने के बाद भी आप उससे संतुष्ट नहीं हैं तो आपके हार्मोन्स असंतुलित हो सकते हैं। ओवरी से स्त्रावित होने वाला हार्मोन प्रोजेस्टेरोन आपको नींद लेने के लिए प्रेरित करता है।

यदि इसका स्तर सामान्य से कम होता है, तो आपको नींद न आने की समस्या हो सकती है। इसके अलावा एस्ट्रोजेन की कमी से रात में पसीना आने की समस्या हो सकती है जिससे आपकी नींद प्रभावित होती है।

3 मासिक धर्म के समय या उससे पहले चेहरे पर मुंहासों का होना और बाद में ठीक हो जाना सामान्य है। लेकिन यदि यह मुंहासे आपके चेहरे से हटने का नाम ही न लें, तो यह हार्मोन्स का असंतुलन हो सकता है।

खासतौर से मेल हार्मोन एंड्रोजेन, जो महिलाओं और पुरुषों दोनों में पाया जाता है,

आपकी तेल ग्रंथि को अत्यधिक सक्रिय कर सकता है, जिससे यह समस्या हो सकती है। इसके अलावा चेहरे पर बाल होना भी इसी का नतीजा हो सकता है।

4 यदि आप हर समय थकान महसूस करते हैं, तो यह सामान्य तौर पर हार्मोन्स के असंतुलन का कारण भी हो सकता है। प्रोजेस्टेरोन की अधिकता आपको हर समय नींद और थकान महसूस करने के लिए प्रेरित करता है।

वहीं थाइरॉइड ग्रंथि थाइरॉक्सिन का स्त्राव बहुत कम मात्रा में करती है, तो आप ऊर्जा में कमी महसूस करते हैं।

5 अगर आपका आप अपने स्वभाव में अचानक निराशा, दुख या चिड़चिड़ेपन का अनुभव करते हैं, तो यह एस्ट्रोजेन के स्तर में कमी के कारण भी हो सकता है। यह स्थिति आपको आवश्यकता से अधिक खाने के लिए भी प्रेरित करती है।

साथ ही आपका वजन भी तेजी बढ़ सकता है। वहीं कुछ स्थितियों में वजन का तेजी से कम होना भी हार्मोन के असंतुलित होने का लक्षण हो सकता है।

लड़कियों में होने वाले प्रमुख गुप्त रोग और उनका रामबाण घरेलू उपचार

श्वेत त प्रदर या सफेद पानी का योनि मार्ग से निकलना ल्यूकोरिया कहलाता है। यह हमेशा रोग का लक्षण नहीं होता। अधिकतर महिलाएं इस गलत फैहमी में होती हैं कि सफेद पानी के जाने से शरीर में कमजोरी आती है, चक्कर आता है, बदन में दर्द होता है। शरीर से तेजस्विता चली जाती है ऐसी भारत और पड़ोस के देश के कुछ प्रांतों में गलत मान्यता पूर्वकाल से प्रचलित है। सफेद पानी का निकलना दो प्रमुख कारणोंसे होता है।

1. स्वाभाविक

सफेद पानी निकलना प्रायः स्त्रियों में स्वाभाविक रूप से कुछ मात्रा में होता है। विशेषतः माहवारी (मासिक धर्म) के पूर्व, माहवारी के बाद, अण्डोत्सर्ग (Ovulation) के समय और कामेच्छा उद्दिप्त होने पर स्वाभाविक है। इसके लिए कोई उपचार कि आवश्यकता नहीं होती। समुपदेशन, सही जानकारी देना पर्याप्त है।

2. बीमारी का लक्षण

श्वेत प्रदर या ल्यूकोरिया या लिंकोरिया या "सफेद पानी आना" स्त्रियों का एक रोग है जिसमें स्त्री-योनि से असामान्य मात्रा में सफेद रंग का गाढ़ा और बदबूदार पानी निकलता है और जिसके कारण वे बहुत क्षीण तथा दुर्बल हो जाती हैं। महिलाओं में श्वेत प्रदर रोग आम बात है। ये गुसांगों से पानी जैसा बहने वाला स्राव होता है। यह खुद कोई रोग नहीं होता परंतु अन्य कई रोगों के कारण होता है।

श्वेत प्रदर वास्तव में एक बीमारी नहीं है बल्कि किसी अन्य योनिगत या गर्भाशयगत व्याधि का लक्षण है; या सामान्यतः प्रजनन अंगों में सूजन का बोधक है।

अन्य लक्षण

- योनि स्थल पर खुजली होना
- कमर दर्द होना
- चक्कर आना
- कमजोरी बनी रहना

कारण

स्वाभाविक श्वेत प्रदर सफेद पानी का निकलना निम्न परिस्थिति में स्वाभाविक होता है-

- नवजात बालिका
- कामेच्छा होने पर
- रजो प्रवाह (मासिक) के कुछ दिन पूर्व
- बिजोत्पत्ती के दिन
- गर्भवती होने पर
- अज्ञान कारण से



सफेद पानी का आविर्भाव अधिक मात्रा में काम उत्तेजना होने पर होता है। यह पानी चिकनाहट उत्पन्न करता है। कुदरत कि यह व्यवस्था संभोग के लिए अत्यंत उपयोगी है। यह सफेद पानी जब भी कामुक उत्तेजना मन में हो तब तब निकलता है चाहे आप विवाहित हो या अविवाहित। इसके निकलने से ना कमजोरी, ना दर्द, ना अन्य किसी भी प्रकार का स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव होता है। कामेच्छा होने पर सही मात्रा में यह उत्पन्न ना हो तो मैथुन दर्द दायक हो सकता है। इसका इलाज करना पड़ता है।

श्वेत पानी मासिक स्राव के कुछ दिन पहले अधिक मात्रा में होता है। बिजोत्पत्ती के समय इस्ट्रोजन कि मात्रा बढ़ने से सफेद पानी ज्यादा बह सकता है। गर्भावस्था में भी सफेद पानी का निकलना अधिक मात्रा में होता है। नवजात अर्भक बच्ची में भी माता के इस्ट्रोजन कि वजह से सफेद पानी निकल सकता है।

अत्यधिक उपवास, उत्तेजक कल्पनाएं, अश्लील वार्तालाप, मुख मैथुन, सम्भोग में उल्टे आसनो का प्रयोग करना, सम्भोग काल में अत्यधिक घर्षण युक्त आघात, रोगग्रस्त पुरुष के साथ सहवास, दो तीन पुरुषों से एकसाथ अत्यधिक संभोग करना, सहवास के बाद योनि को स्वच्छ जल से न धोना व वैसे ही गन्दे बने रहना आदि इस रोग के प्रमुख कारण बनते हैं। बार-बार गर्भपात कराना भी सफेद पानी का एक प्रमुख कारण है।

बचाव एवं चिकित्सा

- इसके लिये सबसे पहले जरूरी है साफ-सफाई - योनि को धोने के लिये सर्वोत्तम उपाय फिटकरी के जल से धोना है; फिटकरी एक श्रेष्ठ जीवाणु नाशक सस्ती औषधि है, सर्वसुलभ है। बोरिक एसिड के घोल का भी प्रयोग करा जा सकता है और यदि अंदरूनी सफाई के लिये पिचकारी से धोना (डूश लेना) हो तो तेल का प्रयोग सर्वोत्तम होता है।
- मैथुन के पश्चात अवश्य ही साबुन से सफाई करना चाहिए।
- प्रत्येक बार मल-मूत्र त्याग के पश्चात अच्छी तरह से संपूर्ण अंग को साबुन से धोना।
- बार-बार गर्भपात कराना भी सफेद पानी का एक प्रमुख कारण है। अतः महिलाओं को अनचाहे गर्भ की स्थापना के प्रति सतर्क रहते हुए गर्भ निरोधक उपायों का प्रयोग (कंडोम, कापर टी, मुँह से खाने वाली गोलिएँ) अवश्य करना चाहिए। साथ ही एक या दो बच्चों के बाद अपना या अपने पति का नसबंदी आपरेशन कराना चाहिए।
- शर्म त्यागकर इसके बारे में अपने पति एवं डाक्टर को बाताना चाहिये।
- इस रोग की प्रमुख औषधियाँ अशोकरिष्ट, अशोक घनबटी, प्रदरांतक लौह, प्रदरहर रस आदि हैं।



महिलाओं के लिए सात योग, जिसे करने से रहेगी निरोग

सो शल मीडिया पर आप भले ही फिटनेस के वीडियो पोस्ट करते पुरुष बिरादरी को बढ़-चढ़कर देख सकते हैं, लेकिन रिसर्च है कि दुनिया भर के सभी वेलनेस सेंटर में महिलाओं की तादाद पुरुषों की तुलना में बहुत ज्यादा है।

खासकर योग में महिलाओं की भागीदारी का ट्रेंड सभी रिकॉर्ड को पीछे छोड़ने वाला है। चाहे पारंपरिक भारतीय योग क्लास हो या अमरीका में मौजूद शानदार मॉडर्न योग स्टूडियो। योगनियों (महिला योग प्रशिक्षक) का राज हर जगह है।

योग कपड़े का बाजार हो या इन्स्टाग्राम पोस्ट, महिलाएं फ्रैन्सी योग पोज में पुरुष फिटनेस को चैलेंज देती नजर आती हैं।

दरअसल योग ने महिलाओं की दुनिया बदल दी है, इसलिए नहीं कि योग का ट्रेंड चल पड़ा है, बल्कि महिलाओं के अंदर हो रही सभी तरह की शारीरिक, मानसिक, हॉर्मोनल और मूड बदलाव में योग सबसे भरोसेमंद सहयोगी बनकर सामने आया है।

योग न सिर्फ किशोरावस्था में बल्कि उम्र के हर पड़ाव में मददगार साबित हो रहा है। महिलाओं की शारीरिक संरचना, उनके रोग और तकलीफें पुरुषों से अलग होती हैं। ऐसे में महिलाओं के लिए कुछ चुनिंदा आसन हैं, जिसे आसानी से तकिये या फिर दीवार के सहारे से घर में किया जा सकता है। उन आसनों के लाभ भी समझिए।

1. बालकासन

लाभ: मन-मस्तिष्क में तुरंत शांति का अनुभव

कराता है। खासकर हॉर्मोनल बदलाव के वक्त यह आपकी मानसिक स्थिति को स्थिरता प्रदान करता है।

2. अधोमुख श्वान आसन

लाभ: पूरे शरीर का फैलाव कर स्फूर्ति देता है। शरीर के ऊपरी हिस्से, कंधे और हाथों को मजबूती देता है। रक्त का प्रवाह सिर की तरफ रहने से मन को शांति और तनाव की स्थिति में तुरंत आराम मिलता है।

3. सेतुबंधासन

लाभ: पेल्विक और कोर को मजबूती देने वाला यह आसन कई मामलों में फायदेमंद है। गर्भधारण करने वाली महिलाओं के लिए, अनियमित परियड या पेनफुल पीरियड में असरदार होने के साथ सभी जरूरी अंगों में प्राण शक्ति का संचार करता है।

4. सुप्त बद्धकोणासन

लाभ: अनियमित या पेनफुल पीरियड में लाभ पहुंचाता है। डिलीवरी (प्रसव) के दौरान की शारीरिक तैयारी कराता है। इसे करने से फेफड़े और दिल को मजबूती मिलती है।

5. उपविष्ट कोणासन

लाभ: योग मानता है कि उपविष्ट कोणासन पॉजिटिव ऊर्जा और सृजनात्मकता को बढ़ाता है। पीरियड से संबंधित अनियमितता और इन्फर्टिलिटी से छुटकारे में सहयोग देता है।

6. विपरीत करणी

लाभ: दीवार के सहारे पांव रखकर किए जाने वाले इस सरल आसन के इतने लाभ हैं कि यहां गिनाएं नहीं जा सकते हैं। पांव, घुटने, वैरिक्वॉज वेन से संबंधित दर्द में शीघ्र राहत देता है। इन्फर्टिलिटी, यूरिन संबंधित समस्या में फायदा पहुंचाता है। इसके साथ ही तन-मन को शांत कर नई ऊर्जा से भरता है।

सावधानी: पीरियड के वक्त किसी भी विपरीत पोজीशन वाले आसन को ना करें।

7. प्राणायाम

आसन के बाद प्राणायाम का अपना खास लाभ है। खासतौर पर जितना फोकस स्लो डीप ब्रीदिंग पर होगा, उतना ही वो तन-मन को बेहतर रखेगा। प्राणायाम न सिर्फ श्वास और जीवन के स्तर को बढ़ाता है, बल्कि तुरंत बिगड़े मूड को बेहतर करने में कारगर होता है।

प्राणायाम करने के तरीके

जब ऊर्जा कम हो: छोड़ने की तुलना में ज्यादा लंबी सांस लेने पर करें फोकस, जैसे उज्जयी प्राणायाम।

भावनात्मक असंतुलन में: सांस के लेने-छोड़ने का अनुपात सामान रखें, जैसे भस्त्रिका प्राणायाम में।

तनाव में: लेने की तुलना में सांस के छोड़ने का अनुपात ज्यादा रखें, जैसे ओंकार, भ्रामरी प्राणायाम।

ब्रेस्टफीडिंग से जुड़ी ये बातें जानना है जरूरी, शिशु रहेगा तंदुरुस्त

ब्रे स्तफीडिंग मां के साथ-साथ बच्चे के लिए भी बहुत जरूरी है, लेकिन कई मांओं को इसके फायदे और इसके सही तरीके के बारे में नहीं पता होता। यहां जानिए इससे जुड़ी पूरी जानकारी और मिथ व सच्चाई।

स्तनपान मां और बच्चे दोनों के लिए लाभकारी है। शिशु के जन्म के बाद मां के स्तनों से एक गाढ़े पीले रंग का पदार्थ निकलता है जिसे कोलोस्ट्रम कहते हैं। यह बच्चे को जरूरी पोषक देने के साथ रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ाता है। यह बच्चे के विकास में सहायक होता है। इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता भी होती है।

अगर आप या आपके बच्चे को स्तनपान प्रक्रिया शुरू करने में दिक्कत आ रही है तो अभ्यास करें और धैर्य रखकर इसे सीखें। नर्स से स्तनपान कराने का सही तरीका और अपने बच्चे को लेचिंग (चूसने) कराने की सही विधि जान सकते हैं। जब बच्चा दूध पीता है तो आपका स्तन आराम का एहसास करता है। अगर आपको दर्द हो रहा है तो समझ जाइए कि आप इसे ठीक तरह से नहीं कर पा रही हैं।

स्तनपान संबंधी कुछ मिथ भी हैं, जिन्हें लोग सच मान लेते हैं। ये मिथ हैं-

मिथ: स्तनपान करवाते समय दर्द होना सामान्य है।

सच्चाई: स्तनपान सही तरीके से करवाया जाए तो कभी दर्द नहीं होता।

मिथ: बच्चे के जन्म के 3 या 4 दिन के दौरान ज्यादा दूध नहीं होता है।

सच्चाई: इन दिनों दूध कम जरूर होता है लेकिन बच्चे के हिसाब से काफी होता है। अगर बच्चा ठीक ढंग से फीड ले रहा हो तो उसके लिए उतना दूध काफी होता है। शिशु के पेट की क्षमता पहले 48 घंटों में 5 से 15 मी/फीड होती है।

मिथ: बच्चों को दोनों स्तनों से बराबर फीड करवाएं।

सच्चाई: ऐसा जरूरी नहीं होता है। यह तो बच्चे की फीड करने की मांग पर निर्भर करता है।

मिथ: बोटल से फीड करवाने के बाद, स्तन से फीड करवाना आसान होगा।

सच्चाई: इसके विपरीत अगर पहले ब्रेस्टफीड कराने के बाद बाहर का फीड कराएं तो ज्यादा आसान होगा।

मिथ: सिजेरियन के बाद पहले 2 दिन तक मां बच्चे को फीड नहीं करवा सकती है।

सच्चाई: ऐसी बहुत सी स्थिति होती हैं जिनमें मां अपने पोस्ट सिजेरियन बच्चे को फीड करवा सकती है। वो भी बिना उठे या इधर-उधर खिसके। सर्जरी के तुरंत बाद भी।

मिथ: लेटकर भी करवा सकते हैं बच्चे को फीड।



ये होते हैं फायदे

- गर्भावस्था में बढ़े वजन को कम करता है।
- ऑस्टियोपोरोसिस रोग के विकसित होने की आशंका कम हो जाती है।
- स्तन, गर्भाशय, अंडाशय कैंसर होने की आशंका कम हो जाती है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है।

हर 2-3 घंटे में करवाएं स्तनपान

माएं याद रखें कि वे अपने शिशु को हर दो से तीन घंटे में स्तनपान करवाएं। हर स्तन से 10 से 15 मिनट दूध पिलाएं। जितना स्तनपान करवाएंगी उतना ज्यादा स्तनों से दूध बनेगा।

आरामदायक स्थिति में बैठें

स्तनपान कराने के लिए आपका आरामदायक स्थिति में होना जरूरी है। हाथों और पीठ को सहारा देकर बैठने से आप जल्दी नहीं थकेंगे। स्तनपान के दौरान बच्चे के सिर को सहारा दें।

सच्चाई: लेटकर बच्चे को फीड करवाना बच्चे के लिए सुरक्षित नहीं है।

मिथ: ब्रेस्टफीडिंग से ब्रेस्ट ढल जाते हैं।

सच्चाई: प्रेग्नेंसी, वंशागत और उम्र के कारण ब्रेस्ट ढलते हैं, न कि ब्रेस्टफीडिंग के कारण।

मिथ: अगर मां बीमार है तो वे बच्चे को फीड न कपाएं क्योंकि उससे बच्चा प्रभावित होता है।

सच्चाई: अगर मां बीमार है तो बच्चे को उससे

पहले ही पता चल जाता है कि वे बीमार हैं। मां का दूध बच्चे के लिए एंटीबॉडी होता है जो उसे बीमारी से बचाता है। बच्चा बीमार हो जाता है तो इस दूध से उसकी बीमारी कम हो जाती है। मां को बुखार या जुकाम हो जाए तो भी वह बच्चे को फीड करवा सकती है। मां तब बच्चे को फीड नहीं करवा सकती जब उसे एचआईवी, टीबी या एचटीएल वी1 हो।

क्या है महिला बांझपन

सं सार का सबसे बड़ा सुख संतान सुख होता है, प्रत्येक दंपति का यही सपना होता है कि उसका एक हंसता-खेलता परिवार हो और उसके घर में बच्चों की किलकारियां गूँजे। लेकिन कुछ दंपति इस सुख से वंचित रह जाते हैं, जिसका कारण इनफर्टिलिटी होता है, जिसे आम भाषा में बांझपन कहा जाता है। इनफर्टिलिटी का अर्थ बच्चे न करने की समस्या होती है। यह समस्या पुरुष और महिला दोनों में पाई जाती है, जिसे मेल इनफर्टिलिटी और फीमेल इनफर्टिलिटी के नाम से जाना जाता है।

आमतौर पर बच्चे न होने का कारण महिला बांझपन (फीमेल इनफर्टिलिटी) को ही समझा जाता है, लेकिन यह जरूरी नहीं है। इसलिए किसी भी नतीजे पर पहुंचने से पहले फीमेल इनफर्टिलिटी से जुड़ी आवश्यक जानकारी जैसे फीमेल इनफर्टिलिटी क्या है, इसके कौन-कौन से लक्षण होते हैं और इसका क्या इलाज होता है इत्यादि प्राप्त करना महत्वपूर्ण होता है।

महिला बांझपन

महिला बांझपन को मेडिकल भाषा में फीमेल इनफर्टिलिटी कहा जाता है। यह समस्या उस समय उत्पन्न होती है, जब कोई महिला गर्भधारण नहीं कर पाती है। महिला बांझपन को गर्भधारण करने में असमर्थता के रूप में परिभाषित किया गया है, यह समस्या तब उत्पन्न होती है, जब कोई महिला 12 महीने के या 6 महीने (35 साल की उम्र से ज्यादा) असुरक्षित संभोग के बाद भी गर्भधारण करने में असमर्थ रह जाती है।

महिला बांझपन के लक्षण

फीमेल इनफर्टिलिटी के कुछ मुख्य लक्षण होते हैं, जो इस प्रकार हैं-

- अनियमित रूप से मासिक धर्म का आना
- मासिक धर्म का न आना
- चेहरे पर बालों का होना
- यौनिक क्रिया करने की इच्छा में कमी का होना
- वजन का बढ़ना
- यौनिक क्रिया के दौरान दर्द होना

फीमेल इनफर्टिलिटी के कारण

फीमेल इनफर्टिलिटी की समस्या कई कारणों से हो सकती है, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

- गर्भाशय में परेशानियां होना; यदि किसी महिला के गर्भाशय में कुछ समस्याएं जैसे

पोलिप, रसौली, निशान, आसंजन, आस्थानिक गर्भावस्था इत्यादि हैं, तो यह गर्भावस्था में बाधा उत्पन्न कर सकती हैं।

- इन समस्याओं के कारण इंप्लान्टेशन करने में दिक्कत आ जाती है या गर्भपात का खतरा बढ़ जाता है। कुछ मामलों में गर्भाशय ग्रीवा बलगम का उत्पादन करता है, जो गर्भाशय में गर्भाशय ग्रीवा के माध्यम से शुक्राणु (स्पर्म) को यात्रा करने में बाधा उत्पन्न करता है।

ओव्यूलेशन विकार: ओव्यूलेशन विकार के कारण अंडाशय में दिक्कत या प्रजनन हॉर्मोन के उत्पादन में परेशानी हो सकती है। इसके कारण महिला में असामान्य ओव्यूलेशन या ओव्यूलेशन

निशान पड़ सकते हैं। ये निशान स्पर्म के एग तक पहुंचने के रास्ते को ब्लॉक कर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप एग अच्छी तरह से फर्टिलाइज नहीं हो पाते हैं।

अनिमित रूप से भोजन करना: जैसा कि हम यह जानते हैं कि अनियमित रूप से भोजन करने से वजन भी अनियमित हो जाता है, जिसके कारण ओव्यूलेशन विकार हो सकता है।

शराब या ड्रग का सेवन करना: अधिक मात्रा में शराब या ड्रग का सेवन करने से फर्टिलिटी कम हो सकती है। इसके साथ में ये भ्रूण बनने की स्थिति को भी प्रभावित करते हैं।

फीमेल इनफर्टिलिटी का इलाज

फीमेल इनफर्टिलिटी का इलाज मुख्य रूप से इनफर्टिलिटी के कारण पर निर्भर करता है।

कुछ मामलों में केवल फर्टिलिटी की दवाइयों के माध्यम से ही इलाज संभव होता है वहीं कुछ में सर्जरी और अन्य तकनीकों का भी प्रयोग करने की आवश्यकता पड़ जाती है।

फीमेल इनफर्टिलिटी का इलाज निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है।

फर्टिलिटी की दवाइयां: ये दवाइयां मुख्य रूप से उन महिलाओं के लिए कारगर साबित होती हैं, जिन्हें ओव्यूलेशन विकार के कारण इनफर्टिलिटी की समस्या होती है।

इन दवाओं का उपयोग ओव्यूलेशन को विनियमित या उत्तेजित करने के लिए किया जाता है। कुछ दवाइयों का उपयोग बेहतर अंडाणु या अधिक अंडाणु को उत्पन्न करने के लिए किया जाता है। आमतौर पर फर्टिलिटी की दवाइयां प्राकृतिक हार्मोन जैसे एफ.एस.एच (फॉलिकल स्टिम्युलेटिंग हार्मोन) और एल.एच (ल्यूटीनाइजिंग हार्मोन) की तरह कार्य करती हैं।

सर्जरी: जब किसी महिला को अन्य तरीकों जैसे दवाई इत्यादि से इनफर्टिलिटी की समस्या से निजात नहीं मिलता है, तो डॉक्टर उसे सर्जरी कराने की सलाह देते हैं।

इस स्थिति में लेप्रोस्कोपी या हिस्ट्रोस्कोपी सर्जरी कारगर साबित होती है।

ऐसी आम धारणा है कि किसी भी समस्या को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करना खतरनाक होता है। बांझपन या इनफर्टिलिटी भी ऐसी ही समस्या है, जो आज कल काफी तेज़ी से फैल रही है। इसलिए इसका समय रहते इलाज कराना बेहतर होता है।



की कमी हो सकती है।

पी. सी. ओ. एस (पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम): पी.सी.ओ.एस से तात्पर्य उस स्थिति से होता है, जिसमें अंडाशय कई सारे फॉलिकल बनाती हैं जिनमें से प्रत्येक में अपरिपक्व अंडाणु होते हैं।

इस स्थिति में अंडाणु फर्टिलाइजेशन के द्वारा भी परिपक्व नहीं हो पाते हैं।

एस.टी.डी (सेक्सुअल ट्रांसमिटेड डिजीज): कई बार यौनिक क्रियाओं के द्वारा बहुत सारी बिमारियां फैल जाती हैं, इन्हीं बिमारियों को सेक्सुअल ट्रांसमिटेड डिजीज कहा जाता है।

गोनोरिया (सूजाक) भी ऐसी ही बीमारी है, जिसके कारण फैलोपियन ट्यूब में सूजन और



कोरोना वायरस के खतरे के बीच होली खेलते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

₹ स साल होली पर कोरोना वायरस का खतरा मंडरा दिख रहा है। ऐसे में कुछ लोगों ने होली न मनाने का फैसला किया है। वहीं, कुछ लोग होली खेलने को लेकर अभी तक कंप्यूजन में है। आप भी अगर होली की मस्ती को कोरोना वायरस की भेंट नहीं चढ़ने देना चाहते। आइए, जानते हैं कोरोना वायरस के खतरे के बीच कैसे बनाएं सेफ होली-

- सबसे पहले नेचुरल रंगों का इस्तेमाल करें। किसी भी तरह

- के केमिकल वाले रंगों से दूर रहें।
- बच्चों को पानी वाली होली से दूर रखें।
- सूखी होली आप गुलाल की जगह फूलों से भी खेल सकते हैं।
- असल में कोरोनावायरस एक हेवी वायरस है, जो ज्यादा दूर तक ट्रैवल नहीं कर पाता है। यह वेट पार्टिकल्स में ही ट्रैवल कर पाता है। ऐसे में अगर आप सूखी होली का विकल्प चुनते हैं, तो यह सुरक्षित हो सकता है।
- होली के मौके पर अपने लक्षणों पर नजर रख पाना मुश्किल होता है क्योंकि इस दौरान यह समझ पाना मुश्किल होता है कि आपको नाक या आंखों से पानी क्यों आ रहा है। हो सकता है कि यह पलू के लक्षण हो, लेकिन यह सोचकर नजरअंदाज कर दें कि यह रंग या पानी जाने के

- कारण है।
- आप भीड़ वाली जगह पर कम जाएं। अपने घर पर ही एक दूसरे के साथ होली खेलें।
- अगर बाहर से लोग आपके साथ होली खेलने आ रहे हैं तो उन्हें सेनेटाइजर इस्तेमाल करने के लिए दें।
- यह बात अजीब लग सकती है लेकिन कोरोना वायरस के खतरे को देखते हुए आपको मास्क लगाकर सेफ होली खेलनी चाहिए।
- जरूरी नहीं कि आप एक दूसरे को पूरी तरह से रंग में भिगों दें। माथे पर तिलक लगाकर भी आप होली का त्योहार मना सकते हैं।
- बाहर से या बाजार की बनी मिठाइयां लाने के बजाए घर पर मिठाइयां तैयार करें।



गुज़ियों की मिठास

होली के दिन सभी के घर पकवान व मिष्ठान बनते हैं। लोग एक-दूसरे के घर जाकर गले मिलते हैं और पकवान खाते हैं। मिठाइयां होली की विशेषता हैं। होली पर भारत में विशेष रूप से गुज़ियां बनाने की परंपरा है। गुज़िया एक बेहद मीठी और स्वादिष्ट मिठाई होती है। गुज़ियों के साथ होली के दिन ठंडाई पीना भी कई जगह रिवाज में शामिल है। ठंडाई एक शीतल पेय है जिसे दूध, भांग, बादाम मिलाकर बनाया जाता है। हालांकि होली के रंग में कई बार ठंडाई रंग में भंग का काम कर देता है क्योंकि ठंडाई में जो

भाग होती है वह एक तरह का नशीला पदार्थ होता है।

होली का त्यौहार हमें एकता और हंसी खुशी रहने का संदेश देता है। होली में मस्ती तो की जाती है लेकिन वह मस्ती अश्लीलता से दूर होती है। आज के समय में होली की हुड़दंग का युवाओं ने अश्लीलता से भरकर रख दिया है। केमिकल कलर और गुब्बारों ने पर्व की महिमा को कम किया है तो होली के दिन विशेष रूप से शराब पीना लोगों का कल्चर सा बन गया है। होली एक धार्मिक पर्व है जो हमें खुश होने का एक मौका देता है। इसे ऐसा ना बनाएं कि किसी की खुशी छिन जाए। होली को सुरक्षित और इस अंदाज से मनाएं कि देखने वाले देखते ही रह जाएं। अपनी होली को रंगीन बनाएं और प्राकृतिक रंगों से सराबोर कर दें।

उपवास के दौरान रखें शरीर का ध्यान

व्रत के दौरान जहां तक सम्भव हो सुपाच्य भोजन ही लेना चाहिए। अच्छा हो कि कूटू से बने व्यंजनों की तुलना में फलों और सब्जियों का प्रयोग अधिक किया जाये।

- डीहाइड्रेशन की आशंका को खत्म करने के लिए, विशेष रूप से मधुमेह से ग्रस्त लोग, जिनमें ब्लड शुगर के स्तर के बढ़े होने से शरीर में पानी की कमी का खतरा कहीं ज्यादा होता है, व्रत के दौरान पानी अथवा अन्य पेय पदार्थ जैसे नीबू पानी, नारियल पानी, दूध एवं मठु का प्रयोग अधिक करना चाहिए।
- पेय पदार्थ के सेवन से शरीर के विषैले तत्व आसानी से बाहर निकल जायें।
- जहां तक सम्भव हो शाम को लिये जाने वाले ठोस पदार्थ सूर्यास्त के पहले ही ग्रहण कर लिए जायें।
- भोजन में सैंधा नमक का प्रयोग करना बेहतर है।
- मधुमेह के रोगियों को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, हर तीन या चार घंटे में कुछ न कुछ खाद्य पदार्थ अवश्य खा लेने चाहिए। खाने के मामले में लंबा अंतराल नहीं रखना चाहिए और भूख से अधिक भी ग्रहण नहीं करना चाहिए। मधुमेह के रोगियों को उपवास के दौरान दिन में कई बार रक्त में शुगर के स्तर की जांच करनी चाहिए।
- ऐसे मधुमेह रोगी, जिनका दवाओं से मधुमेह नियंत्रित है, वे कुछ सजगताएं, जैसे खानपान में लंबा अंतराल बिल्कुल नहीं रखना, बरतकर व्रत रख सकते हैं।
- ऐसे व्यक्ति जिन्होंने खान-पान व व्यायाम से मधुमेह को नियंत्रण में रखा है, वे भी व्रत रख सकते हैं।
- जिन लोगों का ब्लड शुगर लेबल बमुरिकल नियंत्रण में रहता है, उन्हें व्रत नहीं रखना चाहिए।
- इंसुलिन लेने वाले मधुमेह रोगियों को व्रत नहीं रखना चाहिए।
- व्रत में मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति कूटू के आटे से निर्मित रोटी लौकी, कद्दू की सब्जी के साथ खा सकते हैं। कूटू का चीला, समा के चावल, खीरे के रायते के साथ, ताजा पनीर, मक्खन भी व्रत रखने वाले लोगों के लिए लाभप्रद है। एक नियमित अंतराल पर फल लें। स्वीक्स में बादाम और रोस्टेड मखाना भी ले सकते हैं।
- उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति और हृदय रोगी अधिक तैलीय पदार्थों के सेवन से बचें। तले हुए आलू के स्थान पर भुने हुए आलू का सेवन अधिक ठीक रहेगा।
- यदि आप कम रक्तचाप से परेशान हैं तो अधिक देर तक बिना खाए न रहें। भूखे रहने से रक्तचाप में और कमी आ सकती है और बेहोश होने या हाथ-पाव ठंडे होकर अकड़ने का खतरा बढ़ जाता है। फलाहार लेते रहें, इससे शरीर में ऊर्जा बनी रहेगी।
- डॉक्टरों के मुताबिक गैस के रोगियों को देर तक भूखा नहीं रहना चाहिए। बीच-बीच में कुछ खाते या पीते रहना जरूरी है। वायु विकार से पीड़ितों को एक बात का और ख्याल रखना चाहिए कि व्रत की शुरुआत गलती से भी तैलीय वस्तुएं खाकर नहीं करें। इससे पूरे दिन आपको सिर दर्द या जलन रह सकती है। व्रत खोलते समय भी शुरुआत हल्का खाने से करें। पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं।
- डॉक्टरों के मुताबिक गर्भवती महिलाओं को व्रत नहीं करना चाहिए। अगर आप किसी वजह से कोई खास दवा ले रही हैं, जिसका सेवन हर रोज जरूरी है, तो व्रत नहीं करें। ज्यादातर दवाओं को खाली पेट नहीं लिया जा सकता।





मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

- जब आपको लगे कि आपकी सारी रिपोर्ट नार्मल है फिर भी आपका दर्द आपकी परेशानी बनी हुई है।
- जब आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है।
- जब आपको लगे कि कोई आपके उपर जादू-टोना कर रहा है।
- यदि आप दरवाजे का ताला, गैस का बटन बार-बार चेक करते हैं।
- जब आपको लगे कि आप दूसरों से बदसूरत या बुरी दिखती हैं।
- यदि आपको नाखून खाने या बाल नोचने की आदत है।
- यदि आपको भूल जाने या याद नहीं आने की समस्या है।
- यदि आपको बिना कारण गुस्सा, टेंशन, तनाव, चिड़चिड़ापन होता है।

मनोचिकित्सक से सलाह लेने का मतलब यह नहीं है कि आप पागल है

- क्या आपको बार-बार हाथ धोने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि आप परिवार में जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद है जिससे परिवार के अन्य सदस्य परेशान है?
- क्या आपको बार-बार दस्त की शिकायत होती है या घंटों आप अंदर ही बैठे रहते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अत्यंत कमजोर हो गया है?
- क्या आपको नींद नहीं आती है या रात में चलने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि एक बार हाथ धोने के बाद भी आपके हाथ में गंदगी लगी है व नहाने में ज्यादा समय लगता है?

यदि इनमे से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ है तो, आपको तुरंत मनोचिकित्सक से सलाह लेना चाहिए

मानसिक विकास, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

कोरोना काल में किये गये उत्कृष्ट कार्यों के लिये आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउण्डेशन द्वारा आयुष मन्त्री श्री रामकिशोर कांवरे जी को 'आयुष रत्न' से किया अलंकृत



इन्दौर. इन्दौर प्रवास दौरान के ग्रेटर ब्रजेक्षरी पिपलियाहाना स्थित एडवांस्ड वेलनेस सेन्टर पर आयोजित कार्यक्रम में राज्य आयुष मन्त्री श्री रामकिशोर कांवरे को कोरोना काल में प्रदेश की जनता के लिये किये गये उत्कृष्ट कार्यों के लिये आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउण्डेशन द्वारा आयुष रत्न से अलंकृत किया गया। एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेन्टर, होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी अस्पताल, ग्रेटर ब्रजेक्षरी, पिपलियाहाना, इन्दौर में "पैलिएटिव कैंसर केयर बाय होम्योपैथी" विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। जिसका शुभारम्भ आयुष मन्त्री श्री रामकिशोर कांवरे जी ने किया। संचालन डॉ. भूपेन्द्र गौतम ने किया, अध्यक्षीय उद्बोधन डॉ. ए.के. द्विवेदी ने किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री रामकिशोर कांवरे जी को शाल-श्रीफल भेंटकर उनका स्वागत किया। आयुष चिकित्सा पद्धति के विभिन्न संगठनों के सदस्य उपस्थित थे। इस अवसर पर डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र कुमार पुरी, दीपक उपाध्याय, विनय पाण्डेय, जितेन्द्र जायसवाल सहित अन्य वरिष्ठ चिकित्सक उपस्थित थे।



अप्लास्टिक एनीमिया की जागरूकता के लिए शहर में भ्रमण कर रहा स्वास्थ्य रथ हरी झण्डी दिखा सांसद श्री शंकर लालवानी ने किया रवाना



इन्दौर. आमतौर पर एनीमिया को लोग छोटी बीमारी समझ, इसे गम्भीरता से नहीं लेते, जबकि यह एक ऐसी बीमारी है, जो कई अन्य बीमारियों को जन्म देती है। प्रति वर्ष 4 मार्च को विश्व एनीमिया दिवस मनाया जाता है। आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन एवं मेडिकल और हेल्थ मैगजीन 'सेहत एवं सूरत' और 'एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी' के सहयोग से एनीमिया अवेयरनेस पर प्रतिवर्ष आयोजन किया जाता है। इसी श्रृंखला में इस वर्ष भी एनीमिया के बारे में जागरूक करने के साथ ही उसके कारण, दुष्परिणाम, बचाव व इलाज की जानकारी देने के लिए एक स्वास्थ्य रथ

तैयार किया गया है, जिसमें 5 से 6 वोलिएंटर्स भी साथ में रहेंगे। ये लोग होम्योपैथिक इलाज तथा खान-पान के बारे में जानकारी देने के साथ-साथ, निःशुल्क बुकलेट भी लोगों को प्रदान कर रहे हैं। निर्धारित समय में कार्यक्रम स्थल पर पहुँचकर सांसद श्री शंकर लालवानी ने हरी झण्डी दिखा स्वस्थ रथ को रवाना किया। यह रथ 28 फरवरी को निकल कर 4 मार्च तक शहर के कई इलाको में घूमेगा और लोगों को अप्लास्टिक एनीमिया के बारे में जागरूक करेगा। इस रथ की यात्रा 4 मार्च को होटल अमर विलास ए.बी. रोड पर खत्म होगी। जहाँ पर निःशुल्क अप्लास्टिक एनीमिया अवेयरनेस सेमिनार भी आयोजित किया जायेगा।

निःशुल्क सेमिनार के लिए रजिस्ट्रेशन कराना अनिवार्य है। मुख्य अतिथीय उद्घोषण में सांसद श्री शंकर लालवानी ने बताया कि, डॉ. द्विवेदी चिकित्सा क्षेत्र के माध्यम से समाज सेवा का कार्य निरन्तर करते रहते हैं। उनके इन्हीं प्रयासों से अनेक ऐसे जटिल रोगों से पीड़ित मरीज जो अन्य चिकित्सा प्रणाली से इलाज करा कर, थके हारे होम्योपैथी चिकित्सा को अन्तिम विकल्प के रूप में देखते हुये इलाज कराने आते हैं तथा उन्हें आशानुरूप परिणाम भी मिलता है और वे स्वस्थ होकर जिन्दगी का नया सफर शुरू करते हैं। निश्चित ही डॉ. द्विवेदी का प्रयास अन्य चिकित्सकों के लिये प्रेरणादायी है।



औरत, जो सिर्फ प्यार करना जानती है, उसे नहीं आता रिश्तों को स्तरों में विभाजित करना, वो जानती है सिर्फ अपनी भावनाओं को रिश्ते के अनुसार ढाल लेना, जैसे पानी को आप जिस रंग में घोलते हैं वो उस रंग का हो जाता है।

महिला दिवस

स्नेह की प्रतीक नारी

औ रत, जो सिर्फ प्यार करना जानती है, उसे नहीं आता रिश्तों को स्तरों में विभाजित करना, वो जानती है सिर्फ अपनी भावनाओं को रिश्ते के अनुसार ढाल लेना, जैसे पानी को आप जिस रंग में घोलते हैं वो उस रंग का हो जाता है।

एक आम इंसान की तरह उसकी भी एक सपनों की दुनिया होती है, जिसे एक घर का रूप देकर वह साक्षात् कर देती है, उस घर में सपनों का हमेशा स्वागत होता है लेकिन ऐसे सपनों का जिसका साकार रूप उसके घर के आंगन में फूल बनकर महके।

उस आंगन की मिट्टी को अपनी ममता, स्नेह, सामंजस्य और तटस्थता से सींच कर उसे पवित्र कर देने वाली नारी के अपने कुछ सपने होते हैं जिसे लेकर जब वो घर की दहलीज पार करती है तो यथार्थ की कड़ी धूप में बहता पसीना उसके चेहरे की मासूमियत को कई बार बहा देता है।

तटस्थता और कठिन तपस्या का ही तो फल है कि इसके बावजूद औरत ने घर और घर के बाहर दोनों ही क्षेत्रों में अपनी जगह बना ली है।

अपने संस्कारों को आधुनिकता के आँचल में सहेजती हुई वो निर्लज्जता के लांछन रूपी काले दाग से बचाती हुई बढ़ रही है। कभी लोगों के दिलों पर राज करने वाली नायिका के रूप में, कभी सिर पर पल्लू लिए देश के भविष्य की बागडोर को संभालने वाले नेता के रूप में, कभी भगवा वस्त्र धारण कर अकेले ही निकल पड़ती हैं पुरुषों की दुनिया में, कभी एक आदर्श शिक्षिका होती है तो कभी सिर्फ एक माँ। एक औरत होने की लाक्षणिकताओं के साथ मर्दों की दुनिया में उनके साथ सामंजस्य बिठाना यानी बहती नदी की तरह चट्टानों और जंगलों से गुजरकर अपने दोनों किनारों के बीच खुद को नियंत्रित करना है। दहलीज के पार भी अपनी कोमल भावनाओं को उसी रूप में सहेजने से नारी कठोर हो जाती है।

बहुत आसान नहीं होता है यह सब करना, क्योंकि औरत जानती है सिर्फ स्नेह देना जिसका कोई अलग अलग रूप नहीं होता, स्नेह सिर्फ स्नेह होता है, फिर वो बड़ों से हो, छोटों से हो या सहकर्मी के साथ हो। ऐसे में मर्दों का उसकी भावनाओं को ज्यों का त्यों लेना बहुत कम होता है।

एक द्रष्टा से गुजर रही औरत अपना अस्तित्व कायम रखने के लिए आज भी लड़ रही है कभी दहलीज के अन्दर, कभी उसके बाहर तो कभी अपनी ही नस्ल से या कभी खुद से, उसके लिए हर दिन एक जीवन है जिसे उसे पूरी इमानदारी से जीकर हर रात क्या खोया क्या पाया का हिसाब लगाकर एक नये दिन को जन्म देना होता है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि एक दिन पहले वह कितने नुकसान में रही, उससे हर बार उम्मीद रखी जाती है कि आज वो पूरा दिन इमानदारी से जिएगी अपनी कोमल भावनाओं को उसी रूप में सहेजने के लिए चाहे वो ऊपर से कितनी ही कठोर क्यों न हो जाए।

ये 5 संकेत बताते हैं कि ठीक से मुंह की सफाई नहीं कर रहे हैं आप

जब मुंह ठीक से साफ नहीं हो पाता है तो कुछ समय बाद कुछ खास तरह के लक्षण आपकी त्वचा में दिखाई देने लगते हैं। इन्हें समय रहते पहचानकर आप वक्त से पहले बूढ़ा होने से बच सकते हैं। साथ ही कई तरह की स्किन संबंधी समस्याओं से भी अपना बचाव कर सकते हैं...

चेहरा हमारे व्यक्तित्व का आइना होता है। इसके साथ ही यह हमारी सेहत और हमारे तौर-तरीकों का भी प्रतिबिंब होता है। तभी तो सबसे पहले हम खुद भी सामने वाले व्यक्ति का चेहरा देखकर ही उसके व्यवहार और व्यक्तित्व के बारे में अंदाजा लगाने लगते हैं...

त्वचा का मटमैला दिखना

कई बार ऐसा होता है कि त्वचा ना तो झ्रई लग रही होती है और ना ही ऑइली लेकिन उसमें वह ताजगी और ग्लो नजर नहीं आता, जो आमतौर पर बना रहता है। इस दौरान त्वचा मडी या मटमैली लग रही होती है और ऐसा लग रहा होता है, मानों स्किन में जान ही नहीं है।

ऐसा कई बार अनइवेन स्किन टोन के कारण भी होता है और जब यह समस्या बढ़ती है तो अनइवेन स्किन टोन अलग से हाइलाइट भी होने लगता है। इस स्थिति में आपको समझ जाना चाहिए कि आपने लंबे समय से अपनी त्वचा को एक्सफोलिएट नहीं किया है। एक्सफोलिएशन के जरिए आप तुरंत इस समस्या से निजात पा सकते हैं।

त्वचा का बहुत ऑइली या बहुत झ्रई होना

आपकी त्वचा की प्रकृति चाहे जो भी हो। पिछले कुछ समय से आपकी त्वचा बहुत अधिक ऑइली या बहुत अधिक झ्रई रहने लगी है तो समझ जाइए कि फेस क्लीनिंग में आप हर दिन कहीं कोई गलती कर रहे हैं।



यह गलती क्या है, इसे आपको जानना होगा और दूर करना होगा। ताकि पिंपल्स या झुर्रियों की समस्या से बची रह सकें। क्योंकि यदि चेहरे पर हर समय बहुत अधिक ऑइल रहता है तो एक्ने और पिंपल की समस्या होती है। यदि त्वचा अधिक रूखी रहती है तो झुर्रियां आ जाती हैं।

क्लीजिंग के बाद भी कॉटन पैड हो गंदा

यदि आपने अपना मेकअप उतारने के लिए क्लीजिंग मिल्क का उपयोग किया है या वेट वाइप्स से चेहरा साफ किया है। इसके बाद जब आप त्वचा पर टोनर लगाती हैं और कॉटन पैड पर फाउंडेशन के निशान आ रहे होते हैं तो इसका साफ-साफ मतलब यह होता है कि आपका मेकअप चेहरे से पूरी तरह उतरा नहीं है।

इस स्थिति से बचने के लिए बेहतर रहेगा कि आप क्लीजिंग के लिए वॉटर या ऑइल बेस्ड

क्लीजिंग माइक्रोएलर वॉटर का उपयोग करें। यह आपकी त्वचा से उस मेकअप को भी साफ करने का काम करेगा, जो गर्मी के कारण पिघलकर पसीने और ऑइल के साथ आपकी त्वचा पर चिपक जाता है।

मेकअप प्रॉडक्ट्स या क्रीम का उतरना

अगर आपने अपनी त्वचा पर मेकअप अप्लाई किया है या क्रीम लगाई है और यह क्रीम पैचेज के रूप में आपके चेहरे से उतरने लगी है तो आपको समझ जाना चाहिए कि आपके चेहरे की सफाई ठीक से नहीं हो पा रही है।

क्योंकि इस स्थिति में आपकी त्वचा क्रीम या फाउंडेशन को सोख नहीं पाती है। क्योंकि ऑइल या दूसरे स्टेफ से बनी एक अदृश्य परत क्रीम और आपकी त्वचा के बीच में आ जाती है। इसलिए इस स्थिति आप चेहरा क्लीन करके स्क्रब या फेसवॉश का उपयोग करें और फिर मेकअप प्रॉडक्ट लगाएं।

त्वचा पहले की तुलना में अधिक दिक्कत कर रही है

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपकी त्वचा पर पहले की तुलना में अब अधिक समस्याएं होने लगी हैं। जैसे कि रेडनेस, पैचेज, एक्ने, ऑइल, रूखापन, मडी टेक्सचर या और दूसरी समस्याएं। तो आपको समझ जाना चाहिए कि आपके चेहरे की सफाई ठीक प्रकार से नहीं हो पा रही है।

लंबे समय तक अगर आप चेहरे की ठीक प्रकार से सफाई नहीं करेंगे तो आपकी त्वचा पर बुढ़ापे का असर अधिक और समय से पहले दिखने लगेगा। इसलिए इन सभी समस्याओं से बचने के लिए आप सप्ताह में एक बार स्टीमिंग का सहारा भी ले सकते हैं। भाप से चेहरे की सारी गंदगी निकल जाएगी और पोर्स की अच्छी तरह सफाई हो जाएगी।

सभी प्रकार की जटिल **BIOPSY** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु



THE BIOPSY

दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन
An ISO 9001 : 2015 Certified Organization



COSMO Dental Clinic

अधिकतम रेडिएशन सुरक्षा के साथ

| Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography
| USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG
| Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

डेंटल इम्प्लांट, रूट कैंनाल एवं कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालो से सेवा में

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com
www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल कॉउन पेलेस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

बाँडी ऑइल और बाँडी लोशन में अंतर

ज्या दातर बॉलिवुड स्टार्स और मॉडल्स का झुकाव ग्लोइंग और टोन्ड स्किन के लिए बाँडी ऑइल की तरफ बढ़ने लगा है। यहां जानें, इसकी खूबियों के बारे में साथ ही यह भी कि ये बाँडी लोशन से किस तरह अलग है।

जब बाँडी ऑइल और बाँडी लोशन दोनों ही त्वचा को नमी देने उसे हाइड्रेट रखने और त्वचा को कोमल बनाने का काम करते हैं तो इनमें अंतर क्या है? और किस स्थिति में किस प्रोडक्ट का उपयोग करना चाहिए। क्या दोनों ही चीजों का उपयोग एक समय पर किया जा सकता है? बाँडी लोशन और बाँडी ऑइल से जुड़े ऐसे कई सवालियों के जवाब आपको यहां मिलेंगे और त्वचा संबंधी कई समस्याओं का समाधान भी मिलेगा...

बाँडी ऑइल और बाँडी लोशन का बेसिक अंतर

बाँडी ऑइल और बाँडी लोशन के बीच के अंतर को हम प्रारंभिक तौर पर तीन खास पॉइंट्स में देख सकते हैं...

1) दोनों ही त्वचा को हाइड्रेट रखने का काम करते हैं।

2) स्किन स्पेशलिस्ट्स ऐकने प्रोन स्किन (जिन्हें ऐकने और पिंपल की समस्या रहती है) के लिए बाँडी ऑइल लगाने की सलाह देते हैं। जबकि बाँडी लोशन त्वचा के प्रकार और उसकी जरूरत के हिसाब से चयनित किए जा सकते हैं। जैसे वॉटर बेस्ड लोशन।

बाँडी ऑइल जड़ी बूटियों और प्लांट बेस्ट ऑइल्स से तैयार होते हैं। इन्हें त्वचा की जरूरत के हिसाब से डिजाइन किए गए फॉर्म्यूल पर बनाया जाता है। जबकि बाँडी लोशन को हाइलूरोनिक एसिड और सेरामाइड्स युक्त फॉर्म्यूल पर आधारित होते हैं।

बाँडी ऑइल लगाने का सही तरीका

यदि आप चाहते हैं कि बाँडी ऑइल के उपयोग से आपकी त्वचा भी बॉलिवुड सिलेब्रिटीज की तरह एक टोन में और ग्लोइंग नजर आए तो आपको पता होना चाहिए कि इसका सही तरीके से उपयोग किस तरह किया जाता है।

बाँडी ऑइल का उपयोग करके सही रिजल्ट



पाना काफी हद तक इसके उपयोग की टाइमिंग पर निर्भर करता है। ऑइल आपकी त्वचा पर तब बहुत अच्छे तरीके से काम करते हैं, जब आपकी त्वचा गीली होती है। क्योंकि यह त्वचा पर मौजूद पानी को लॉक करने का काम करते हैं।

इसलिए बेहतर है कि नहाने के तुरंत बाद आप अपनी त्वचा पर बाँडी ऑइल का उपयोग करें। यानी नहाने के तुरंत बाद शरीर को तौलिया से पोछ लें और फिर बाँडी ऑइल लगा लें।

बाँडी लोशन लगाने का सही तरीका

अगर आपकी त्वचा की प्रकृति ड्राई है तो त्वचा में बढ़ते रूखेपन को रोकने के लिए आप नहाने के तुरंत बाद बाँडी लोशन का उपयोग करें। ठीक बाँडी ऑइल की तरह। लेकिन लोशन का उपयोग उस स्थिति में अधिक जरूरी हो जाता है जब आप गर्म पानी से नहाकर आए हों। क्योंकि यह आपकी त्वचा में रूखेपन को बढ़ने से रोकता है और नमी को ब्लॉक करने का काम करता है।

बाँडी ऑइल की फायदे

बाँडी ऑइल आपकी त्वचा में सीबम के बनने की दर को रेगुलेट करने का काम करता है। इससे आपकी त्वचा पर अतिरिक्त तेल और अनइविननेस नहीं दिखाई पड़ती है।

बाँडी ऑइल बनाने में एवोकाडो, जोजोबा और बादाम जैसे बेहद गुणकारी फलों और फूलों के असेंशियल ऑइल का उपयोग किया जाता है, जो आपकी त्वचा में अंदर तक प्रवेश करके उसकी कोशिकाओं को स्वस्थ और चमकदार बनाने का काम करते हैं।

बाँडी ऑइल में उपयोग होनेवाले प्राकृतिक तेल आपकी त्वचा की प्राकृतिक नमी बनाए रखने की क्षमता को बेहतर बनाते हैं। इससे आपकी त्वचा पर किसी भी मौसम का बुरा असर जल्दी से नहीं पड़ता है। जैसे, सर्दी में तुरंत रूखापन नहीं होगा और गर्मी में तुरंत सनबर्न नहीं होगा।

लोशन के फायदे

अगर आप सिर्फ और सिर्फ रूखापन दूर करने के बारे में बात करें तो कहा जा सकता है कि लोशन बाँडी ऑइल से अधिक प्रभावी होता है। क्योंकि लोशन में ऑइल और वॉटर दोनों का बेस होता है। इसलिए यह ड्राई स्किन पर बेहतरीन तरीके से काम करता है।

लोशन का अगर आप लगातार उपयोग करते हैं तो यह आपकी त्वचा में लंबे समय तक नमी बनाए रखने की क्षमता को विकसित कर सकता है। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आप लोशन या माइश्रराइजर के हाइलूरोनिक एसिड और सेरामाइड्स युक्त फॉर्म्यूल पर ध्यान दें।

दोनों में क्या बेहतर है?

बाँडी ऑइल और बाँडी लोशन दोनों ही अपनी-अपनी जगह काम करते हैं। इसलिए अलग-अलग व्यक्ति के लिए अलग-अलग विकल्प बेहतर हो सकता है। यदि आपकी त्वचा प्राकृतिक रूप से रूखी रहती है तो आपको लोशन लगाना चाहिए। यदि आपकी त्वचा स्वस्थ है और आप इसके ग्लो तथा टोन को बढ़ाना चाहते हैं तो आपको बाँडी ऑइल का उपयोग करना चाहिए।



Dr. Rashmi Dubey

B.A.T.S., D.DEM
Skin & Hair Expert
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्याएँ

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore

मीठे में कुछ अलग खाने का मन हो, तो बनाएं गुजरात की रेसिपी 'लापसी'

ला पसी एक पारंपरिक गुजराती रेसिपी है। जिसे किसी खास मौके के दौरान गुजरात में अक्सर बनाया जाता है। गुजरात और उत्तर भारत में ही नहीं बल्कि पूरे भारत के साथ-साथ विश्व भर में यह रेसिपी प्रसिद्ध है। क्योंकि यह बहुत ही हेल्दी और पोषकतत्वों से भरी हुई होती है। इसमें भूने हुए नारियल और बहुत से ड्राई फ्रूट्स का इस्तेमाल किया जाता है जो उसकी गुणवत्ता को और भी ज्यादा बढ़ा देते हैं। आप इसे गर्म डेजर्ट की तरह सर्व कर सकते हैं। वैसे इसे ठंडा करके भी खाया जा सकता है, ये आपकी मर्जी पर निर्भर करता है। तो आइए देखें कि कैसे यह स्वादिष्ट रेसिपी तैयार की जाती है।

मुख्य सामग्री

- 1 छोटी चम्मच दलिया
- मुख्य पकवान के लिए
- 2 छोटी चम्मच घी
- 1 कप गुड़
- 12 - कटा हुआ नारियल
- 4 - केसर
- 4 - नट्स और ऑयल सीड्स
- 4 - अनसाल्टेड काजू
- 4 - किशमिश
- 2 - हरी इलायची
- 3 - पिस्ता
- 4 - बादाम

जरूरत के अनुसार पानी

स्टेप 1- एक कुकर ले उसमें घी डालें, और घी को अच्छी तरह से गर्म करें। गर्म घी में बादाम और अन्य ड्राई फ्रूट्स डालें। जब ये हल्का भूरा हो जाए इसे बाहर निकाल लें। अब इसमें काजू और बाकी के ड्राई फ्रूट्स भी डालते जाए सभी को हल्का भूरा होने तक भूने फिर बाहर निकाल दें। सबसे अंत में घी में किशमिश डालें और हल्का भूरा होने तक फ्राई करें, इसे भी बाहर निकाल लें। इसके बाद बारिक कटे हुए नारियल डालें और उसे भी सुनहरा होते तक भूने लें। सभी ड्राई फ्रूट्स को भूरा होते तक घी में भूनेकर एक-एक करके बाहर निकाल



कर अलग रख दें।

स्टेप 2 - इसके बाद बाकी बचा हुआ घी भी कुकर में डाल दें। जब घी गर्म हो जाए फिर इसमें लापसी डालें। लापसी जिसे हम टूटे हुए गेहूं के टुकड़े भी कह सकते हैं। इसे भी हल्का भूरा होने तक भूने लें।

स्टेप 3- जब गेहूं अच्छी तरह से भूने जाए उसके बाद उसमें पानी और हरी इलायची, केसर डालें, और कुकर का ढक्कन बंद कर दे उसे 2 सीटियों के लगने तक अच्छी तरह से पका लें।

स्टेप 4- थोड़ी देर तक इंतजार करने के बाद जब कुकर से गैस बाहर निकल जाए तो कुकर का ढक्कन खोल कर इसमें गुड़ और भूने हुए नारियल, बदाम, काजू, किशमिश डालकर इसे

अच्छी तरह से मिला लें। अब वापस से ढक्कन लगाकर 15 मिनट तक इसे ऐसे ही रहने दें। ध्यान रखें आपको गैस चालू नहीं करना है सिर्फ ढक्कन लगाकर कुकर को बंद करना है। इससे सभी ड्राई फ्रूट्स का फ्लेवर लापसी में मिल जाएगा और गुड़ भी अच्छी तरह से पिघल जाएगा।

स्टेप 5- आपका लापसी तैयार हो चुका है इस रेसिपी को डेजर्ट की तरह सर्व करें। देखा लापसी या कहें कि गेहूं से बना ये स्वादिष्ट मीठा व्यंजन कैसे बड़ी आसानी से तैयार हो गया। इसमें थोड़ा समय लगता है लेकिन इसके स्वाद के मुकाबले लगा हुआ समय भी व्यर्थ नहीं जाता। इसके साथ ही यह सेहत के लिए काफी लाभदायक है।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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

अस्थमा, माइग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहाँ पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत



समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

होम्योपैथी इलाज से जोड़ों के दर्द में मिली राहत



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सकें।

डॉ. सा. को धन्यवाद



एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

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

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