

■ ट्यूमर से बचाव ही बेहतर विकल्प

■ चेहरे को नम बनाए दूध

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह को 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सुरत

जनवरी 2022 | वर्ष-11 | अंक-02

मूल्य  
₹ 40

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

यूटेराइन डिस्सीज़  
विशेषांक



भारतीय महिलाओं के कंसीव न  
होने की वजह यूट्रस टीबी भी



# स्वच्छता को हमने 'आदत' बनाया मध्यप्रदेश का परचम फिर लहराया

75  
आजादी का  
अमृत महोत्सव



स्वच्छ सर्वेक्षण 2021 अवॉर्ड में मध्यप्रदेश ने हर बार की तरह एक बार फिर शानदार प्रदर्शन करते हुए कई पुरस्कार और सम्मान किये अपने नाम।

21 नेशनल अवॉर्ड | 17 वन स्टार रेटिंग | 70 प्रेरक दौर सम्मान

- इंदौर शहर ने 5 स्टार के साथ सफाई मित्र सुरक्षा चैलेंज के लिये भी पुरस्कार जीता।
- भोपाल को मिला स्व-संवहनीय राजधानी का खिताब और सफाई मित्र सुरक्षा चैलेंज में देश भर में तीसरा स्थान।
- मध्यप्रदेश राज्य को तीसरे सबसे स्वच्छ राज्य का पुरस्कार।
- मध्यप्रदेश के 27 शहरों को मिली स्टार रेटिंग।
- विभिन्न श्रेणियों में प्रदेश के 07 शहरों को राष्ट्रीय पुरस्कार - इंदौर, भोपाल, उज्जैन, देवास, होशंगाबाद, बड़वाह और पचमढ़ी कैंट को उत्कृष्ट अवॉर्ड श्रेणी के लिए सम्मान।
- 1 से 3 लाख जनसंख्या के शहरों में होशंगाबाद शहर को तेजी से बढ़ते शहर और देवास को नवाचार का सम्मान।
- उज्जैन शहर को 1-10 लाख जनसंख्या के शहरों में नागरिक प्रतिक्रिया में सर्वश्रेष्ठ सम्मान।
- छोटे शहरों की श्रेणी में खरगौन जिले के बड़वाह को जोनल रैंकिंग में सबसे तेजी से बढ़ते शहर का सम्मान।
- सफाई मित्र सुरक्षा चैलेंज के अंतर्गत इंदौर शहर को 12 करोड़, देवास को 6 करोड़ और भोपाल को 03 करोड़ रुपये का पुरस्कार।
- स्वच्छ सर्वेक्षण में पहली बार प्रेरक दौर का घटक शामिल किया गया। इसमें प्लेटिनम-दिव्य श्रेणी में - 1 शहर, गोल्ड-अनुपम श्रेणी में - 35 शहर, सिल्वर-उज्ज्वल श्रेणी में - 3 शहर, ब्रांज-उदित श्रेणी में - 27 शहर और कॉपर-आरोही श्रेणी में - 4 शहर सहित कुल 70 शहरों को इस घटक में रैंकिंग प्राप्त हुई।

इंदौर को लगातार  
5वीं बार मिला भारत के  
स्वच्छतम शहर का गौरव



मुझे गर्व और प्रसन्नता है कि स्वच्छ सर्वेक्षण 2021 में भी मध्यप्रदेश ने माननीय प्रधानमंत्री जी के सपनों और संकल्प को साकार किया है। इस सफलता के लिये मैं सभी मध्यप्रदेशवासियों और विशेष तौर पर सभी स्वच्छताकर्मियों को हृदय से धन्यवाद देता हूँ।

- शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

- देश के 10 लाख से अधिक आबादी वाले टॉप 20 शहरों में मध्यप्रदेश के सभी 4 प्रमुख शहर इंदौर, भोपाल, ग्वालियर और जबलपुर हुए शामिल।

- 1 से 10 लाख आबादी की श्रेणी में देश के 100 शहरों में प्रदेश के 25 शहर।

## पश्चिमी क्षेत्र श्रेणी

- 50 हजार से 1 लाख आबादी की श्रेणी में देश के 100 शहरों में प्रदेश के 26 शहर शामिल।
- 25 हजार से 50 हजार आबादी की श्रेणी में देश के 100 शहरों में प्रदेश के 26 शहर शामिल।
- 25 हजार से कम आबादी की श्रेणी में देश के 100 शहरों में प्रदेश के 35 शहर शामिल।

## सफाई मित्र सुरक्षा चैलेंज

- इंदौर, देवास और भोपाल ने राष्ट्रीय स्तर पर बनाया अपना स्थान। (चैलेंज में सीवर लाइनों और सेप्टिक टैंक की सफाई में मानव हस्तक्षेप को खत्म कर मशीनों द्वारा सफाई मित्रों की सुरक्षा को प्रोत्साहित किया जाता है।)

## हम हुए पहले से अधिक बेहतर

- 295 शहर ओडीएफ डबल प्लस (ODF++) और 78 शहर ओडीएफ प्लस (ODF+) प्रमाणित। इंदौर को वॉटर प्लस प्रमाणित।

स्वच्छ, स्वस्थ, समर्थ - मध्यप्रदेश



# सेहत एवं सूरत

जनवरी 2022 | वर्ष-11 | अंक-02

प्रेरणास्रोत

पं. रमार्शंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

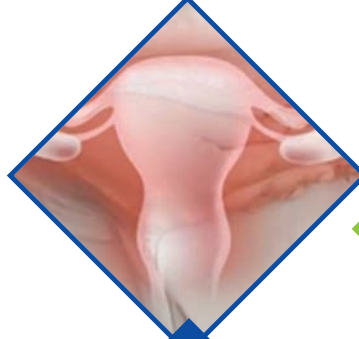
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

## अंदर के पन्नों में...



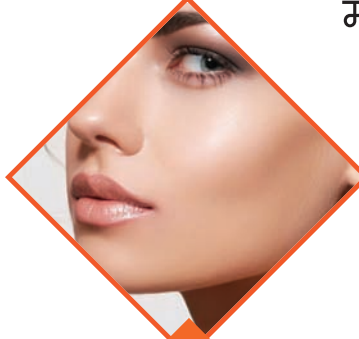
08

महिलाओं में बच्चेदानी खराब होने के कारण, लक्षण और उपचार



11

मां बनने की कोशिशें बार-बार फेल हो रही हैं तो एंडोमेट्रियोसिस...



19

चेहरा बनाएं चमकदार



26

किलकारियों की गूंज



30

सर्दियों में टैन से पाएं राहत



31

मावा-तिल के मीठे पैटिज

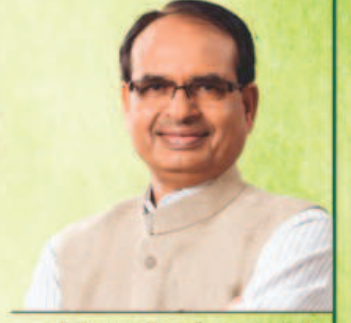


श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



## स्वास्थ्य का वरदान "आयुष्मान"

आयुष्मान भारत 'निरामयम्'  
मध्यप्रदेश योजना के तहत



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

**मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान**

द्वारा

**आपके द्वार आयुष्मान 2.0 प्रारंभ कर  
आयुष्मान कार्ड वितरण किया गया**

- अब तक 2.5 करोड़ लोगों को आयुष्मान कार्ड जारी।
- 8 लाख 50 हजार हितग्राहियों के उपचार अनुमोदित, जिस पर करीब रु. 1200 करोड़ की क्लेम राशि खर्च की गई।
- प्रदेश के 865 निजी एवं सरकारी अस्पताल योजना से संबद्ध।



हर वर्ष पात्र परिवारों का रु. 5 लाख तक का कोरोना, कैंसर, गुर्दा रोग,  
निःसंतानता व अन्य गंभीर बीमारियों का मुफ्त इलाज

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट/टोल फ्री नम्बर पर सम्पर्क करें :  
[www.ayushmanbharat.mp.gov.in](http://www.ayushmanbharat.mp.gov.in), Toll Free No. 14555, 1800-233-2085

**लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश**



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



संपादक

### डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी  
सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

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

## स्वस्थ महिला की स्वस्थ समाज के निर्माण में होती है महत्वपूर्ण भूमिका

महिलाओं के संपूर्ण जीवन काल में बचपन से वृद्धावस्था तक इतने सारे शारीरिक बदलाव होते हैं जो किसी भी अन्य प्राणी में संभव नहीं हैं और ये सारे बदलाव शारीरिक, मानसिक एवं हार्मोनल होते हैं जिसका प्रभाव उसकी नियमित दिनचर्या पर भी पड़ता है।

किशोरावस्था में मासिक धर्म का आना, युवावस्था में प्रजनन काल और उससे जुड़ी बहुत सारी तकलीफ, फिर रजोनिवृत्ति में आ रही समस्याएं और उनके साथ ही शरीर में हो रहे बदलाव, ये सब बहुत ही तेजी से घटित होता रहता है जो की एक सामान्य फिजियोलॉजिकल प्रक्रिया है परन्तु यदि इन सब फेजेस में कुछ भी असामान्य लगे तो हर महिला का ये दायित्व है की वो अपने शरीर में हो रही तकलीफ को अपनी चिकित्सक और परिवारजनों से साझा करे। अपनी बीमारी का उचित उपचार कराये और बीमारी को बढ़ने से बचाये क्योंकि एक स्वस्थ महिला ही स्वस्थ समाज के निर्माण में सहायक होती है।

अतः अपनी महत्ता को समझे और अपने आपको सर्वप्रथम स्थान दे एवं स्वस्थ व सुखी वातावरण का निर्माण करे।

नववर्ष में स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...

**स्वच्छ भारत**  
**स्वस्थ भारत**



# भारतीय महिलाओं के कंसीव न होने की वजह यूट्रस टीबी भी

महिलाओं में जननांग, गर्भाशय या पेल्विक टीबी एक बड़ी बीमारी है। माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया से होने वाला यह टीबी महिलाओं में बांझपन का कारण बन सकता है। ऐसे में महिलाओं को इसकी पूरी व सही जानकारी होना बहुत जरूरी है।

## क्या है गर्भाशय/ यूट्रस टीबी?

यह एक संक्रमित रोग है जो एक्टिव टीबी मरीज के खांसी व छींक से फैलता है। गर्भाशय टीबी आमतौर पर अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय का मुंह और वैजाइना या लिम्फ नोड्स के आसपास होता है। शोध के मुताबिक, हर साल यूट्रस टीबी के करीब 40.80% मामले सामने आते हैं, जिसमें से 10 महिलाओं में से 2 महिलाएं कंसीव नहीं कर पाती जबकि 25-30% औरतों को बांझपन का सामना करना पड़ता है।

## प्रेगनेंसी में कैसे डालती है बाधा?

दरअसल, बैक्टीरिया के संपर्क में आने से 5-10% हाइड्रो सल्विंगिटिस होता है, जिससे फैलोपियन ट्यूब में पानी भर जाता है। वहीं टीबी बैक्टीरिया फैलोपियन ट्यूब को बंद करके पीरियड्स में भी बाधा डालते हैं, जिससे कंसीव करने में दिक्कत आती है। मगर, प्रेगनेंसी में यूट्रस टीबी होने पर टीबी की कुछ दवाएं नहीं दी जा सकती हैं, जिससे बच्चे के शारीरिक विकास में बाधा आ सकती है।

## प्रेगनेंसी में कब होता है टीबी का

### जोखिम

- अगर घर में किसी को टीबी या फेफड़ों से संबंधित बीमारी हो तो उनके लगातार संपर्क में रहने से गर्भवती महिला को टीबी हो सकता है।
- एचआईवी के कारण टीबी संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है।
- प्रेगनेंसी में कम वजन, किसी दवा या शराब का सेवन करने वाली महिलाओं को भी इसका खतरा अधिक रहता है।
- कमजोर इम्यूनिटी और लिवर, किडनी या फेफड़ों की किसी बीमारी से ग्रस्त महिलाओं को इसका खतरा अधिक होता है।

## कैसे पहचाने टीबी के लक्षण?

शुरुआती स्टेज में कोई संकेत नहीं मिलता लेकिन 7-8 महीने बाद लक्षण दिखना शुरू हो जाते हैं।

- लगातार 2 हफ्ते से ज्यादा खांसी
- वैजाइना से अनियमित डिस्चार्ज

- निचले पेट में गंभीर दर्द
- अनियमित पीरियड्स या हैवी ब्लिडिंग
- एमेनोरिया व भूख की कमी
- अचानक वजन का कम होना
- बुखार, उबकाई और उल्टी होना
- दिल की धड़कन बढ़ना
- गर्दन की ग्रंथियों में सूजन

## मां और बच्चे पर टीबी का प्रभाव

1. टीबी के इलाज के लिए गर्भवती महिला को एंटीबायोटिक दी जाती है, जिसका कोर्स 6 महीनों तक चलता है। ध्यान रखें कि कोर्स बीच में ना छोड़े क्योंकि इससे दोबारा बीमारी होने की आशंका रहता है।
2. टीबी ग्रस्त महिला से बच्चे को टीबी होने की आशंका कम होती है लेकिन समय पर इलाज ना किया जाए तो उससे बच्चे को भी टीबी हो सकती है।

## कैसे करें बचाव?

- सबसे पहले तो संक्रमित व्यक्ति से उचित दूरी बनाकर रखें और मास्क पहनें। एक्टिव मरीज के संपर्क में आने के बाद हाथों व मुंह को अच्छी तरह साफ कर लें।
- पर्सनल हाइजीन व प्राइवेट पार्ट की साफ-सफाई का ध्यान रखें और समय-समय पर चेकअप करवाएं।
- टीबी से पीड़ित महिला ब्रेस्टफीडिंग करवा सकती हैं क्योंकि इससे बच्चे को टीबी नहीं होता। लेकिन इसके साथ ही अपना कोर्स जारी रखें।
- बच्चे के सामने खांसते या छींकते समय मुंह को ढक लें क्योंकि इससे वो टीबी की चपेट में आ सकते हैं। इसके साथ ही बच्चे को गोद में उठाने से पहले मास्क पहनें और हाथों को अच्छी तरह साफ कर लें।
- अपने आहार में मौसमी फल, हरी पत्तेदार सब्जियां, बीन्स, दूध-दही, साबुत अनाज, मछली आदि शामिल करें। इसके अलावा कोल्ड ड्रिंक्स, जंक व फास्ट फूड्स और मसालेदार भोजन से दूर रहें।
- नियमित रूप से जॉगिंग, सैर, व्यायाम और योग जरूर करें। साथ ही फिजिकल तौर पर एक्टिव रहें।

# ऐसी महिलाओं को यूट्रस कैंसर होने का होता है सबसे ज्यादा खतरा, जानिये क्या हैं लक्षण



**यू**ट्रस कैंसर के लक्षण आपको सामान्य लग सकते हैं। हालांकि, इन्हें कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। क्योंकि गर्भाशय कैंसर आपकी जान के लिए भी खतरा बन सकता है।

## गर्भाशय कैंसर के लक्षण

यूट्रस कैंसर यानी गर्भाशय का कैंसर, आज के समय में यह बीमारी महिलाओं में काफी तेजी से फैल रही है। अगर सही समय पर इसका इलाज नहीं किया जाए, तो यह आपकी जान के लिए खतरा भी बन सकती है। गर्भाशय कैंसर सबसे ज्यादा 30 से 35 साल की उम्र की महिलाओं में फैलता है।

## कैसे फैलता है यूट्रस कैंसर

महिलाओं में गर्भाशय कैंसर तब फैलता है, जब एंडोमेट्रियम की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। बता दें, गर्भाशय की अंदरूनी परत को एंडोमेट्रियम कहते हैं। एंडोमेट्रियम की कोशिकाओं के असामान्य रूप से बढ़ने के कारण कैंसर हो सकता है। यह काफी खतरनाक होता है, क्योंकि इससे महिलाओं में मां बनने की क्षमता हमेशा के लिए खत्म हो सकती है। गर्भाशय कैंसर को बच्चेदानी का कैंसर भी कहा जाता है।

## यूट्रस कैंसर के लक्षण

**पीरियड्स के अलावा भी ब्लीडिंग होना:** यूट्रस कैंसर के लक्षण आपको सामान्य लग सकते हैं। हालांकि, इन्हें कभी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यदि आपको पीरियड्स के अलावा भी अचानक से ब्लीडिंग होती है या खून के अलावा किसी भी तरह का लिक्विड डिस्चार्ज होता है, तो ये एंडोमेट्रियल कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। ऐसे में आपको जांच जरूर करवानी चाहिए। यूट्रस कैंसर में मेनोपॉज के बाद भी ब्लीडिंग होती है, यह भी कैंसर को पहचानने के लक्षण हैं। ऐसे लक्षण दिखने पर तुरंत गायनकोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए।

**पेल्विक में दर्द:** गर्भाशय कैंसर के दौरान अनियमित ब्लीडिंग के साथ ही पेल्विक यानी पेडू में भी असहनीय दर्द होता है। अगर आपको ब्लीडिंग के साथ ऐसा दर्द महसूस होता है, तो तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

**वजन कम होना:** यूट्रस के कैंसर में अचानक से वजन कम होने लगता है। मेनोपॉज के बाद महिलाओं में इसका खतरा काफी हद तक बढ़ जाता है। अगर बताए गए लक्षणों के साथ आपका वजन अचानक ही घटने लगता है, तो इसे बिल्कुल अनदेखा भी ना करें। बल्कि तुरंत इसकी जांच करवाएं।

**लगातार पेशाब लगना:** गर्भाशय कैंसर का एक और मुख्य लक्षण होता है, बार-बार पेशाब लगना। एंडोमेट्रियल कैंसर के दौरान आपको बार-बार पेशाब आना, पेशाब करने में परेशानी और पेशाब करते वक्त दर्द होने जैसी समस्याएं होने लगती हैं।

**इन महिलाओं को होता है यूट्रस कैंसर का सबसे ज्यादा खतरा:** वैसे तो यह 30 से 35 साल की उम्र की महिलाओं में सबसे ज्यादा पाया जाता है। लेकिन ऐसी महिलाएं जो कभी प्रेगनेंट न हुई हों, या जिनका मेनोपॉज 55 वर्ष की आयु के बाद होता है। उनको गर्भाशय कैंसर फैलने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। इसके अलावा पीसीओएस और डायबिटीज के कारण भी गर्भाशय कैंसर का खतरा होता है।



# महिलाओं में बच्चेदानी खराब होने के कारण, लक्षण और उपचार

महिलाओं के गर्भाशय को आम बोलचाल की भाषा में बच्चेदानी बोला जाता है। इसमें समस्या या इफेक्शन होने पर महिलाओं को दर्द और अनियमित ब्लीडिंग के अलावा गर्भावस्था संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अगर आप भी बच्चेदानी संबंधी समस्या से पीड़ित हैं, तो आज हम आपको इसके कारण, लक्षण और उपचार बता रहे हैं।

**अ**गर आप कई बार कोशिश करने के बाद भी कंसीव करने में परेशानी महसूस कर रही हैं, इसके साथ पेट के निचले हिस्से और कमर में दर्द होना, पीरियड्स में हैवी ब्लीडिंग होना, शारीरिक कमजोरी भी फील करती हैं, तो ऐसे में आपको डॉक्टर की सलाह पर गर्भाशय संबंधी कुछ टेस्ट करवाना उपयोगी हो सकता है। ऐसे में आज हम आपको महिलाओं में बच्चेदानी की समस्या को पहचानने के लिए उसके कारण, लक्षण और उपचार बता रहे हैं। महिलाओं के शरीर में गर्भाशय वो जगह होती है, जहां धीरे-धीरे शिशु अपना आकार लेता है। ये 7.5 सेमी लम्बा, 5 सेमी चौड़ा तथा इसकी मोटाई 2.5 सेमी की होती है। गर्भाशय का चौड़ा भाग ऊपर की तरफ होता है और फंडस कहलाता है जबकि पतला भाग नीचे की तरफ होता है इस्थमस कहा जाता है। ये जननांग मूत्राशय और मलाशय के बीच मौजूद होता है।

## बच्चेदानी खराब होने के कारण

- जेनेटिक कारण** महिलाओं में आनुवांशिक जीन्स में बदलाव के साथ ही गर्भाशय की कोशिकाओं की मांसपेशियों में भी भिन्नता आ जाती है। जिससे उन्हें कंसीव करने में दिक्कत महसूस होती है।
- हार्मोन परिवर्तन** महिलाओं में पुरुषों की तुलना में तेजी से हार्मोन परिवर्तन होते हैं। उनके शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन, दो हार्मोन पाए जाते हैं, जो गर्भावस्था के लिए गर्भाशय को तैयार करने में मदद करते हैं। ये हर महीने महीने पीरियड्स के दौरान गर्भाशय के स्तर और विकास को बढ़ाने में मदद करता है।
- अन्य कारण** जेनेटिक और हार्मोन परिवर्तन के अलावा शरीर में पौषक तत्वों की कमी, विटामिन डी का कम होना, समय से पहले पीरियड्स की शुरुआत होना, शराब का सेवन करना आदि गर्भाशय को नुकसान पहुंचाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

## महिलाओं में बच्चेदानी खराब होने के लक्षण

पेट के निचले हिस्से में दर्द होना अगर आपके पेट या कमर के निचले हिस्से में दर्द की समस्या रहती है और पीरियड्स के दौरान वो बढ़ जाती है, तो ऐसे में आप गर्भाशय यानि बच्चेदानी संबंधी समस्या से पीड़ित हो सकती हैं। क्योंकि जब भी बच्चेदानी की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, तो उनमें असहनीय दर्द की अनुभूति होती है। पेल्विस में तेज दर्द और सूजन होना अगर आपके पेल्विस के पास के हिस्से में तेज दर्द और सूजन की समस्या होना, बच्चेदानी में गांठ होने के बारे में बताती है। बच्चेदानी में गांठ होने पर आपको कंसीव करने में समस्या का सामना करना पड़ सकता है।



# महिलाएं इन चार लक्षणों को कभी न करें नजरअंदाज

महिलाओं को समय समय पर स्त्री रोग विशेषज्ञों से स्वास्थ्य को लेकर सलाह लेते रहना चाहिए .

**ब**हुत कम महिलाएं बिना किसी बीमारी के डॉक्टर के पास जाती हैं. यहां सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यह जानना है कि महिलाओं के लिए सुरक्षित रहना कितना महत्वपूर्ण है. किसी भी लापरवाही से जीवन भर स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां खड़ी हो सकती हैं.

महिलाएं समय के साथ अपने शरीर में कई बदलावों से गुजरती हैं. ऐसी स्थिति में, उन्हें कई स्वास्थ्य संबंधी लक्षण जैसे कि वेजाइनल डिस्चार्ज (योनी स्राव), यूरिन इन्फेक्शन या पेल्विक पेन (पेट में दर्द) हो सकता है. इसके लिए, उन्हें देरी नहीं करनी चाहिए और जितनी जल्दी हो सके एक स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलना चाहिए क्योंकि सावधानी और रोकथाम गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बचाने का एकमात्र तरीका है. साथ ही नियमित रूप से हेल्थ चेकअप जीवन जीने का सही तरीका है. हालांकि, बहुत कम महिलाएं बिना किसी बीमारी के डॉक्टर के पास जाती हैं. यहां सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यह जानना है कि महिलाओं के लिए सुरक्षित रहना कितना महत्वपूर्ण है. किसी भी लापरवाही से जीवन भर स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां खड़ी हो सकती हैं. जब अपने शरीर में इनमें से किसी भी लक्षण को महसूस करते हैं, तो बिना समय बर्बाद किए अपने स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलना चाहिए.

## अनियमित पीरियड्स या मिसड

### पीरियड्स

कई महिलाएं अनियमित पीरियड्स, पीरियड्स में खून के थक्के जमना या मिसड पीरियड्स को सामान्य मानती हैं और इसे शरीर की कमजोरी से जोड़ देती हैं. लेकिन यह जानना जरूरी है कि ये शरीर के अंदर कुछ होने के संकेत हो सकते हैं. इसलिए यदि पीरियड्स के दौरान कोई अजीब सा एहसास होता है, जैसे कि चक्कर आना या बेहोशी, अनियमित पीरियड्स, खून के थक्के जमना या पीरियड मिस होना, तो स्त्री रोग विशेषज्ञ से तुरंत सलाह लें. क्योंकि पीरियड्स में अनियमितता पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीएसओएस) जैसी स्थिति का लक्षण हो सकती है. अनियमित या अनुपस्थित पीएसओएस की प्रमुख विशेषताओं में से एक है. यह एक हॉर्मोनल डिस्ऑर्डर है जो कि प्रजनन क्षमता के कम होने के साथ जुड़ा हुआ है.

### वेजाइनल डिस्चार्ज

वेजाइनल डिस्चार्ज और वेजाइनल इचिंग यानी



खुजली या दुर्गंध कुछ योनि में संक्रमण का संकेत हो सकता है जैसे बैक्टीरियल इन्फेक्शन, यीस्ट इन्फेक्शन या सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इन्फेक्शन. ज्यादातर मामलों में, ये समस्याएं अपने आप दूर नहीं होती हैं. इसलिए, सही उपचार और दवा के लिए स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलना जरूरी है. सामान्यतः सफेद और हल्के चिपचिपे वेजाइनल डिस्चार्ज का मतलब है कि महिला स्वस्थ है. इसमें जरा भी बदलाव नजर आए तो इसे स्वास्थ्य से जुड़े संकेत के तौर पर लें.

### पेल्विक पेन

पेटू यानी पेल्विस में दर्द पेट के निचले हिस्से में होने वाला दर्द है. पेटू पेट का सबसे निचला हिस्सा होता है और इसमें आंतें, मूत्राशय, गर्भाशय और अंडाशय जैसे अंग मौजूद होते हैं. पेटू का दर्द यानी इन अंगों में से किसी एक में शुरू होने वाला दर्द. कुछ मामलों में पेटू में दर्द इन अंगों के पास हड्डियों, मांसपेशियों, तंत्रिकाओं, खून की नसों या जोड़ों में भी होता है. यह जानना जरूरी है कि किस तरह का दर्द महसूस कर रहे हैं. कभी-कभी,

पेल्विक में गंभीर दर्द एक संक्रमण का संकेत हो सकता है, एक टूटी हुई ओवेरियन कास्ट का संकेत हो सकता है. इस दर्द के कारणों में पीरियड्स का दर्द, मिसकैरेज, अंडाशय में गांठ, गर्भाशय फाइब्रॉएड हो सकता है. नियमित पेल्विक पेन का एक अन्य संभावित कारण एंडोमेट्रियोसिस हो सकता है. यह एक ऐसी समस्या है जो गर्भाशय के अंदर पाया जाने वाला ऊतक बढ़ाकर गर्भाशय के बाहर फैलने लगता है. बाहर बढ़ा हुआ ऊतक दूसरे ऊतक की तरह पीरियड्स के दौरान योनि से बाहर नहीं आता, जिससे दर्द होता है.

### पीरियड्स के बाद ब्लीडिंग

अगर पीरियड्स के बाद कभी-कभार ब्लीडिंग होती है या पीरियड्स के दौरान तेज दर्द होता है, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें. यह वेजाइनल या सर्विकल या गर्भाशय के कैंसर का संकेत हो सकता है. इसके अलावा, अगर रजोनिवृत्ति के कारण भी पीरियड्स रुक गए हों तो चेकअप कराना जरूरी है.

# ट्यूमर से बचाव ही बेहतर विकल्प

**म** हिलाएं अपनी शारीरिक संरचना और वर्तमान जीवनशैली के चलते कई बार ऐसी बीमारियों की शिकार हो जाती हैं, जो उन्हें जीवन भर परेशान करती हैं। एन्डोमेट्रीओसिस एक ऐसी ही बीमारी है। यह एक ऐसा ट्यूमर है, जिसमें यूट्रस के आसपास की कोशिकाएं सेल्स की तरह का व्यवहार करने लगती हैं और शरीर के दूसरे हिस्सों में भी फैलने लगती हैं। यूट्रस में होने वाला यह ट्यूमर कई बार महिलाओं के लिए जानलेवा भी साबित होता है। महिलाएं अक्सर इसके लक्षणों की अनदेखी करती रहती हैं, जिससे इस बीमारी को बढ़ने में मदद मिलती है। आइए जानें इस बीमारी के कारण, लक्षण, इसके घातक परिणाम और इलाज के बारे में सिलसिलेवार तरीके से-

महिलाओं को अपना शिकार बनाने वाली बीमारियों के बारे में हम अक्सर चर्चा करते हैं। इन बीमारियों में एन्डोमेट्रीओसिस के बारे में लोगों को कम जानकारी है, पर हर साल यह बीमारी पूरे विश्व में 25 से 30 आयु वर्ग की 08 करोड़ 90 लाख महिलाओं को अपना शिकार बनाती है। इस बीमारी को चॉकलेट सिस्ट के नाम से भी जाना जाता है।

## क्या है कारण

**अबॉर्शन-** कई बार अनचाहा गर्भ या किन्हीं कारणों से अबॉर्शन करवाने के बाद इस ट्यूमर का खतरा हो सकता है।

**बिनाइन प्रॉलीफरेशन-** इंज्यूरी के समय जब यूट्रस की कोशिकाएं बढ़ती हैं, तो कई बार वे ओवर ग्रो कर जाती हैं, जिससे ये ट्यूमर होने के खतरे बढ़ जाते हैं।

**इंफेक्शन-** यूट्रस में इंफेक्शन के कारण भी यह ट्यूमर हो सकता है।

**ट्यूबवैक्टनी-** कई बार महिलाएं प्रेग्नेंसी रोकने के लिए ट्यूबवैक्टनी करवाती हैं, जो कि एन्डोमेट्रीओसिस का कारण बन सकता है।

**ओवरी इंफेक्शन-** कई बार ओवरी में इंफेक्शन भी इस ट्यूमर का कारण बनता है।

**ऑर्गन्स को नुकसान-** ऑर्गन्स में इंफेक्शन या किसी तरह के जख्म होने से भी ये ट्यूमर हो सकता है।

## ऐसे पहचानें इस बीमारी को

- आमतौर पर यह कुंआरी युवतियों और 30 से 50 वर्ष तक की उन महिलाओं को होता है, जो मां नहीं बन सकतीं। यह ट्यूमर होने पर महिलाओं को पीरियड शुरू होने से 5 से 7 दिन पहले शरीर के निचले हिस्से (अब्डोमनल) में बहुत दर्द होता है। पीरियड्स के दौरान भी बहुत दर्द रहता है और पीरियड्स के बाद भी 2 से 3 दिन तक ये दर्द रहता है।
- यदि कोई महिला ट्यूमर होने के बाद शारीरिक संबंध बनाती है तो वह बहुत दर्दनाक होता है।



- जो महिलाएं शादी के दो-तीन साल तक भी प्रेग्नेंट नहीं होतीं, सामान्यतः उन्हीं महिलाओं को भी ये ट्यूमर होने का खतरा रहता है।
- इस ट्यूमर के दौरान महिलाओं को हर पीरियड्स के आसपास कमरदर्द की खासी शिकायत रहती है।
- यूट्रस और ओवरी में दर्द की शिकायत रहती है।
- पीरियड्स के दौरान कई बार बुखार भी होता है।
- पीरियड्स कई बार बहुत कम या फिर बहुत ज्यादा होता है। पीरियड कभी समय पर आता है और कभी नहीं और चलने-फिरने में भी खासी दिक्कत होने लगती है।
- यूरिन में भी खून आने लगता है।

## कितनी घातक है यह बीमारी

- इस ट्यूमर का इलाज बहुत ही धीमा होता है। कई बार इस ट्यूमर को सही होने में महीनों या सालों भी लग जाते हैं।
- इस बीमारी के बाद महिलाओं/युवतियों को गर्भ धारण करने में दिक्कत आती है।
- कई बार लापरवाही या अन्य कारणों से ट्यूमर फट भी जाता है।
- कब्ज की शिकायत अक्सर रहने लगती है।
- कई बार ये ट्यूमर एडीनोकारसिनोमा नामक कैंसर में भी बदल जाता है।
- यदि ट्यूमर का पता लगाने के बाद भी इलाज न कराया जाए तो इसके दुष्परिणाम भुगतने

पड़ सकते हैं।

- पीरियड्स के दौरान जिन लड़कियों को अक्सर दर्द रहता है, वे इसे आम बात समझ पैन किलर खाकर काम चला लेती हैं, जिससे ये ट्यूमर बढ़ने का खतरा बना रहता है।
- ट्यूमर के शुरुआती दौर में ही असहनीय दर्द होता है। यह दर्द शरीर के निचले हिस्से से शुरू होता है और कई बार पूरे पेट में दर्द रहता है।
- युवतियों को इस ट्यूमर के होने से शादी के बाद तो दिक्कतें आती ही हैं। शादी से पहले वे शारीरिक रूप से कमजोर हो जाती हैं। दिमागी रूप से काफी तनाव रहने लगता है। आपातकाल की स्थिति में कई दिक्कतें आ सकती हैं। उनका न सिर्फ समय बर्बाद होता है, बल्कि वे कहीं बाहर काम करने नहीं जा सकतीं। इस दौरान हैवी ब्लिडिंग भी होती है।

## क्या है इलाज

इस ट्यूमर का आमतौर पर एक ही तरह का इलाज किया जाता है, वह है हार्मोनल थेरेपी के माध्यम से। इसके अलावा महिलाओं को यदि एन्डोमेट्रीओसिस का कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए और पूरा इलाज कराना चाहिए। ध्यान रखिए, यह एक गंभीर बीमारी है, इसलिए इसके इलाज में लापरवाही ना बरतें। इस बीमारी का इलाज करवाना ही सबसे बेहतर है। इसलिए सजग रहें, नियमित जांच करवाएं और इस बीमारी से दूर रहें।



# मां बनने की कोशिशें बार-बार फेल हो रही हैं तो एंडोमेट्रियोसिस हो सकता है कारण

**य**दि बार-बार कंसीव करने की आपकी कोशिश असफल हो रही हैं तो इसकी एक वजह एंडोमेट्रियोसिस हो सकता है। गर्भाशय से जुड़ी इस समस्या के कारण महिलाओं की फर्टिलिटी बुरी तरह से प्रभावित होती है।

एंडोमेट्रियोसिस एक ऐसा विकार है जिसमें गर्भाशय की लाइनिंग बनाने वाले ऊतक से मिलता हुआ ऊतक गर्भाशय की गुहा के बाहर विकसित होने लगता है। गर्भाशय की लाइनिंग को एंडोमेट्रियम कहते हैं। जब ओवरी, बाउल और पेल्विस की लाइनिंग के ऊतकों पर एंडोमेट्रियल टिशू विकसित होने लगते हैं, तब एंडोमेट्रियोसिस की समस्या उत्पन्न होती है।

लगभग 40 फीसदी महिलाओं को एंडोमेट्रियोसिस की वजह से गर्भधारण करने में दिक्कत आती है। शोधकर्ताओं का मानना है कि सूजन से स्पर्म या एग को नुकसान पहुंचता या स्कार टिशू फैलोपियन ट्यूब को ब्लॉक कर सकता है। सर्जरी से इस स्थिति में महिलाओं की प्रजनन क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।

## एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण

हर महिला में एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण अलग होते हैं। कुछ महिलाओं में हल्के तो कुछ में गंभीर लक्षण देखने को मिल सकते हैं। एंडोमेट्रियोसिस में पेल्विक हिस्से में दर्द होना सबसे सामान्य बात है। इसमें आपको निम्न लक्षण दिख सकते हैं -

मासिक धर्म के दौरान दर्द होना, मासिक धर्म से पहले और दौरान पेट के निचले हिस्से में दर्द होना, माहवारी के एक या दो हफ्ते के आसपास एंठन महसूस होना, माहवारी के बीच में ब्लीडिंग या पीरियड्स में ज्यादा ब्लीडिंग होना, इनफर्टिलिटी, सेक्स के दौरान दर्द होना, मल त्याग करने में असहज महसूस होना, मासिक धर्म के दौरान कभी भी कमर के निचले हिस्से में दर्द होना।

## इस समय से लेना शुरू करें

### फोलिक एसिड

फोलिक एसिड फोलेट नामक विटामिन बी का एक मानव निर्मित रूप है जो कि लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। ये शिशु के मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड में न्यूरल ट्यूब के विकास में मदद करता है।

**न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट:** फोलिक एसिड भ्रूण में नसों के विकास में मदद करता है। भ्रूण की न्यूरल ट्यूब बाद में शिशु के मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड में विकसित होती है। केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के शुरुआती गठन के दौरान किसी भी प्रकार के जन्मदोष को रोकने के लिए फोलिक एसिड जरूरी होता है।

**लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण:** यदि प्रेग्नेंसी में आयरन डेफिशिएंसी एनीमिया हो तो फोलिक एसिड बहुत जरूरी होता है। यह लाल रक्त कोशिकाएं बनाता है।

**जटिलताओं से सुरक्षा:** फोलिक एसिड शिशु में क्लेफ्ट लिप और पैलेट के खतरे को कम करता है। इससे प्रीमैच्योर बर्थ, मिसकैरेज, शिशु के खराब विकास और जन्म के समय शिशु का वजन कम होने जैसी जटिलताओं से सुरक्षा मिलती है।

**मां को मिलता है लाभ:** यदि प्रेग्नेंट महिला रोज फोलिक एसिड ले तो इससे उनमें प्रीक्लैंपसिया, हार्ट स्ट्रोक, हार्ट डिजीज, कैंसर और अलजाइमर रोग से बचाव होता है।

**अन्य आवश्यक कार्य:** डीएनए के उत्पादन, रिपेयर और कार्यशीलता के लिए फोलिक एसिड जरूरी होता है। ये शिशु और प्लेसेंटा के जल्द विकास में भी जरूरी होता है।

गर्भावस्था के तीसरे से चौथे हफ्ते में जन्म दोष उत्पन्न होते हैं इसलिए इस दौरान शरीर में फोलेट होना बहुत जरूरी है। प्रेग्नेंसी के शुरुआती

चरणों में शिशु के मस्तिष्क और स्पाइनल कॉर्ड का विकास होता है।

अगर आप कंसीव करने की कोशिश कर रही हैं तो डॉक्टर गर्भधारण से पहले ही प्रीनैटल विटामिन के साथ फोलिक एसिड लेने की सलाह देंगे। एक अध्ययन में सामने आया है कि जो महिलाएं कंसीव करने से लगभग एक साल पहले से ही फोलिक एसिड लेना शुरू कर देती हैं उनमें प्रीमैच्योर लेबर का खतरा 50 फीसदी कम हो जाता है।

प्रजनन की उम्र की सभी महिलाओं को प्रतिदिन 400 माइक्रोग्राम फोलेट की जरूरत होती है। अगर आप रोज मल्टीविटामिन लेती हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि आप उसकी पर्याप्त मात्रा ले रही हैं या नहीं। यदि किसी वजह से आप मल्टीविटामिन नहीं लेना चाहती हैं तो फोलिक एसिड सप्लीमेंट ले सकती हैं।

## प्रेग्नेंसी के हर चरण में कितना

### फोलेट लेना चाहिए

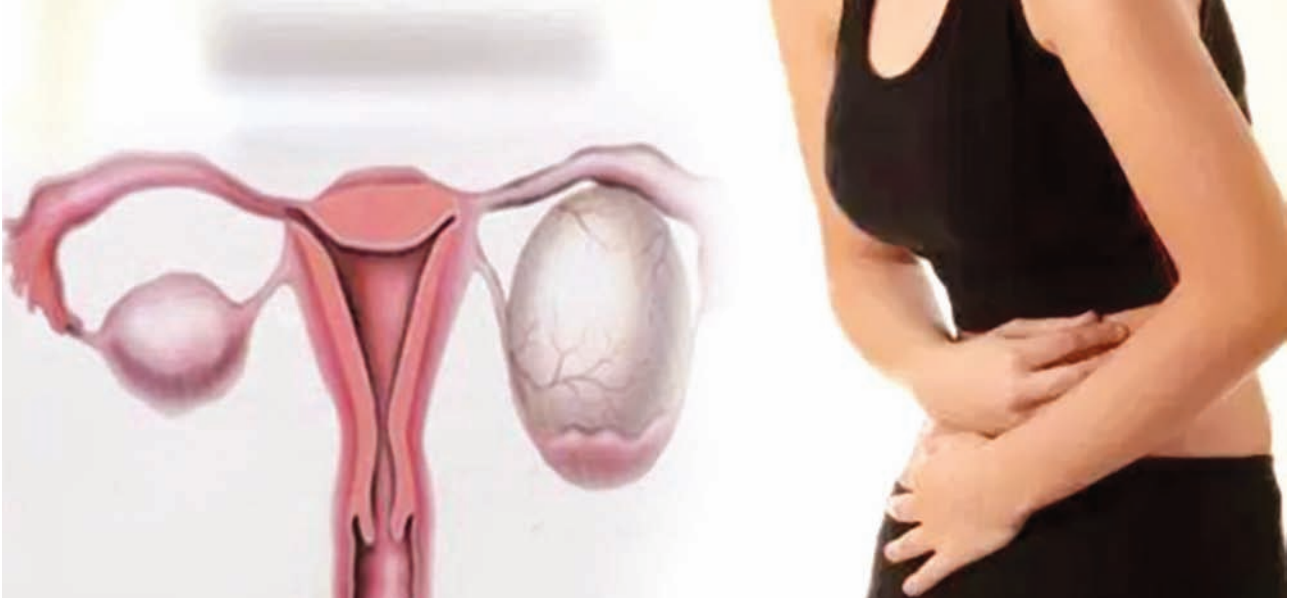
कंसीव करने की कोशिश के दौरान - 400 माइक्रोग्रामप्रेग्नेंसी के पहले तीन महीने - 400 माइक्रोग्रामगर्भावस्था के चार से नौ महीने - 600 माइक्रोग्रामस्तनपान करवाने के दौरान - 500 माइक्रोग्राम

प्रेग्नेंसी से तीन महीने पहले फोलिक एसिड लेना शुरू कर सकती हैं और गर्भावस्था के पूरे नौ महीने तक लें। इससे उन महिलाओं को ज्यादा फायदा होता है जिनमें जन्म दोष विकारों का खतरा अधिक होता है। प्रेग्नेंसी के 12वें हफ्ते तक शिशु की रीढ़ की हड्डी का पूरा विकास हो चुका होता है इसलिए 12वें हफ्ते के बाद आप फोलिक एसिड लेना बंद कर सकती हैं। हालांकि, 12वें हफ्ते के बाद भी फोलिक एसिड ले सकती हैं क्योंकि इससे शिशु या मां को कोई नुकसान नहीं होगा।



# कहीं आप चॉकलेट सिस्ट की शिकार तो नहीं

चॉकलेट सिस्ट की समस्या रिप्रोडक्टिव एज की महिलाओं में ही ज्यादा देखी जाती है। इससे कई बार इंफर्टिलिटी की प्रॉब्लम भी हो जाती है। इसलिए समय रहते ही इसका उपचार करा लेना चाहिए। जानिए, इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में।



**आ** ज हम आपको चॉकलेट सिस्ट यानि ओवरी में होने वाली गांठ क्या होती है। इसके अलावा चॉकलेट सिस्ट के कारण, लक्षण और उपचार के बारे में बता रहे हैं। जिससे आप समय रहते ही इस गंभीर बीमारी से शरीर के होने वाले नुकसान से बचा जा सकें।

## क्या होती है चॉकलेट सिस्ट

यह एक तरह की सिस्ट है, इसे चॉकलेट सिस्ट भी कहा जाता है। यह ऐसी ओवरी में पनपती है, जो या तो फ्लूड से भरी होती है या फिर जिसमें कभी-कभी सेमीसॉलिड मैटीरियल्स भर जाते हैं। ऐसे मामलों में यह कॉम्प्लेक्स सिस्ट कहलाती है। इसे चॉकलेट सिस्ट इसलिए कहा जाता है, क्योंकि सिस्ट की कैविटी गहरे, पुराने चॉकलेटी कलर के मेंस्ट्रुअल ब्लड और टिशू से भरी होती है। यह सिस्ट तब बनती है, जब एंडोमेट्रियल टिशू ओवरी से जुड़ते हैं और वहां पनपने लगते हैं। यह एंडोमेट्रियल सेल पहले छोटे-छोटे सिस्ट बनाती हैं लेकिन जैसे ही इनका कॉन्टैक्ट मेंस्ट्रुअल हॉर्मोंस से होता है तो इनकी संख्या में बढ़ोत्तरी हो जाती है। हॉर्मोंस की प्रतिक्रिया और गर्भावस्था की अनुपस्थिति में एंडोमेट्रियल लाइनिंग मेंसेस के रूप में बह जाते हैं। हालांकि एंडोमेट्रिओसिस के मामले में यह ब्लड बाहर नहीं निकल पाता बल्कि यह जमा होने लगता है,

## चॉकलेट सिस्ट के लक्षण

हालांकि, कुछ मामलों में इसके लक्षण पता नहीं चलते हैं। इसके लिए स्त्री रोग विशेषज्ञ से रेग्युलर चेकअप की जरूरत होती है, जो वेजाइनल अल्ट्रासाउंड या एक्स-रे के जरिए होती है। 30 से 40 प्रतिशत मामलों में चॉकलेट सिस्ट से पीड़ित महिलाओं को गर्भधारण करने में परेशानी होती है। हालांकि हर महिला में चॉकलेट सिस्ट के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे पेट में ऐंठन, पीरियड्स के दौरान दर्द, अनियमित पीरियड्स, पीरियड्स के बीच-बीच में असामान्य स्पॉटिंग या ब्लीडिंग, यूरिनेशन के समय पेल्विस में दर्द, व्यायाम करते समय दर्द, सेक्सुअल इंटरकोर्स के दौरान दर्द, वेजाइना से गहरे रंग का डिस्चार्ज। इन लक्षणों को नजरअंदाज बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

जिसके कारण आस-पास के टिशू में दिक्कतें शुरू हो जाती हैं। इसके कारण फाइबर संबंधित घाव भी हो जाते हैं और सिस्ट्स भी बन जाते हैं, जो खून और बचे हुए टिशू से भरे होते हैं। यह समस्या बाद में गंभीर हो सकती है, ऐसे में समय रहते इसके लक्षणों को पहचानकर, उपचार कराना चाहिए।

## क्या है कारण

यह समस्या आमतौर पर 25 से 40 साल की उम्र की उन महिलाओं को होती है, जिन्हें इंफर्टिलिटी की समस्या होती है। लेकिन इसके होने के कई कारण हो सकते हैं। इसके बनने के कई कारणों में से एक रेट्रोग्रेड मेंस्ट्रुएशन हो सकता है। पीरियड्स के दौरान, एंडोमेट्रियल टिशू टूटते

हैं और उनका शरीर से बाहर निकलना जरूरी होता है। लेकिन चॉकलेट सिस्ट से पीड़ित महिला में मेंस्ट्रुअल ब्लड एंडोमेट्रियल टिशू के साथ ओवरी में वापस चला जाता है, जिससे बचे हुए टिशू और खून एक या दोनों ओवरीज में जाकर धीरे-धीरे उस पर छा जाते हैं, जिससे सिस्ट्स बनती हैं।

इसके बनने की एक और थ्योरी है, जो इम्यून सिस्टम के डिस्ऑर्डर पर बेस्ड है, इससे एंडोमेट्रिओसिस का विकास होता है। चॉकलेट सिस्ट तब बनते हैं, जब इम्यून सिस्टम एंडोमेट्रिओसिस का पता नहीं लगा पाता और यूट्रस के बाहर एंडोमेट्रियल टिशू को खत्म करने लगता है। कुछ रिसर्च के अनुसार यह समस्या मां से बेटी में भी आती है।



# सौंफ और इलायची वाला दूध गर्भाशय की सूजन में फायदेमंद

**है** वी पीरियड्स हो रहे हैं या महीने में दो बार भी पीरियड्स होने लगे हैं तो इसे नजरअंदाज न करें। यह गर्भाशय में सूजन यानी 'बल्की यूट्रेस' हो सकता है। बदलती खानपान की आदतें महिलाओं में प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित कर रही है। इसकी में एक समस्या है गर्भाशय में सूजन आना। जानते हैं आयुर्वेद के अनुसार पीरियड्स के दौरान सही खानपान और बचाव के बारे में-

## पित्तदोष बढ़ने से सूजन का जोखिम ज्यादा

शरीर में कहीं भी सूजन आना आयुर्वेद के अनुसार पित्तदोष माना जाता है। गर्म तासीर के पदार्थ जैसे चाय, कॉफी, बैंगन, लहसुन, शिमला मिर्च या अन्य तरह के मसालों के अत्यधिक उपयोग से पित्तदोष बढ़ता है। इस वजह से शरीर के विभिन्न अंगों में सूजन बढ़ने लगती है। इसमें गर्भाशय की सूजन भी प्रमुख है। संक्रमण के कारण गर्भाशय में सूजन होने की आशंका अधिक हो जाती है। इसके अलावा पीरियड्स के दिनों स्वच्छता का ध्यान न रखने से भी संक्रमण बढ़ता है।

## लंबे समय तक माहवारी रहना संकेत

हैवी पीरियड्स हो रहे हैं या महीने में दो बार भी पीरियड्स होने लगे हैं तो इसे नजरअंदाज न करें। यह गर्भाशय में सूजन यानी 'बल्की यूट्रेस' हो सकता है। समस्या बढ़ जाने पर गर्भाशय को निकालना पड़ सकता है। इसलिए समय पर उपचार अहम है।

## ठंडी तासीर वाली चीजें अधिक खाएं

सौंफ और हरे धनियाँ को पीसकर पानी में आधे



घंटे के लिए भिगो दें। अब इसमें स्वादानुसार मिश्री मिला लें। इस पानी को छान पर पीएं। शरीर को ठंडक मिलेगी। इसी तरह दूध में छोटी इलायची और सौंफ मिलाकर उबाल लें। इसे ठंडा करके पीएं। पीरियड्स के पहले दिन से तीसरे दिन तक

दूध, चावल, जौ के दलियाँ की खीर, घी लगी जौ की रोटी खाना फायदेमंद होगा। पीरियड्स में ठंडी तासीर वाली चीजें अधिक लें एवं मिर्च-मसालों का उपयोग कम करें। यदि समस्या बढ़ रही है तो चिकित्सक से परामर्श लें।

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, वैरिजोस 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.

# अगर दिखें ये लक्षण तो यह है सर्वाइकल कैंसर

**भा** रत में जागरूकता और इलाज की कमी की वजह से यह बीमारी जानलेवा साबित हो रही है। महिलाओं को इस बीमारी के इलाज की जानकारी भी नहीं होती है महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ रहा है।

दुनिया भर में सर्वाइकल कैंसर से हर साल लाखों महिलाओं की मौत असमय हो जाती है। 21 से 50 साल की महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। डॉक्टरों ने सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए एक वैक्सीन विकसित की है जिसे एचपीवी वैक्सीन कहते हैं। इसे 11 से 12 साल की उम्र में बच्चियों को लगाया जाता है। भारत में जागरूकता और इलाज की कमी की वजह से यह बीमारी जानलेवा साबित हो रही है। सर्वाइकल कैंसर ह्यूमन पैपिलोमा वायरस के कारण होता है।

सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में होने वाला दूसरा सबसे बड़ा कैंसर है। एचपीवी का संक्रमण आम है। यह त्वचा के संपर्क और शरीर के तरल पदार्थ के संपर्क से फैलता है। 25 से 70 साल की सभी महिलाओं को पैप स्मीयर जांच की जरूरत होती है। इससे काफी हद तक बीमारी की जानकारी मिल जाती है। धूम्रपान से सर्वाइकल



कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। महिलाओं को 25 साल के बाद ये सारी जांच करा लेनी चाहिए।

वैक्सीन महंगी होने के कारण ज्यादातर निजी डॉक्टर ही इस वैक्सीन का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन कुछ सरकारी अस्पतालों में भी यह टीके मौजूद हैं। इस वैक्सीन को तीन चरणों में लगाया जाता है। यह वैक्सीन एक से छह महीने में लगाई जाती है। ज्यादा लोगों में इस वैक्सीन के बारे में जागरूकता नहीं है। बहुत कम ही लोग इस वैक्सीन के बारे में जानते हैं, लेकिन प्राइवेट डॉक्टर अपने यहां आने वाले लोगों का इस टीके की पूरी जानकारी देते हैं। एचपीवी का टीका लगाकर सर्वाइकल कैंसर से बचा जा सकता है।

## सर्वाइकल कैंसर के लक्षण

- ब्लीडिंग, पीरियड के बीच में स्पॉटिंग यूरिन की समस्या
- पेट के निचले हिस्से में दर्द सफेद बदबूदार पानी का रिसाव संबंध बनाने के बाद अधिक मात्र में रक्तस्राव

जीवित कोशिकाएं दो प्रकार का होता है एचपीवी का टीका एचपीवी टीका दो प्रकार का होता है। एक बायवैलेंट और दूसरा क्वाड्रिवैलेंट। बायवैलेंट टीका 10 से 15 वर्ष के आयु वर्ग एवं ट्रॉयवैलेंट टीका 9 से 26 वर्ष के आयु वर्ग की महिलाओं के लिए उपयुक्त पाया गया है। टीकाकरण के लिए सबसे उचित आयु 12 से 16 वर्ष होती है। बायवैलेंट टीके की 3 खुराकें (0, 1 व 6 माह पर) व क्वाड्रिवैलेंट टीके की 3 खुराकें (0, 2 व 6 माह पर) मांसपेशी में इंजेक्शन द्वारा दी जाती है। पहली दो खुराकों के बीच कम से कम 4 सप्ताह व दूसरी व तीसरी खुराक के बीच 12 सप्ताह का अंतर रखना जरूरी है। जिन महिलाओं को पहले भी कैंसर हो चुका हो, उन्हें भी यह टीका दिया जा सकता है। गर्भवती महिलाओं को यह टीका नहीं दिया जाना चाहिए।

**मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ**

## Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

## मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

नशा नाश का द्वार,  
नशामुक्ति है उद्धार

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

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

प्रिय पाठक,

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

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

संपादक



# गर्भाशय फाइब्रॉइड (गाँठ)

## शल्यचिकित्सा को कहें ना

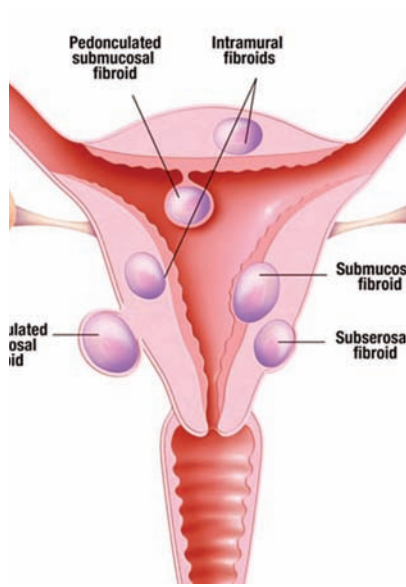
**फाइब्रॉइड** से ग्रसित एक महिला के लिए हिस्टेरेक्टॉमी द्वारा गर्भाशय को निकालने से ज्यादा और कुछ भी उतना दर्दनाक नहीं हो सकता है, जो की स्त्री रोग विशेषज्ञों द्वारा सुझाया गया सामान्य उपचार है। हिस्टेरेक्टॉमी (गर्भाशय को हटाना) या मायोमेक्टॉमी (फाइब्रॉइड को हटाना), संबद्ध अस्पताल में रहना, दर्द और धीमी गति से स्वस्थ होना एक दर्दनाक अनुभव है। गर्भाशय फाइब्रॉइड एम्बलाईजेशन (यूएफइ) या गर्भाशय धमनी एम्बलाईजेशन (यूएइ) एक अनोखा, न्यूनतम व्यापक (इनवेसिव) प्रक्रिया जो गर्भाशय को बचा कर और फाइब्रॉइड की शल्यचिकित्सा किए बिना फाइब्रॉइड को सिकोड़कर छोटा बना देती है। यह उपचार एक ही दिन के भीतर की जाने वाली प्रक्रिया है और रोगी को उसी दिन छुट्टी मिल जाती है।

गर्भाशय फाइब्रॉइड गर्भाशय या गर्भ में गैर-कैंसरजन्य वृद्धि/ट्यूमर है जो महिलाओं में रोग का एक सामान्य कारण है। 30 से 50 वर्ष की आयु की लगभग 1 से 3 महिलाएं फाइब्रॉइड से पीड़ित होती हैं। फाइब्रॉइड कोई भी लक्षण ना दिखानेवाला भी हो सकता है या निम्न लक्षणों में से एक हो सकता है।

- भारी, लंबे समय तक माहवारी
- अनियमित माहवारी
- खून की कमी के परिणामस्वरूप जल्द ही थकावट
- माहवारी के दौरान अत्यधिक दर्द होना
- संभोग के दौरान दर्द
- बार-बार पेशाब करने की जरूरत महसूस होना
- कब्ज या सूजन
- गर्भ धारण करने में असमर्थता (बांझपन)
- बढ़ा हुआ पेट, पेडू में भारीपन, पीठ में दर्द आदि।
- गर्भाशय गाँठ/धमनी एम्बलाईजेशन
- गैर शल्यक उपचार इनके लिए
- गर्भाशय फाइब्रॉइड
- विफल मायोमेक्टॉमी (फाइब्रॉइड को हटाना)
- मायोमेक्टॉमी के बाद फाइब्रॉइड की पुनरावृत्ति
- गर्भाशय का एडेनोमायोसिस

### लाम

- शल्यचिकित्सा नहीं, शल्यक चोरा या निशान नहीं
- स्थानीय एनेस्थीसिया द्वारा किया जाता है, सामान्य एनेस्थीसिया की कोई जरूरत नहीं
- एक ही दिन के भीतर देखभाल की प्रक्रिया - उसी दिन या अगले दिन छुट्टी दे दी जाती है
- तेजी से ठीक होना - 2-6 दिनों के भीतर



(हिस्टेरेक्टॉमी के साथ 1-2 महीने और मायोमेक्टॉमी के साथ 3- 4 हफ्ते)

- प्रक्रिया के बाद बच्चे पैदा करने की क्षमता रहती है
- गर्भाशय को बनाए रखता है - स्त्रीत्व की पहचान
- आसपास के अंगों पर चोट का कोई खतरा नहीं होता है जो शल्यचिकित्सा के दौरान हो सकता है
- चिपचिपे गठन या खून के कम होने का कोई जोखिम नहीं होता जो शल्यचिकित्सा से हो सकती है
- एक बार में सभी तरह के फाइब्रॉइड का इलाज किया जा सकता है (मायोमेक्टॉमी से संभव नहीं हो सकता है)

गर्भाशय फाइब्रॉइड एम्बलाईजेशन (यूएफइ) फाइब्रॉइड के उपचार में हालिया प्रगति में से एक है जो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट द्वारा एक छोटे सुई के छेद के माध्यम से किया जाता है। एक लचीला प्लास्टिक नली जिसे कैथेटर कहा जाता है, को फाइब्रॉइड को आपूर्ति करने वाले रक्त वाहिकाओं में डाला जाता है। एक बार जब कैथेटर उचित स्थिति में होता है, तो छोटे कणों को प्रविष्ट कराया जाता है जो रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करते हैं और फाइब्रॉइड को पोषक तत्वों से वंचित करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप फाइब्रॉइड सिकुड़ जाता है। भले ही फाइब्रॉइड कुछ महीनों में धीरे-धीरे सिकुड़ते हैं लेकिन मरीजों के लक्षणों में कुछ दिनों से लेकर कुछ महीनों में सुधार देखा जा सकता है।

यूएफइ एक प्रक्रिया है जो स्थानीय

एनेस्थीसिया के तहत किया जाता है और आमतौर पर इसमें लगभग 60 मिनट लगते हैं। जैसा कि यह एक छोटी सुई के छेद के माध्यम से किया जाता है, कोई टांके या निशान नहीं होते हैं। रोगी को उसी दिन छुट्टी दे दी जाती है और 2-5 दिनों के भीतर प्रक्रिया पूर्व की दिनचर्या वापस मिल सकती है। यह हिस्टेरेक्टॉमी के विपरीत है जिसमें लगभग 7 दिनों तक अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता होती है और शल्यचिकित्सा पूर्व अवस्था में आने में लगभग 1-2 महीने लग जाते हैं। मायोमेक्टॉमी (गर्भाशय को बचाते हुए फाइब्रॉइड को हटाने) में भी लगभग 4-7 दिनों के अस्पताल में भर्ती होने और 3-4 हफ्ते शल्यचिकित्सा पूर्व अवस्था में आने के लिए आवश्यकता है। इस प्रकार यूएफइ कामकाजी महिलाओं के लिए एक वरदान है जिन्हें जल्द से जल्द अपनी दिनचर्या में वापस आने की आवश्यकता होती है।

शल्यचिकित्सा के दौरान आसपास के अंगों जैसे आंतों, मूत्राशय, मूत्रवाहिनी, आदि पर चोट लगने की संभावना रहती है। कम उम्र में हिस्टेरेक्टॉमी के कारण पेडू पेल्विक की पृथता कमजोर हो सकती है जिसके परिणामस्वरूप बाद में पेशाब में असंयमिता हो सकती हैं। यूएफइ द्वारा इससे पूरी तरह से बचा जा सकता है। चूंकि यह प्रक्रिया स्थानीय एनेस्थीसिया द्वारा की जाती है, इसलिए सामान्य एनेस्थीसिया से जुड़ा कोई जोखिम नहीं है। वैसे मरीज जो हृदय, फेफड़ों आदि की अन्य बिमारियों के कारण सामान्य एनेस्थीसिया (और इस तरह शल्यचिकित्सा) के लिए उपयुक्त नहीं होते उनके लिए यूएफइ सुरक्षित है।

महिलाएं न केवल हिस्टेरेक्टॉमी में अपने गर्भाशय को खो देती हैं बल्कि वे बच्चे होने की संभावना को भी खो देती हैं। युवा, अविवाहित या निःसंतान महिलाओं जिन्हें फाइब्रॉइड होता है, उनके लिए हिस्टेरेक्टॉमी एक मानसिक आघात की तरह होता है जो ताउम्र उनके साथ रहता है हैं। इससे जुड़ी पीड़ा गहरी और स्थायी होती है। दूसरी ओर गर्भाशय फाइब्रॉइड एम्बलाईजेशन बच्चे को वहन करने की क्षमता को बनाए रखता है और एक महिला को गर्भाशय को भी सलामत रखता है जो उसकी स्त्रीत्व की पहचान हैं।

यूएफइ के अन्य फायदे हैं कि इसमें रक्त की कोई हानि नहीं होती है क्योंकि प्रक्रिया के दौरान रक्त वाहिकाओं को बंद कर दिया जाता है। इस प्रकार शल्यचिकित्सा के दौरान रक्त की कमी और खून चढ़ाने की आवश्यकता नहीं होती है।

कई तुलनात्मक अध्ययनों और परीक्षणों से पता चला है कि यूएफइ ऊपर बताए फायदों के साथ शल्यचिकित्सा जितना ही प्रभावी हैं।

# गर्भाशय फाइब्रॉइड को खतम करने के लिये खाएं ये आहार



**ग**र्भाशय से जुड़े रोग शहरी महिलाओं में आम हो गए हैं। तीन में से एक महिला को अनियमित माहवारी की समस्या से जूझना पड़ता है, जिससे उन्हें गर्भाशय में सिस्ट या यूटरीन फाइब्रॉइड जैसी घातक बीमारी का शिकार होना पड़ता है।

अगर फाइब्रॉइड की समस्या का इलाज ना किया गया तो इससे बाझपन भी हो सकता है। ज्यादातर महिलाओं को पता ही नहीं कि फाइब्रॉइड होता क्या है फाइब्रॉइड, मांसपेशी की परत होती है जो गर्भाशय की दीवारों पर इकट्ठा होने लगती है और यह हार्मोनल की सक्रियता की वजह से होती है। बाद में यह ट्यूमर बन जाता है और इलाज ना होने पर यह कैंसर का रूप ले लेता है।

अगर फाइब्रॉइड का आकार बड़ा हो चुका है तो डॉक्टर इसका इलाज या तो दवाइयां दे कर करते हैं या फिर माइक्रो सर्जरी द्वारा। पर अगर फाइब्रॉइड को प्राकृतिक तरीके से ठीक करना है तो उसके लिये कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिये जो फाइब्रॉइड के आकार को सिकोड़ दे। इन आहारों के नियमित सेवन से लिवर अत्यधिक इस्ट्रोजेन को शरीर से बाहर निकालेगा जिससे हार्मोन बैलेंस होगा और फाइब्रॉइड समाप्त होगा।

## लहसुन

कच्ची लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो कि ट्यूमर को बढ़ने से रोकते हैं।

## ब्रॉकली

ब्रॉकली हरी रंग की, फाइबर से भरी और बिना कैलोरी की होती है। ब्रॉकली में एक तरह का एंजाइम होता है जो कि ट्यूमर के ग्रोथ को रोकने

में मददगार होता है।

## साल्मन मछली

ठंडे पानी की मछली साल्मन के अंदर ढेर सारा अच्छा फैट होता है जो कि शरीर से भारी मात्रा में इस्ट्रोजेन को निकलने से रोकता है। इस मछली में सूजन कम करने के भी गुण हैं।

## गुग्गुलु

गुग्गुलु कफ, वात, कृमि और अर्श नाशक होता है। इसके अलावा इसमें सूजन और जलन को कम करने के गुण भी होते हैं। गर्भाशय से जुड़े रोगों के लिए गुग्गुलु का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। गर्भाशय में फाइब्रॉइड की समस्या होने पर आप गुग्गुलु को सुबह-शाम गुड़ के साथ सेवन करना चाहिए। अगर रोग बहुत जटिल है तो 4 से 6 घंटे के अन्तर पर इसका सेवन करते रहना चाहिए।

## अदरक की जड़

गर्भाशय में रक्त के प्रवाह और परिसंचरण को बढ़ावा देने में इस्तेमाल किया जाता है। बड़ा हुआ सर्कुलेशन गर्भाशय, अंडाशय या फैलोपियन ट्यूब की सूजन को कम करने में मदद करता है।

## प्याज

प्याज में सेलेनियम होता है जो कि मांसपेशियों को राहत प्रदान करता है। इसका तेज एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण फाइब्रॉइड के साइज को सिकोड़ देता है।

## कच्ची सब्जियां

कच्ची सब्जियों में फाइबर होता है, जो कि शरीर में हार्मोन को बैलेंस करने में काफी मदद करता है।

## ढेर सारा पानी

पानी पीने से शरीर से फैट, टॉक्सिन और अत्यधिक हार्मोन बाहर निकल जाता है।

## हल्दी

हल्दी सूजन को कम करती है। साथ ही यह लिवर से विषैले पदार्थों को निकालने में मदद करती है। अगर लिवर में ऐसे ही विषैले पदार्थ भरे रहेंगे तो आपका लिवर अत्यधिक इस्ट्रोजेन को नहीं निकाल पाएगा और इस वजह से आप कभी अपने हार्मोन को बैलेंस नहीं कर पाएंगी।

## दालें और बींस

राजमा, बींस, मटर आदि खाने से शरीर को एक तरह का कैमिकल जिसे फोटोइस्ट्रोजेन कहते हैं, मिलता है। यह फाइब्रॉइड को सिकोड़ता है।

## सिट्रस फल

सिट्रस फलों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह शरीर को अंदर से साफ करता है और यूट्रस में फाइब्रॉइड को बनने से रोकता है।

## बादाम

बादाम में ओमेगा 3 फैटी एसिड होते हैं जो कि यूट्रस की लाइनिंग को ठीक करते हैं। फाइब्रॉइड ज्यादातर यूट्रस की लाइनिंग पर ही होते हैं।

## सूजरमुखी बीज

सूजरमुखी बीज में काफी सारा अच्छा फैट और फाइबर होता है। यह फाइब्रॉइड को बनने से रोकते हैं तथा उसके साइज को भी कम करते हैं।



**ग**र्भाशय फाइब्रॉइड मांसपेशियों के ट्यूमर हैं जो गर्भाशय की चिकनी मांसपेशियों की परतों में बढ़ते हैं। गर्भाशय के फाइब्रॉइड ट्यूमर बहुत आम हैं, लेकिन ज्यादातर महिलाओं के लिए, वे या तो कोई लक्षण नहीं पैदा करते हैं या केवल मामूली लक्षण पैदा करते हैं। वे एक एकल ट्यूमर के रूप में विकसित हो सकते हैं, या कई हो सकते हैं। यह माना जाता है कि एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का उच्च स्तर फाइब्रॉइड का एक कारण है। लगभग 20-50 प्रतिशत महिलाओं में फाइब्रॉइड होते हैं।

## योग के माध्यम से फाइब्रॉइड का इलाज कैसे करें?

गर्भाशय फाइब्रॉइड महिलाओं के जीवन को कठिन बना सकता है जैसे दर्द, भारी समय, पेल्विक ऐंठन जैसे लक्षण। यद्यपि योग फाइब्रॉइड का इलाज कर सकता है। कुछ आसन है जो महिलाओं को उनके फाइब्रॉइड को सिकोड़ने और सर्जरी से बचने में मदद की है। ये फाइब्रॉइड से पीड़ित महिलाओं का व्यक्तिगत अनुभव हैं जिनको योग के माध्यम से फाइब्रॉइड के इलाज में आपकी मदद मिली है हैं।

## फाइब्रॉइड के लिए योग

### मलासन (मल मुद्रा)

मलासन एक स्ट्रेचिंग स्थिति है। मलासन कमर, त्रिकास्थि, पीठ के निचले हिस्से और कूल्हों को एक अच्छे खिंचाव देता है। 60 सेकंड के लिए इस मुद्रा को करो और फिर मलासन में अपने घुटनों को गले लगाओ। इससे आपको अपनी श्रोणि को अपनी जांघों के खिलाफ दबाने में मदद मिलेगी और आपके फाइब्रॉइड के सिकोड़ने की ओर बढ़ेगा।

### पवनमुक्तासन

अपनी पीठ के बल लेट जाएं और अपने पैरों को आगे फैलाएं। और धीरे से अपने घुटनों को मोड़ें और उन्हें अपनी छाती के खिलाफ दबाएं और उन्हें अपनी बांहों से गले लगा लें।

श्वास अपने सिर को उठाएं और अपने माथे को घुटने से छूने और साँस छोड़ने की कोशिश करें। चूंकि आप अपने निचले शरीर को संकुचित कर रहे हैं, इसलिए यह मुद्रा आपके फाइब्रॉइड को सिकोड़ने के लिए भी फायदेमंद हो सकती है। ध्यान दें कि यह एक सिद्ध तथ्य नहीं है। पवनमुक्तासन अम्लता, अपच और कब्ज को ठीक करता है। पवनमुक्तासन पेट के सभी अंगों के लिए बहुत अच्छे है और उन्हें ठीक से काम करने में मदद करता है।

### अर्ध मत्स्येंद्र आसन

अर्ध मत्स्येंद्र आसन या अर्ध मछली मुद्रा भी मासिक धर्म की परेशानी, थकान और पीठ दर्द से राहत पाने में मदद करती है। अर्ध मत्स्येंद्र आसन आपकी भूख को बढ़ाने में मदद करता है और पाचन में सुधार करता है। यह पाचन की दर को उत्तेजित करता है।

# योग के द्वारा फाइब्रॉइड का निवारण



### पादहस्तासन

पाद हस्तासन मुद्रा में आपके कूल्हे आपकी छाती के खिलाफ दबाए जाते हैं, इससे फाइब्रॉइड सिकुड़ जाता है। 60 सेकंड के लिए इस मुद्रा को 3 बार पकड़ें। तनाव से राहत के लिए पाद हस्तासन भी अच्छे है।

### बद्धकोणासन

यह आसन आपके कूल्हों को खोलने में मदद करता है। यह आपकी पैल्विक मांसपेशियों को मजबूत करने में भी मदद करता है। बैठकर पैरों के तलवों को एक साथ लाएं। अपने कोहनी की मदद से अपने घुटनों को फर्श पर धकेलने की कोशिश करें। यह आसन घुटनों और आपके कमर को फैलाता है। बद्धकोणासन महिलाओं में प्रजनन प्रणाली को बढ़ाता है। यह मासिक धर्म की ऐंठन को ठीक करने में भी मदद करता है। चूंकि यह आसन आपके श्रोणि क्षेत्र के आस-पास भी काम करता है, ऐसा माना जाता है कि यह आपके फाइब्रॉइड को सिकोड़ता है।

### भारद्वाज आसन

यह आसन ऋषि भारद्वाज को समर्पित है। यह आसन पाचन में वृद्धि, आंतों की मालिश और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करके पाचन में सुधार करने में मदद करता है। यह आसन स्पाइनल कॉलम पर भी काम करता है और मासिक धर्म की ऐंठन से राहत दिलाने में मदद करता है।

### पश्चिमोत्तानासन

सीधे अपने पैरों से दंडासन में बैठें। साँस छोड़ते हुए दोनों बाजुओं को ऊपर उठाएँ और साँस छोड़ते हुए नीचे झुककर अपने पैर की उंगलियों को छूने की कोशिश करें। अपनी छाती को अपनी जांघों के करीब लाने की कोशिश करें। यह मुद्रा आपके फाइब्रॉइड को सिकोड़ने में भी मदद करती है क्योंकि आपके पेट की मांसपेशियों को आपके ऊपरी शरीर के खिलाफ दबाया जाता है। पश्चिमोत्तानासन के कई और लाभ हैं जैसे कि पाचन दर में वृद्धि के माध्यम से पाचन में सुधार, मासिक धर्म की परेशानी को कम करना।

# चेहरे को नम बनाए दूध

दूध को शरीर या चेहरे पर मॉइस्चराइजर के तौर पर भी प्रयोग किया जा सकता है। दूध में नमी और खूब सारा पोषण होने की वजह से चेहरा और बाँडी चमकदार बन जाते हैं और उनमें नमी आ जाती है। बाजार में बिकने वाली कॉस्मेटिक ना प्रयोग कर के आप कुछ प्राकृतिक सामग्रियों जैसे दूध और मलाई का प्रयोग करें।



**स** र्तियों में त्वचा को निखारने के लिए शहद और दूध के लेप से आपको लाभ जल्द ही देखने को मिलेगा। दूध को मॉइस्चराइजर के तौर पर इस्तेमाल करने से किसी भी प्रकार की समस्या नहीं आती। दूध के अलावा आप दही या मलाई का भी प्रयोग कर अपने चेहरे को खूबसूरत बना सकती हैं। आइये जानते हैं कि चेहरे को चमकदार और नमी से भरने के लिये दूध का प्रयोग कैसे किया जा सकता है।

चेहरे को धोने के लिये एक चम्मच दूध से अपने चेहरे की मसाज करें। उसके बाद साफ पानी से चेहरा धो लें। इससे चेहरा मॉइस्चराइजर हो जाता है। ऐसा तब करें जब आप नहाने जा रही

हों। यदि चाहें तो दूध में अन्य सामग्रियां मिक्स कर सकती हैं। इसके अलावा आप फेस पैक में भी दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं।

## कच्चे दूध का प्रयोग

अगर कच्चा दूध थोड़ा क्रीमी होगा तो यह आपके लिये अच्छा है। इसे उबाले नहीं। एक साफ कपड़ा लें और उसे कच्चे दूध के कटोरे में डुबोएं। फिर इससे चेहरे को हल्के हाथ से पोछें। 15 मिनट तक इसे ऐसे ही रहने दें। इसके बाद चेहरे को उसी कपड़े से स्क्रब करें। फिर चेहरा धो लें। इससे आपकी त्वचा मुलायम हो जाएगी और चेहरा साफ दिखने लगेगा।

## शरीर पर दूध का स्पर्श

आप दूध को अपने शरीर पर मॉइस्चराइजर के तौर पर भी प्रयोग कर सकती हैं। इसे हफ्ते में एक बार जरूर उपयोग करें। आपको दूध से नहाने की जरूरत नहीं है। केवल एक कपड़े को दूध से भरे कटोरे में भिगोएं और उससे अपने पूरे शरीर को स्क्रब करें। ऐसा लगातार कुछ दिनों तक करने से आपकी बाँडी में चमक आ जाएगी।

**नोट:** अगर आपको दूध से एलर्जी या परेशानी होने लगे तो अच्छा होगा कि आप बताए गए प्रयोगों को ना करें।

**सु**न्दर और चमकदार चेहरा पाने की चाहत में महिलाएं तमाम तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। घंटो पॉलर में जाकर अलग-अलग तरह के ट्रीटमेंट और थैरेपी का सहारा लेती हैं लेकिन बहुत ही कम महिलाएं इस बात से वाकिफ होंगी कि घर के किचन में मौजूद चीजों से मिनटों में चेहरा का ग्लो बढ़ाया जा सकता है। बिना किसी साइड इफेक्ट्स के ये सारी चीजों चेहरे की रंगत तो निखारती ही हैं साथ ही उसे अंदर से नरिश करने का काम भी करती हैं।

## खीरे और नींबू से बना फेस मास्क

खीरे और नींबू दोनों का ही इस्तेमाल इन्स्टैंट ग्लो पाने के लिए किया जाता है। यह रूखी और बेजान त्वचा को अंदर से नरिश करने का काम करते हैं। ऑयली स्किन से लेकर सेंसिटिव हर तरह की स्किन के लिए यह बहुत ही अच्छा फेस मास्क होता है।

**ऐसे करें इस्तेमाल :** खीरे और नींबू के रस को एक साथ मिलाकर उसमें चुटकीभर हल्दी और थोड़े सी ग्लिसरीन की मात्रा मिलाएं। कॉटन से इस फेस मास्क को आंख, नाक और लिप्स छोड़कर चेहरे के बाकी हिस्सों पर लगाएं। 15 मिनट तक लगा रहने दें। हल्का सूखने के बाद इसे पानी से धो लें और फर्क देखें।

## संतरे और दही का फेस मास्क

संतरे का जूस स्किन की डैमेजिंग से लेकर टैनिंग तक की समस्या को दूर करता है और दही चेहरे की अंदरूनी सफाई करता है। जिससे चेहरे का ग्लो बना रहता है।

**ऐसे करें इस्तेमाल :** संतरे के सूखे छिलकों को दही में मिलाकर अच्छे से ब्लेंड करें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर अच्छे से लगा लें। तकरीबन 15 मिनट रखने के बाद इसे गुलाब जल से धो लें। इससे चेहरे की रंगत निखरती है।

## शहद और चाय के पानी का फेस मास्क

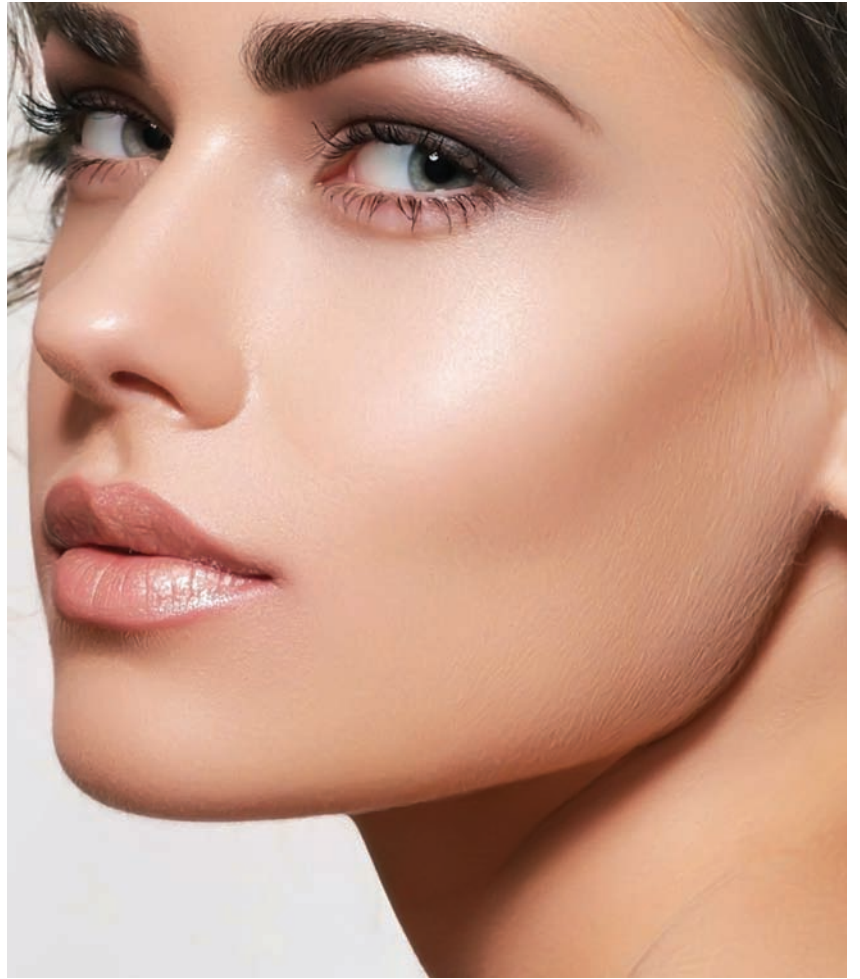
शहद का एंटी-एजिंग फॉर्मूला असमय नजर आने वाले बुढ़ापे की समस्या को दूर करता है। दोगुने असर के लिए शहद को चाय के पानी के साथ मिलाकर लगाएं। जो स्किन डैमेजिंग को रोककर उन्हें हेल्दी और शाइनी बनाता है। चेहरे की रंगत को और ज्यादा निखारने के लिए इसमें चावल के आटे को भी मिलाया जा सकता है।

**ऐसे करें इस्तेमाल :** चाय के पानी में शहद और चावल का आटा मिलाकर पेस्ट तैयार करें और इसे चेहरे पर अच्छे से लगाएं। 10-15 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।

## पपीते का फेस मास्क

पपीता चेहरे की रंगत को निखारने में सबसे ज्यादा और जल्द असर करता है। इसमें कई तरह के न्यूट्रिशन मौजूद होते हैं जो चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करते हैं जिससे चेहरा पहले की अपेक्षा ज्यादा क्लीन एंड क्लीयर नजर आता है।

**ऐसे करें इस्तेमाल :** पपीते के गूदे को निकालकर उसे अच्छे से मैश कर लें। मास्क को



# चेहरा बनाएं चमकदार

लगभग 20 मिनट चेहरे पर लगा रहने दें। सूखने के बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इसमें शहद की भी थोड़ी सी मात्रा मिलाई जा सकती है।

## आंवले का फेस मास्क

आंवले का इस्तेमाल भी चेहरे की रंगत को निखारने के लिए किया जाता है। साथ ही इससे चेहरे के गड्ढे और, काले निशान भी दूर होते हैं। **ऐसे करें इस्तेमाल:** आंवले के रस में पानी मिलाएं और इसे चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।

## बादाम और मिल्क क्रीम फेस मास्क

मिल्क क्रीम स्किन की ड्रॉयनेस को दूर करता है। इन्स्टैंट ग्लो पाने के लिए क्रीम को बादाम के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं।

**ऐसे करें इस्तेमाल :** 4-5 बादाम को रात भर के लिए पानी में भिगोएं रखें। सुबह इसका छिलका उतारकर अच्छे से पीस लें। पेस्ट में मिल्क क्रीम मिलाकर उसे गाढ़ा करें और पूरे चेहरे पर अच्छे से लगाएं। लगभग 20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।

## केले और शहद का फेस मास्क

केला न सिर्फ सेहत बल्कि रंगत निखारने में भी फायदेमंद होता है। केले में मौजूद विटामिन्स स्किन को नरिश करने का काम करते हैं जिससे पिंपल्स, दागे, दाग-धब्बे की समस्या दूर होती है। **ऐसे करें इस्तेमाल :** पके केले को अच्छे से मैश करके उसमें शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं। शहद स्किन को सॉफ्ट बनाता है। इन्स्टैंट ग्लो पाने के लिए उसमें कच्चा दूध मिलाकर लगाएं। 10-15 मिनट रखने के बाद ठंडे पानी से चेहरा धो



# पुरुषों में भी होती है संतान की तीव्र ख्वाहिश



एक अध्ययन से पता लगा है कि महिलाओं में ही मां बनने की ख्वाहिश नहीं होती, बल्कि पुरुष भी 'बाप' बनने की तीव्र इच्छा रखते हैं। यह अलग बात है कि पुरुष इस इच्छा से अधिक यौन संबंध को तवज्जो देते हैं। एक यूनिवर्सिटी के दल के अनुसार 'बेबी फीवर' (बच्चे की ख्वाहिश) आमतौर पर महिलाओं से वाबस्ता है, लेकिन पुरुष भी इससे अछूते नहीं रहते। अध्ययन दल के अगुआ गेरी ब्रास के हवाले से डेली मेल ने कहा, "बेबी फीवर के बारे में यह धारणा थी कि लोगों में अचानक बच्चों की चाह जागती है। इसे अक्सर महिलाओं से जोड़ा जाता था, लेकिन हमने पाया कि पुरुषों के मामले में भी यही बात है।" अपने अध्ययन में अनुसंधानकर्ताओं ने तीन बिन्दुओं को लिया। पहला है सामाजिक-सांस्कृतिक पहलू। लोग इसलिये बच्चा चाहते हैं कि उन्हें कुटुम्ब के बारे में पढाया जाता है। महिला

इसलिये बच्चा चाहती है कि समाज उनसे अपेक्षा करता है कि वे मां बनें।

दूसरा कारण है पति पत्नी के अंश की अवधारणा। जब वे किसी सुंदर शिशु को देखते हैं, तो उनमें उसके प्रति आकर्षण जागता है और वे चाहते हैं कि उनका भी अपना बच्चा हो।

तीसरा है भावात्मक कारण। मस्तिष्क के एक हिस्से से दूसरे हिस्से में संकेत जाना कि यह बच्चे के लिहाज से अच्छा समय है।

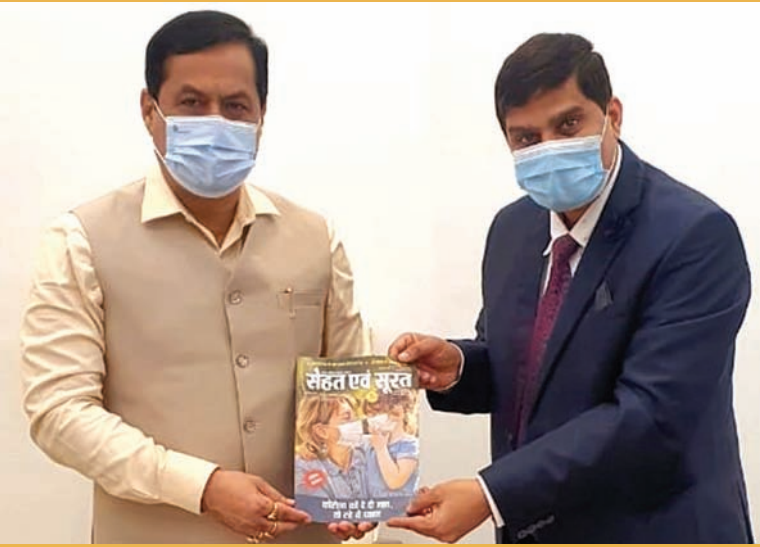
प्रोफेसर ने कहा, "कभी आपको बच्चे की चाह होती है, कभी आप चाहते हैं कि आपके पास धन हो अथवा आपको प्रसिद्धि मिले अथवा सेक्स चाहते हैं। हमने लोगों से पूछा कि ये इच्छयें कौन से क्रम में हैं।"

अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि बेबी फीवर पुरुष और महिला दोनों में था। महिला को सेक्स से अधिक बच्चे की चाह थी, तो पुरुषों की सोच

इसके विपरीत थी। लोगों से यह भी पूछा गया कि बच्चे की चाह होने अथवा उसकी इच्छा नहीं होने की क्या वजह है।

पहला सकारात्मक कारण था। मसलन बच्चे को बांहों में लेना, उसकी देखभाल उसके कपड़े-खिलौने की चिंता। दूसरा नकारात्मक भाव, मसलन बच्चों का रोना और उसका नैपकिन बदलना वगैरह। तीसरा पहलू था बच्चे होने से उसकी शिक्षा, करियर, धन और सामाजिक जीवन से जुड़े सवाल।

प्रोफेसर के अनुसार उन्हें सकारात्मक पहलू और नकारात्मक पहलू देखने वाले दोनों तरह के लोग देखने को मिले। उनके अनुसार "फिर वे लोग थे, जो सकारात्मक और नकारात्मक पहलू दोनों से प्रभावित थे और काफी उलझन में थे। बच्चे पैदा करने का कारण बना रहा, हमारी पीढ़ी को आगे बढ़ाना।"



इंदौर सासंद श्री शंकर लालवानी जी के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी ने देश के केन्द्रीय आयुष मंत्री सर्वानन्द सोनोवाल से नई दिल्ली में मुलाकात कर अप्लास्टिक एनीमिया का होम्योपैथिक ईलाज के बारे में विस्तृत जानकारी दी तथा 'सेहत एवं सूरत' मासिक स्वास्थ्य पत्रिका का कोरोना विशेषांक भेंट किया।



**केंद्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर**  
डॉ. ए.के. द्विवेदी का स्वागत करते हुए जेल की अधीक्षक श्रीमती अलका सोनकर।





श्री ओम प्रकाश सकलेचा



श्री राजेश लाल मेहरा



डॉ. संजय दीक्षित



डॉ. अपूर्व पौराणिक



प्रथम दिवस पर सम्मानीय चिकित्सक एवं अन्य गणमान्य।



द्वितीय दिवस पर सम्मानीय चिकित्सक एवं अन्य गणमान्य।





डॉ. हेमचंद्र झा



डॉ. पी.एस. ठाकुर



डॉ. सलिल भार्गव



डॉ. ए.के. द्विवेदी



डॉ. संजय दीक्षित मंत्री श्री ओमप्रकाश सकलेचा एवं मप्र लोक सेवा आयोग के अध्यक्ष श्री राजेश लाल मेहरा को स्मृति चिन्ह स्वरूप तुलसी का पौधा प्रदान करते हुए।



डॉ. अशोक वाष्णीय

## भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान इंदौर तथा विज्ञान भारती और मध्यप्रदेश विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिसर के संयुक्त तत्वाधान में एमजीएम मेडिकल कॉलेज इंदौर में ट्रेडिशनल एवं मॉडर्न हेल्थ केयर पर कानवलेव का आयोजन

प्रथम दिवस: मुख्य अतिथि श्री ओमप्रकाश सकलेचा, विशिष्ट अतिथि श्री राजेश लाल मेहरा।  
द्वितीय दिवस: मुख्य अतिथि डॉ. अशोक वाष्णीय।





## पुस्तक 'कोरोना के साथ और कोरोना के बाद' का टीजर लांचिंग कार्यक्रम

मेडिकल कॉलेज की पूर्व डीन तथा अरविंदो यूनिवर्सिटी की कुलपति डॉ. ज्योति बिंदल बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित थीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रख्यात समाजसेवी पद्मश्री जनक पलटा ने की। विजय दिवस के मौके पर कोरोना योद्धाओं को समर्पित इस कार्यक्रम का संचालन, पुस्तक के संपादक अनिल त्रिवेदी ने किया। आभार डॉ. वैभव चतुर्वेदी ने व्यक्त किया। इस अवसर पर डॉ. कनक द्विवेदी चतुर्वेदी, डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. भूपेंद्र गौतम, श्री प्रज्वल खरे उप कुलसचिव देवी अहिल्या विश्व विद्यालय इंदौर, श्री पुरुषोत्तम दुबे, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ जितेन्द्र पुरी, श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय, श्री विनय पांडे सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति और बुद्धिजीवी उपस्थित रहे।



श्री अनिल त्रिवेदी



डॉ. जनक पलटा



डॉ. ज्योति बिंदल



डॉ. वैभव चतुर्वेदी



डॉ. ए.के. द्विवेदी





10 से 15 साल की आयु की लड़की के अंडाशय हर महीने एक विकसित डिम्ब (अण्डा) उत्पन्न करना शुरू कर देते हैं। वह अण्डा अण्डवाहिका नली (फैलोपियन ट्यूब) के द्वारा नीचे जाता है जो कि अंडाशय को गर्भाशय से जोड़ती है। जब अण्डा गर्भाशय में पहुंचता है, उसका अस्तर रक्त और तरल पदार्थ से गाढ़ा हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है कि यदि अण्डा उर्वरित हो जाए, तो वह बढ़ सके और शिशु के जन्म के लिए उसके स्तर में विकसित हो सके। यदि उस डिम्ब का पुरुष के शुक्राणु से सम्मिलन न हो तो वह स्राव बन जाता है जो कि योनि से निष्कासित हो जाता है। इसी स्राव को मासिक धर्म, रजोधर्म या माहवारी कहते हैं।

# मासिक धर्म की समस्या व समाधान

**शो** ध के मुताबिक टीवी देखना और कृत्रिम रोशनी में ज्यादा वक्त गुजारने से भी मासिक धर्म जल्द शुरू होने की समस्या हो सकती है।

लड़कियों में 12 साल से पहले मासिक धर्म शुरू होने की समस्या को 'प्रेकोसस प्यूबर्टी' कहते हैं। डॉक्टर का मानना है कि पिछले कुछ सालों में प्रेकोसस प्यूबर्टी की समस्या बढ़ी है। इसके चलते इस बीमारी की रोकथाम के लिए लिए इलाज कराने वालों की तादाद भी बढ़ी है। मासिक धर्म की गड़बड़ी स्त्री के लिए किसी मानसिक परेशानी से कम नहीं। इसके अलग-अलग कारणों से अधिकतम स्त्रियां त्रस्त एवं परेशान रहती हैं।

## माहवारी चक्र की सामान्य अवधि क्या है?

माहवारी चक्र महीने में एक बार होता है, सामान्यतः 28 से 32 दिनों में एक बार। हालांकि अधिकतर मासिक धर्म का समय तीन से पांच दिन रहता है परन्तु दो से सात दिन तक की अवधि को सामान्य माना जाता है।

## माहवारी सम्बन्धी समस्याएं

ज्यादातर महिलाएं माहवारी की समस्याओं से परेशान रहती हैं लेकिन अज्ञानतावश या फिर शर्म या झिझक के कारण लगातार इस समस्या से जूझती रहती हैं। यहां समस्या बताने से पहले यह भी बता दें कि माहवारी है क्या। दरअसल दस से पन्द्रह साल की लड़की के अण्डाशय हर महीने एक परिपक्व अण्डा या अण्डाणु पैदा करने लगता है। वह अण्डा डिम्बवाही थैली (फैलोपियन ट्यूब) में संचरण करता है जो कि अण्डाशय को गर्भाशय से जोड़ती है। जब अण्डा गर्भाशय में पहुंचता है तो रक्त एवं तरल पदार्थ से मिलकर उसका अस्तर गाढ़ा होने लगता है। यह तभी होता है जब कि अण्डा उपजाऊ हो, वह बढ़ता है,



अस्तर के अन्दर विकसित होकर बच्चा बन जाता है। गाढ़ा अस्तर उतर जाता है और वह माहवारी का रूधिर स्राव बन जाता है, जो कि योनि द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। जिस दौरान रूधिर स्राव होता रहता है उसे माहवारी अवधि/पीरियड कहते हैं। औरत के प्रजनन अंगों में होने वाले बदलावों के आवर्तन चक्र को माहवारी चक्र कहते हैं। यह हॉर्मोन तन्त्र के नियन्त्रण में रहता है एवं प्रजनन के लिए जरूरी है। माहवारी चक्र की गिनती रूधिर स्राव के पहले दिन से की जाती है क्योंकि रजोधर्म प्रारम्भ का हॉर्मोन चक्र से घनिष्ठ तालमेल रहता है। माहवारी का रूधिर स्राव हर महीने में एक बार 28 से 32 दिनों के अन्तराल पर होता है। परन्तु महिलाओं को यह याद करना चाहिए कि माहवारी चक्र के किसी भी समय गर्भ होने की सम्भावना है।

## माहवारी से पहले की स्थिति के क्या लक्षण हैं?

माहवारी होने से पहले (पीएमएस) के लक्षणों का नाता माहवारी चक्र से ही होता है। सामान्यतः ये लक्षण माहवारी शुरू होने के 5 से 11 दिन

पहले शुरू हो जाते हैं। माहवारी शुरू हो जाने पर सामान्यतः लक्षण बन्द हो जाते हैं या फिर कुछ समय बाद बन्द हो जाते हैं। इन लक्षणों में सिर दर्द, पैरों में सूजन, पीठ दर्द, पेट में मरोड़, स्तनों का ढीलापन अथवा फूल जाने की अनुभूति होती है।

## माहवारी के स्राव के क्या कारण हैं?

माहवारी स्राव के कारणों में शामिल है -

- (1) गर्भाशय के अस्तर में कुछ निकल आना। जिसे अपक्रियात्मक गर्भाशय रक्त स्राव कहा जाता है। जिस की व्याख्या नहीं हो पाई है।
- (2) थायरॉइड ग्रन्थि की समस्याएं
- (3) रक्त के थक्के बनने का रोग
- (4) अंतरा गर्भाशय उपकरण
- (5) दबाव।

सामान्य पांच दिन की अपेक्षा अगर माहवारी रक्त स्राव दो या चार दिन के लिए चले तो चिन्ता की कोई जरूरत नहीं। समय के साथ पीरियड का स्वरूप बदलता है, एक चक्र से दूसरे चक्र में भी बदल जाता है।



कहीं गुम न हो जाए आंगन में

# किलकारियों की गूंज

भारतीय संस्कृति के अनुसार परिवार तभी पूरा होता है, जब माता-पिता के आंगन में बच्चों की किलकारियां गूंजती हैं। भौतिकवादी युग में हर कोई प्रगति के लिए भाग रहा है, इसके लिए हर तरह का समझौता जीवनशैली के साथ हो रहा है। विवाह की उम्र बढ़ रही है और इसके साथ स्वतः ही संतान उत्पत्ति का समय बढ़ रहा है। इस आपाधापी में हम ये भूल रहे हैं कि प्रकृति ने जीवन की हर प्रक्रिया के लिए एक चक्र निर्धारित किया है। इस चक्र को तोड़ने पर गंभीर परिणाम भुगतने पड़ते हैं। लैपटॉप जैसी इलेक्ट्रॉनिक्स गैजेट पर निर्भर रहने वाली आज की पीढ़ी के साथ कुछ ऐसा ही हो रहा है। करियर की राह में पैरेंटहुड बलि चढ़ रहा है। चिकित्सा विज्ञानियों का कहना है कि इससे नपुंसकता और बांझपन का खतरा बढ़ता जा रहा है। इसे जल्द नहीं सुधारा गया, तो मानव के अस्तित्व पर गंभीर संकट आ सकता है।



**प** हले करियर बना लें, पैसे कमा लें और उसके बाद फैमिली बनाने की सोचेंगे। यदि आप की भी यही सोच है, तो सचेत हो जाइए, क्योंकि चिकित्सक मानते हैं कि महानगरों में दंपतियों में इंफर्टिलिटी का खतरा बढ़ता जा रहा है। मानव में गर्भधारण के लिए अंडोत्सर्ग और निषेचन की प्रक्रिया में क्रमबद्धता जरूरी है। इसमें गड़बड़ी होने पर पैरेंटहुड मुश्किल होता है। उस वक्त आइवीएफ जैसी तकनीक से भी बच्चा पैदा करना काफी मुश्किल हो जाता है। सेना में कार्यरत एक दंपती का ऐसा ही केस है। लाख इलाज के बाद भी इनका आंगन बच्चों की किलकारियों से वंचित है। इस दंपती का कहना है कि बच्चे के लिए उन्होंने देश के बड़े-बड़े अस्पतालों में इलाज करवा लिए, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। 35 वर्षीय कविता आईटी क्षेत्र से हैं। उनके विवाह को तीन साल हो गए, लेकिन काफी इलाज के बाद भी गर्भधारण में समस्या आ रही है, उन्हें मां बनना अब सपना लगने लगा है। इन जैसे न जाने कितने दंपती शहर में हैं, जो संतान के लिए तरस रहे हैं।





## आसान नहीं है पैरेंटहुड

गायनेकोलॉजिस्ट बताती हैं कि फैलोपियन ट्यूब में संरचनात्मक खराबी होने से भी गर्भधारण करने में समस्या होती है। इसमें ओवरी का क्षतिग्रस्त होना, सेक्सुएल ट्रान्समिटेडेड डिजीज से फैलोपियन ट्यूब ब्लॉक होती है और यह अल्ट्रासाउंड से भी पकड़ में नहीं आती। 30 से 40 फीसदी महिलाओं में एंडोमेट्रीओसिस (गर्भकाल अस्थनल) इनफर्टिलिटी आती है। महिलाओं में इस तरह के पांच से 20 फीसदी केस होते हैं। महिलाओं में मोटी सरवाइकल म्यूकस तो पुरुषों में मम्पस और टीबी स्पर्म संख्या को प्रभावित करते हैं। पुरुषों में संरचनात्मक खराबी से नपुंसकता, इरेक्शन में कमी आने और वैरीकोसेल में स्पर्मेटिक नस के बढ़ने से स्पर्म के विकास पर 40 फीसदी तक का असर पड़ जाता है।

## व्यक्तिगत आदतें और जीवनशैली का भी है रोल

व्यक्तिगत आदतें और जीवनशैली कपल्स के कंसीव करने की क्षमता प्रभावित करते हैं। इनमें स्मोकिंग, ड्रिंकिंग, ड्रग अब्यूज, एनाबोलिक स्टेरॉयड का लंबा प्रयोग, कैफीन का अधिक प्रयोग, अच्छी डाइट न ले लेना और व्यायाम न करना भी इनफर्टिलिटी को प्रभावित करता है।

## पुरुषों का व्यवहार भी है इनफर्टिलिटी का वाहक

शोध बताता है कि पुरुषों में साइकलॉजिकल रूट भी नपुंसकता में सहायक है। इनमें गिल्ट, परफॉर्मेंस एनजाइटी, लो सेल्फ स्टीम जैसे फैक्टर से सामान्य इजेक्यूलेट करने में समस्या आती है।

## वातावरण की गर्मी से भी प्रभावित होते हैं स्पर्म

शोध बताते हैं कि तीन दशकों में पुरुषों में स्पर्म की संख्या वातावरण की गर्मी से 60 मिलियन से घटकर 20 मिलियन मिलिलीटर तक पहुंच गई है। तापमान में एक डिग्री सेल्सियस की बढ़ोतरी भी स्पर्म के उत्पादन में 14 फीसद तक की कमी




ला देती है। भारतीय पुरुषों में इस वजह से स्पर्म की गुणवत्ता और संख्या बुरी तरह प्रभावित हो रही है। गर्म वातावरण वाले कार्यस्थलों में काम करने वाले पुरुषों पर यह अधिक प्रभाव डालती है। प्रत्येक वर्ष स्पर्म की संख्या में दो फीसदी की कमी आ रही है। लैपटॉप का अधिक प्रयोग स्क्रोटल एरिया को ओवरहीट कर देता है, इससे पुरुषों में नपुंसकता का खतरा बढ़ रहा है।

## जाने इनफर्टिलिटी का स्वरूप भी

स्त्री रोग व प्रसूति विशेषज्ञ का कहना है कि दंपती के कंसेप्शन (गर्भाधान) और कंसीविंग (गर्भधारण) में समस्या होने के कई कारण होते हैं। एक तिहाई दंपतियों में इसका कारण मेडिकल और साइकोलॉजिकल स्वास्थ्य समस्या है। इसमें कोई दो राय नहीं कि उम्र भी इसमें एक स्वतंत्र फैक्टर है। महिलाओं में फर्टिलिटी में सबसे अधिक कमी मिड थर्डेज में आनी शुरू होती है। 35 वर्ष की उम्र में 95 फीसदी महिलाएं तीन वर्ष बाद तक रेगुलर अनप्रोटेक्टेड सेक्स करने पर प्रेगनेंट हो पाती हैं। वहीं, 38 वर्ष तक 75 फीसदी महिलाओं में ही अनप्रोटेक्टेड सेक्स के बाद प्रेगनेंट होने की क्षमता रहती है। उधर, पुरुषों की फर्टिलिटी में 40 वर्ष के बाद तेजी से कमी आनी शुरू हो जाती है। हारमोन ओव्यूलेटरी डिस्ऑर्डर से अधिकतर महिलाएं मातृ सुख से वंचित होती हैं। हाइपोथैलेमस और पीयूष ग्रंथि भी इसका कारण होती है। पुरुषों और महिलाओं दोनों में दबाव और तनाव से पीयूष ग्रंथि प्रोलैक्टिन हॉर्मोन अधिक उत्पन्न करती है, इससे पुरुषों में स्पर्म संख्या और उसकी गुणवत्ता प्रभावित होती है और महिलाओं के अंडोत्सर्ग पर फर्क पड़ता है। लो (कम) थायरॉइड हॉर्मोन से सीमेन की गुणवत्ता प्रभावित होती है।







गर्भावस्था के दौरान सबसे ज्यादा प्रभाव महिला के फिटनेस पर पड़ता है। जैसे-जैसे गर्म में पल रहा बच्चा बड़ा होता जाता है वैसे-वैसे फिटनेस और गर्मस्थ शिशु की सुरक्षा का दबाव सबसे ज्यादा हो जाता है, क्योंकि गर्भावस्था के दौरान अगर आपसे हल्की सी मूल हो जाए तो बच्चे को नुकसान हो सकता है। इसलिए गर्भावस्था के दौरान फिटनेस के लिए बहुत सावधानी अपनानी चाहिए। आइए हम आपको बताते हैं कि गर्भावस्था के दौरान किस तरह से फिट व सुरक्षित रह सकती हैं।

# गर्भावस्था के दौरान कैसे रहें फिट और सुरक्षित

## व्यायाम में सावधानी

गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में आप व्यायाम कर सकती हैं, लेकिन डिलीवरी का समय जैसे-जैसे नजदीक आते ही ज्यादा मेहनत वाले व्यायाम करने से बचें। गर्भावस्था के दौरान जिम जाने के बजाय घर पर ही हल्का व्यायाम करना बेहतर रहेगा। पावर योगा या फिर डांस से दूर रहें। गर्भावस्था के एक निश्चित समय आने पर व्यायाम नहीं करना चाहिए। इस बारे में अपने चिकित्सक से जरूर बात करें।

## खान-पान पर

### ध्यान

गर्भावस्था के दौरान आपकी डाइट चार्ट के हिसाब से ही गर्भस्थ शिशु को भी पोषण मिलता है। आप जो भी खाना खाते हैं सीधे उसका असर आपके बच्चे पर पड़ता है। इसलिए गर्भावस्था के दौरान खान-पान पर विशेष

ध्यान देना चाहिए। कोशिश यह होनी चाहिए ऐसे खाद्य-पदार्थ खाएँ जिसमें भरपूर पोषक तत्व मौजूद हों। ज्यादा वसायुक्त खाने से बचना चाहिए। हरी और सीजनल सब्जियाँ खाना चाहिए। इसके अलावा फल और जूस का भी सेवन करना चाहिए।

## पेट पर दबाव मत डालिए

गर्भावस्था के दौरान ऐसा कोई काम मत कीजिए जिससे पेट पर दबाव हो। क्योंकि अगर पेट पर ज्यादा दबाव होगा तो इसका बुरा असर आपके पेट में पल रहे बच्चे को हो सकता है। इसलिए ऐसे धरलू काम को भी करने से परहेज कीजिए जिसमें बार-बार झुकना पड़े। इसके अलावा सीढ़ियों पर अगर ज्यादा जरूरत न हो तो मत चढ़िए। ज्यादा वजन वाले सामान भी मत उठाइए।

## पहनावे पर भी ध्यान दीजिए

गर्भावस्था के दौरान कपड़ों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। सुविधानुसार और ढीले कपड़े ही पहनिए। क्योंकि कसे हुए कपड़े पहने से आपको और भ्रूण को दिक्कत हो सकती है। जूते और चप्पल पर भी विशेष ध्यान दीजिए। ज्यादा हाई हील वाले जूते या चप्पल बिल्कुल मत पहनिए। हाई हील पहनने से आप फिसल सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान आपके स्वास्थ्य पर ही शिशु का स्वास्थ्य निर्भर करता है, इसलिए गर्भावस्था के दौरान फिटनेस और सुरक्षा को लेकर चिकित्सक से परामर्श जरूर लीजिए।



# स्लिम-ट्रिम बनाए 8 घंटे की नींद



**आ** प दुबले होना चाहते हैं तो इसके लिए कुछ खास करने की जरूरत नहीं बस रोजाना 8 घंटे की नींद लीजिए और बने रहिए छहरे। एक अध्ययन के अनुसार दुबले बने रहने का यह सबसे आसान तरीका है।

दी डेली टेलीग्राफ में प्रकाशित खबर के अनुसार अंतरराष्ट्रीय अनुसंधानकर्ताओं के समूह ने एक अध्ययन में पाया है कि नियमित तौर पर 6 घंटे से कम या फिर 9 घंटों से ज्यादा नींद लेने वाले लोगों का वजन उन लोगों की तुलना में अधिक हो जाता है जो रोज 7 से 8 घंटे सोते हैं।

अध्ययन के अनुसार नींद की अवधि शरीर में मौजूद हार्मोन्स को प्रभावित करती है। यही वजह है कि कम या ज्यादा नींद का असर व्यक्ति के वजन

पर पड़ता है। अनुसंधानकर्ता के अनुसार इस अध्ययन से इस बात का सबूत मिल गया है कि कम या ज्यादा सोने से भविष्य में शरीर पर चर्बी जमा होने की संभावना बढ़ जाती है। यह अध्ययन वयस्कों के लिए है। इस अध्ययन में वातावरण कारकों को आवश्यक रूप से शामिल किया जाना चाहिए क्योंकि वजन के कम या ज्यादा होने में इनका भी योगदान रहता है। चूँकि मोटापे को रोका जाना बेहद जरूरी है, इसलिए नींद की अवधि के साथ व्यायाम करने और पोषक आहार के प्रति लोगों का रुझान बढ़ाने की भी जरूरत है।

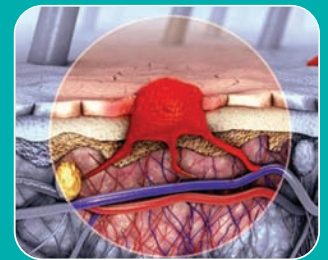
21 से 64 वर्ष आयुवर्ग के 276 वयस्कों की नींद की आदतों का 6 साल तक अध्ययन करने के बाद अनुसंधानकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं।

अध्ययन के दौरान उन्होंने पाया कि पर्याप्त नींद नहीं लेने वाले लोगों का वजन उन लोगों की तुलना में 2 किलो अधिक हो गया जो लोग 7 से 8 घंटे की नींद लेते थे। इस अवधि से अधिक सोने वालों का वजन भी आदर्श अवधि की नींद लेने वालों की तुलना में 1.58 किलो बढ़ गया था।

आदर्श अवधि की नींद लेने वालों की तुलना में कम सोने वाले 27 प्रतिशत अधिक मोटे हो गए थे और ज्यादा सोने वाले 21 प्रतिशत अधिक मोटे हो गए थे। बहुत ही कम नींद लेने वाले लोगों की स्थिति तो और भी खराब थी। 6 सालों में उनका वजन 5 किलो तक बढ़ गया। बहुत ही ज्यादा सोने वालों का भी वजन 6 साल में 5 किलो बढ़ गया।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थेरेपी तथा रेडियो थेरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थेरेपी एवं रेडियो थेरेपी 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.



# सर्दियों में टैन से पाएं राहत

सर्दियों के मौसम में अधिकतर लोगों को धूप में बैठना पसंद होता है। कई बार ज्यादा समय तक धूप में बैठने से टैनिंग की समस्या भी हो जाती है। सर्दी का मौसम दस्तक दे चुका है, ऐसे में हम आपको बता रहे हैं टैन से राहत पाने के कुछ कारगर तरीके।

**स** र्दियों के दौरान धूप में बैठना हर किसी की पसंद होता है। सर्दियों की धूप आपको कितना सुकून देती है। गर्मियों की कड़ी धूप से अलग यह हमें राहत देती है। लेकिन, शायद ही लोग इस बात से वाकिफ होंगे कि उनकी यह कयावद उन्हें टैनिंग की परेशानी दे सकती है। स्किन टैन या सनबर्न की समस्या सर्दियों में भी हो सकती हैं। इसलिए स्किन एक्सपर्ट सर्दियों में भी हमेशा बाहर जाने से पहले सनस्क्रीन का उपयोग करने की सलाह देते हैं। सूर्य की पराबैंगनी किरणें इस मौसम में भी आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कुछ साधारण घरेलू उपचार सर्दियों के मौसम में स्किन टैन से राहत देने में मददगार साबित हो सकते हैं। इस लेख के जरिए हम आपको बताएंगे, कुछ ऐसे ही घरेलू उपाय जिनसे आप टैनिंग से राहत पा सकते हैं।

## स्नान करें

जब टैन आपकी त्वचा की बाहरी परत पर हो जाए, तो रोज स्नान करने से पुरानी त्वचा कोशिकाओं को निकालने में मदद करती है। टैन दूर करने के लिए आप नहाते समय सोप का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। गर्म पानी से स्नान करने से टैन जल्दी ठीक होता है। यह ध्यान रखें कि नहाने का पानी ज्यादा गर्म न हो। ज्यादा गर्म पानी आपकी त्वचा को खुश्क बना सकता है।



## शहद-नींबू

त्वचा से टैनिंग हटाने के लिए शहद बहुत फायदेमंद है। नींबू के रस में शहद मिलाकर इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं, टैनिंग से राहत मिलेगी।

## दूध-हल्दी

कच्चे दूध में हल्दी व नींबू का रस मिलाकर, उसे त्वचा पर लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। इसके बाद पानी इसे गुनगुने पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

## बेसन पैक

बेसन में नींबू का रस और दही मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे टैन हुई त्वचा पर लगाएं। सूखने के बाद इसे पानी से धो लें। कुछ दिन लगातार इस पैक को लगाने से टैनिंग जल्दी दूर होगी।

## शेव

जब आप अपने शरीर से बाल शेव करते हैं तब त्वचा की एक परत भी हटती है। वे लोग जो रोज शेविंग करते हैं, इससे उनको टैन हटाने में काफी

मदद मिलती है। इसके अलावा वैक्सिंग करने से भी जल्दी से आपके शरीर से टैंड त्वचा कोशिकाओं को हटाने में मदद मिलती है।

## चंदन और गुलाब जल

टैंड त्वचा को ठीक करने के लिए चंदन में गुलाब जल और नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे टैन त्वचा पर लगाएं और 20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी।

## एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल, आधा चम्मच शहद, दही और खीरे का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को अपने चेहरे तथा गर्दन पर 15 से 20 मिनट तक लगाएं। इसे धूप से आने के बाद लगा लें, इससे टैनिंग में आराम मिलता है।

## नारियल पानी

त्वचा के काले भाग पर नारियल का पानी लगाना टैनिंग को ठीक करने में मदद करता है। साथ ही यह त्वचा को गोरा और मुलायम बनाता है।

## बादाम और ओट्स

बादाम और चंदन पाउडर को पीस कर पेस्ट बना लें। यह चंदन पाउडर काली त्वचा की रंगत को निखारता है और टैनिंग को भी कम करता है। या फिर कच्चे दूध, हल्दी और थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर एक पेस्ट बना लें। इसके ओट्स भी मिलायें और एक गाढ़ पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को सूखने तक टैनिंग वाली जगह पर लगा रहने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे टैनिंग ठीक हो जाती है।

उपरोक्त उपायों को अपनाकर आप सर्दियों में होने वाले टैन से बच सकते हैं। लेकिन यदि टैनिंग काफी समय तक ठीक न हो तो किसी त्वचा विशेषज्ञ से जल्द ही संपर्क करें, और इसका इलाज कराएं।



य

ह रोग पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में ज्यादा देखने में आता है। इसका कारण यह है कि स्त्रियों की पेशाब नली (दो इंच) के बजाय पुरुषों की मूत्र नलिका 7 इंच लंबाई की होती है। छोटी नलिका से होकर संक्रमण सरलता से मूत्राशय को आक्रांत कर लेता है। गर्भवती स्त्रियां और सेक्स-सक्रिय औरतों में मूत्राशय प्रदाह रोग अधिक पाया जाता है। ऋतु निवृत्त महिलाओं में भी यह रोग अधिक होता है।

इस रोग में मूत्र खुलकर नहीं होता है और जलन की वजह से रोगी पूरा पेशाब नहीं कर पाता है और मूत्राशय में पेशाब बाकी रह जाता है। इस शेष रहे मूत्र में जीवाणुओं का संचार होकर रोगी की स्थिति ज्यादा खराब हो सकती है।

आधुनिक चिकित्सक एन्टीबायोटिक दवाओं से इस रोग को काबू में करते हैं लेकिन नैसर्गिक पदार्थ के उपचार भी इस रोग में हितकारी साबित होते हैं।

- पानी और अन्य तरल पदार्थ प्रचुर मात्रा में प्रयोग करें। प्रत्येक 10-15 मिनट के अंतर पर एक गिलास पानी या फलों का रस पीयें। सिस्टाइटिस नियंत्रण का यह रामबाण उपचार है।
- मूली के पत्तों का रस लाभदायक है। 100 मिलि रस दिन में 3 बार प्रयोग करें।
- नींबू का रस इस रोग में उपयोगी है। वैसे तो नींबू स्वाद में खट्टा होता है लेकिन गुण क्षारीय हैं। नींबू का रस मूत्राशय में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट करने में सहायक होता है। मूत्र में रक्त आने की स्थिति में भी लाभ होता है।
- पालक रस 125 मिलि में नारियल का पानी मिलाकर पीयें। तुरंत फ़ायदा होगा। पेशाब में जलन मिटेगी।
- पानी में मीठा सोडा यानी सोडा बाईकार्ब मिलाकर पीने से तुरंत लाभ प्रतीत होता है लेकिन इससे रोग नष्ट नहीं होता। लगातार लेने से स्थिति ज्यादा बिगड़ सकती है।
- गरम पानी से स्नान करना चाहिये। पेट और नीचे के हिस्से में गरम पानी की बोतल से सेक करना चाहिये। गरम पानी के टब में बैठना लाभदायक है।
- खीरा ककड़ी का रस इस रोग में अति लाभदायक है। 200 मिलि ककड़ी के रस में एक बड़ा चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर हर तीन घंटे के फ़ासले से पीते रहें।



# पेशाब में जलन का नैसर्गिक ईलाज

मूत्राशय में रोग-जीवाणुओं का संक्रमण होने से मूत्राशय प्रदाह रोग उत्पन्न होता है। निम्न मूत्र पथ के अन्य अंगों किडनी, यूरेटर और प्रोस्टेट ग्रंथि और योनि में भी संक्रमण का असर देखने में आता है। इस रोग के कई कष्टदायी लक्षण होते हैं जैसे-तीव्र गंध वाला पेशाब होना, पेशाब का रंग बदल जाना, मूत्र त्यागने में जलन और दर्द अनुभव होना, कमजोरी महसूस होना, पेट में पीड़ा और शरीर में बुखार की ह्यारत रहना। हर समय मूत्र त्यागने की ईच्छा बनी रहती है। मूत्र पथ में जलन बनी रहती है। मूत्राशय में सूजन आ जाती है।

- मूत्राशय प्रदाह रोग की शुरुआत में तमाम गाढे भोजन बंद कर देना चाहिये। दो दिवस का उपवास करें। उपवास के दौरान पर्याप्त मात्रा में तरल, पानी, दूध लेते रहें।
- विटामिन सी (एस्कॉर्बिक एसिड) 500 एम जी दिन में 3 बार लेते रहें। मूत्राशय प्रदाह निवारण में उपयोगी है।
- ताजा भिंडी लें। बारीक काटें। दो गुने जल में उबालें। छानकर यह काढा दिन में दो बार पीने

से मूत्राशय प्रदाह की वजह से होने वाले पेट दर्द में राहत मिल जाती है।

- आधा गिलास मट्ठा में आधा गिलास जौ का मांड मिलाएं इसमें नींबू का रस 5 मिलि मिलाएं और पी जाएं। इससे मूत्र-पथ के रोग नष्ट होते हैं।
- आधा गिलास गाजर का रस में इतना ही पानी मिलाकर पीने से मूत्र की जलन दूर होती है। दिन में दो बार प्रयोग कर सकते हैं।



**बा**

लों में तेल लगाकर चिपकू बनना बहुत ही खराब लगता है। हम बाहर जाने से पहले बाल धोकर तेल हटाना नहीं भूलते लेकिन तब क्या जब बाल अपने आप ही तैलीय हो जाएं। क्या आपने कभी महसूस किया कि बाल धोने के एक दिन के बाद ही आपके बाल चिपके हुए लगते हैं। ऐसा लगता है कि जैसे थोड़ा तेल डाल लिया हो। ध्यान दीजिए हो सकता है कि आपके बाल ऑइली हैं।

अगर आपके बाल साधारण तौर पर घने हैं पर फिर भी चिपके से लगते हैं तो आपके बाल निश्चित तौर पर ऑइली हैं। बालों की यह किस्म काफी झुंझला देने वाली होती है क्योंकि इनके साथ बालों की अधिकतर स्टाइल सही लुक नहीं देतीं। ऑइली बालों की एक और गंभीर समस्या यह है कि इनसे बालों में और त्वचा पर कई तरह की दिक्कतें पैदा हो जाती हैं। सिर की त्वचा पर होने वाली रुसी के लिए ऑइली बाल खासतौर पर जिम्मेदार हैं इसके अलावा चेहरे पर मुंहासों होने में पर भी ऑइली बालों की भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। बालों के विशेषज्ञों के अनुसार ऑइली बाल की सही देखभाल न करने से स्थायी समस्याएं पैदा हो सकती हैं और यहां तक की बाल झड़ना भी शुरू हो सकता है। अतः अगर आप निश्चित तौर पर जानते हैं कि आपके बाल तैलीय हैं तो अभी से आवश्यक कदम उठाइए।

पहला कदम है कि यह पक्का कर लीजिए कि आपके बाल तैलीय हैं। दूसरे कदम के अनुसार आपको यह पता लगाना है कि आखिर आपके बाल तैलीय किस वजह से हैं।

- तैलीय बाल असल में सिर की तैलीय त्वचा की वजह से होते हैं। सिर की त्वचा में सिबेथियस ग्लैंड्स होते हैं जो सिबम नाम के पदार्थ को सिर की त्वचा में छोड़ते हैं। यह सिबम ही बालों की प्राकृतिक नमी को बचाए रखता है पर जब त्वचा में सिबम की मात्रा ज्यादा हो जाती है, यह बालों के द्वारा सोख लिया जाता है और इससे बाल ऑइली हो जाते हैं।
- तैलीय या ऑइली बालों का दूसरा कारण हॉर्मोस होते हैं। आमतौर पर हॉर्मोस अनियंत्रित हो जाते हैं गर्भावस्था में और बालपन से किशोरावस्था में कदम रखने पर, तब सिबम का स्त्राव अधिक मात्रा में होने लगता है।
- विभिन्न प्रकार के बीमारियां भी सिबम के स्त्राव को बढ़ा सकती हैं।
- आप यकीन करें या न करें, पर बालों को बहुत

# तैलीय बालों को भी लह्याएं



ज्यादा बार कंघी करने से भी यह तैलीय हो जाते हैं। अजीब लगता है ना। लेकिन हर बार जब आप बाल कंघी करते हैं, यह सिर की त्वचा से सिबम ऑइल को बाहर निकालता है और इसे पूरे सिर में फैला देता है।

- कुछ लोगों में बाल जेनेटिकली ऑइली होते हैं क्योंकि उनके माता पिता या घर के अन्य किसी सदस्य के बाल भी ऑइली होते हैं।

बाल तैलीय होने की वजह चिंता, खानपान, तैलीय खाने की अधिकता, पानी कम पीना, हॉर्मोस में बदलाव लाने वाली दवाइयां, मासिक चक्र में बदलाव, बर्थ कंट्रोल दवाइयां, और पैन किलर्स भी जिम्मेदार हो सकते हैं।

अब जब आपने पता लगा ही लिया है कि आपके बाल ऑइली हैं और किस वजह से हैं तो

फिर समय है बालों की सही देखभाल करने का। आइए देखते हैं कुछ बहुत ही आसान से उपाय मनचाहे बाल पाने के लिए।

- सबसे पहले आप को अपनी डाइट में बदलाव लाना होगा और इसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बढ़ाना है। आपको पानी की मात्रा को बढ़ाकर आठ से दस ग्लास प्रतिदिन करनी होगी।
- आपके बालों की सफाई के लिए नियमित तौर पर शैम्पू का इस्तेमाल अति आवश्यक है। अगर आपको शैम्पू करना पंसद नहीं तब भी एक हफ्ते में तीन बार बालों को जरूर धो लीजिए। आपको खास तैलीय बालों के लिए शैम्पू का चुनाव करना होगा जिसमें पीएच बेलेस सही मात्रा में हो।

## पढ़ें अगले अंक में

### फरवरी - 2022

#### दंत रोग विशेषांक



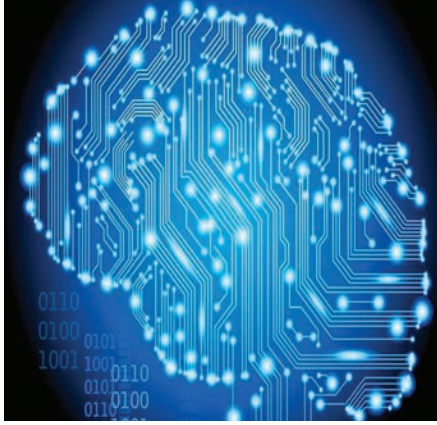
## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

भारतीय मूल के एक वैज्ञानिक के नेतृत्व में किए गए एक ताजा अध्ययन में उस रहस्य को ढूँढ निकाला है कि मानव मस्तिष्क जानकारियों के अकूत भंडार को कैसे सहेजता है। जॉर्जिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन से पता चला है कि कैसे मानव मस्तिष्क जानकारियों के समूह में महत्वपूर्ण जानकारी का वर्गीकरण करता है। वैज्ञानिकों ने मानव के सीखने की प्रक्रिया को समझने के लिए एल्गोरिथम खोज निकाला है।

# आंकड़ों का अंबार कैसे सहेजता है मानव मस्तिष्क!



**इ**स विधि का उपयोग मशीन लर्निंग, आंकड़ों को विश्लेषण और कंप्यूटर दूरदर्शिता में किया जा सकता है। इस शोध के दौरान यह जानने की कोशिश की गई है कि हम कैसे अपने आस-पास की अलग-अलग जानकारियों को शीघ्र और मजबूती के साथ समझ लेते हैं। बुनियादी स्तर पर मानव ने यह सब कैसे करना शुरू किया इसे समझना एक जटिल समस्या है। वैज्ञानिकों ने इस परीक्षण के लिए कुछ प्रतिभागियों से पूछे गए प्रश्नों के दौरान प्रश्नों से

संबंधित दो तस्वीरें उन्हें दिखाई, जिसमें से एक तस्वीर स्पष्ट और दूसरी अमूर्त थी।

उसके बाद उनसे प्रश्न से संबंधित तस्वीर को सही-सही पहचानने के लिए कहा गया। उन्होंने कहा, 'हमारी कल्पना थी कि 'रैंडम प्रोजेक्शन' की सहायता से हम मानव मस्तिष्क की सूचनाओं को समझने की प्रक्रिया को जान सकते हैं। और हमारी कल्पना सही साबित हुई और इसके आधार पर हम कह सकते हैं कि मानवों के लिए कुल जानकारी का मात्र 0.15 प्रतिशत हिस्सा भी काफी होता है।' अगले चरण में वैज्ञानिकों ने कंप्यूटेशनल एल्गोरिथम की जांच मशीनों पर भी की। मशीनों ने मानवों के अनुरूप ही अच्छा प्रदर्शन किया।

वैज्ञानिक बताते हैं, 'हमें इस बात का सबूत मिला है कि मानवों और मशीनों का तंत्रिका नेटवर्क समान व्यवहार करता है।' यह मानवों के साथ 'रैंडम प्रोजेक्शन' का पहला अध्ययन माना जा रहा है और यही इस अध्ययन की खास बात है। वैज्ञानिकों का कहना है कि 'हम मानवों और मशीनों के तंत्रिका तंत्र के बीच इतनी समानता देखकर हैरान रह गए।' यह अध्ययन शोध पत्रिका 'न्यूरल कंप्यूटेशन' (एमआईटी) के आगामी अंक में प्रकाशित किया जाएगा।



## सेवा

IS NOW  
A PART OF



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

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं तुमन केयर सेन्टर

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

विशेषताएं:

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

स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

www.sewacentre.com  
www.sewacentre.in

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

सुविधाएं:

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

स्त्री रोग एंड ओबस्टेटिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन

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





## मकर संक्रांति पर तिल-गुड़ क्यों खाते हैं?

भारत को त्योहारों का देश कहा जाता है। त्योहारों की बात हो और मिठाई न हो ऐसा तो हो नहीं सकता। हर त्योहार पर विशेष पकवान बनाने व खाने की परंपराएं भी हमारे यहां प्रचलित हैं। मकर संक्रांति के अवसर पर विशेष रूप से तिल व गुड़ के पकवान बनाने व खाने की परंपरा है। कहीं तिल व गुड़ के स्वादिष्ट लड्डू बनाए जाते हैं तो कहीं चक्की बनाकर तिल व गुड़ का इनका सेवन किया जाता है। तिल व गुड़ की गजक भी लोगों को खूब भाती है। मकर संक्रांति के पर्व पर तिल व गुड़ का सेवन करने के पीछे भी वैज्ञानिक आधार है।

सर्दी के मौसम में जब शरीर को गर्मी की आवश्यकता होती है तब तिल व गुड़ के व्यंजन यह काम बखूबी करते हैं। तिल में तेल की प्रचुरता रहती है जिसका सेवन करने से हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में तेल पहुंचता है जो हमारे शरीर को गर्माहट देता है। इसी प्रकार गुड़ की तासीर भी गर्म होती है। तिल व गुड़ को मिलाकर जो व्यंजन बनाए जाते हैं वह सर्दी के मौसम में हमारे शरीर में आवश्यक गर्मी पहुंचाते हैं। यही कारण है कि मकर संक्रांति के अवसर पर तिल व गुड़ के व्यंजन प्रमुखता से खाए जाते हैं।



# मावा-तिल के मीठे पैटिज़

**सामग्री :** एक कटोरी सूजी, 300 ग्राम सफेद तिल, 500 ग्राम मावा, 1 कटोरी सूखे नारियल का बूरा, आधा कटोरी बादाम व पिस्ता, 10-15 चिचोरी, पाव कटोरी किशमिश, 300 ग्राम शक्कर का बूरा, 1 चम्मच इलायची पावडर।

**विधि :** पहले तिल को भून लें, तत्पश्चात् मावा और सूजी को भूनकर अलग रख दें। अब भूने हुए तिल को मिक्सी में पिस लें। उसमें मावा, सूजी,

थोड़ी-सी शक्कर और इलायची मिला लें।

भरावन सामग्री के लिए बादाम, पिस्ता और थोड़ा इलायची पावडर मिला लें। एक पॉलीथिन के टुकड़े पर चिकनाई लगाकर तिल-मावे की पूरी बेलकर बीच में भरावन की सामग्री रखें और चारों भाग को मोड़कर पैटिज तैयार कर लें। ऊपर से कटे बादाम-पिस्ता बुरका कर मावा-तिल के पैटिज पेश करें।



## आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक



कम्पलिट \* परमानेंट \* ईजी \* सेफ \* फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव

डॉ. अर्पित चौपड़ा (जैन)

एम.डी. होम्योपैथी जटिल, असाध्य एवं शल्य रोग विशेषज्ञ

\* कैंसर \* किडनी फेलियर \* अस्पताल में गंभीर रूप से \* भर्ती मरिजों का उपचार \* कोमा \* शल्य चिकित्सा योग्य रोग \* आँटो इन्सूलिन रोग \* जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyahomoeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA,

# चारोली त्वचा को चमकदार और खूबसूरत बनाए



**चा** रोली का उपयोग अधिकतर मिठाई में जैसे हलवा, लड्डू, खीर, पाक आदि में सूखे मेवों के रूप में किया जाता है। इसका शरीर की सुंदरता कायम रखने में भी उपयोग किया जाता है। पेश है कुछ नुस्खे-

## मुंहासे

नारंगी और चारोली के छिलकों को दूध के साथ पीस कर इसका लेप तैयार कर लें और चेहरे पर लगाए। इसे अच्छी तरह सूखने दें और फिर खूब मसल कर चेहरे को धो लें। इससे चेहरे के मुंहासे गायब हो जाएंगे। अगर एक हफ्ते तक प्रयोग के बाद भी असर न दिखाई दे तो लाभ होने तक इसका प्रयोग जारी रखें।

## गीली खुजली

अगर आप गीली खुजली की बीमारी से पीड़ित हैं तो 10 ग्राम सुहागा पिसा हुआ, 100 ग्राम चारोली, 10 ग्राम गुलाब जल इन तीनों को साथ में पीसकर इसका पतला लेप तैयार करें और खुजली वाले सभी स्थानों पर लगाते रहें। ऐसा करीबन 4-5 दिन करें। इससे खुजली में काफी आराम मिलेगा व आप ठीक हो जाएंगे।

## चमकती त्वचा

चारोली को गुलाब जल के साथ सिलबट्टे पर महीन पीस कर लेप तैयार कर चेहरे पर लगाएं।

लेप जब सूखने लगे तब उसे अच्छी तरह मसलें और बाद में चेहरा धो लें। इससे आपका चेहरा चिकना, सुंदर और चमकदार हो जाएगा। इसे एक सप्ताह तक हर रोज प्रयोग में लाएं। बाद में सप्ताह में दो बार लगाते रहें। इससे आपका चेहरा लगेगा हमेशा चमकदार।

## शीत पित्ती

शरीर पर शीत पित्ती के ददोड़े या फुंसियां होने पर दिन में एक बार 20 ग्राम चिरौंजी को खूब चबा कर खाएं। साथ ही दूध में चारोली को पीसकर इसका लेप करें। इससे बहुत फायदा होगा। यह नुस्खा शीत पित्ती में बहुत उपयोगी है।

## तिल-गुड़ के लाभकारी प्रयोग



## उच्च रक्तचाप

तिल्ली के तेल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है।

## खूनी बवासीर

तिल्ली का पेस्ट मक्खन के साथ मिलाकर पुल्टिस की तरह लगाने से दर्द में राहत मिलती है, साथ ही खून का बहना भी बंद होता है।

## गठिया

भाप से पकाए तिलबीजों का पेस्ट दूध के साथ मिलाकर पुल्टिस की

तरह लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

## दस्त

काली तिल्ली का पेस्ट शकर और बकरी के दूध के साथ खाने से आराम मिलता है।

## रात में बिस्तर गीला

### करना

जो बच्चे रात को बिस्तर गीला कर देते हैं उन्हें आधा चम्मच तिल्ली आधा चम्मच अजवाइन के साथ मिलाकर पानी के साथ रात में दें। बच्चे की उम्र के मुताबिक उसे तिल-गुड़ के लड्डू खिलाए जा सकते हैं।



# हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिशुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी जी को होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. ए. के. द्विवेदी

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती है।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाले मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कर्हीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुन न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिसर, फिशुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस, एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937-00880

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर  
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

[रविवार अवकाश]

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आयें





# रसीली गाजर के 10 मीठे गुण

**ला** ल और मीठी गाजर को देखकर तुरंत हलवे की याद आ जाती है। निश्चित तौर पर गाजर के इस्तेमाल से बनने वाला हलवा है ही इतना लाजवाब। गाजर न सिर्फ स्वाद में अच्छी होती है बल्कि इसमें आपको तंदुरुस्त रखने के लिए बहुत सारे खास गुण होते हैं। यह आपको स्वस्थ रखने के साथ साथ आपकी आंखों की रोशनी को बढ़ाती है। गाजर का नियमित इस्तेमाल आपके बालों और त्वचा के लिए भी बहुत लाभकारी है। गाजर के ज्यूस को अपनी रोजाना की डाइट का हिस्सा बना लीजिए क्योंकि यह स्वादिष्ट होने के साथ बहुत गुणकारी है।

- गाजर के ज्यूस को खास गुणों से भरपूर बनाने का काम इसमें मौजूद बीटा-केरोटिन, विटामिनस और पोटेशियम करते हैं। बीटा-केरोटिन से गाजर विटामिन A का सबसे प्रभावकारी स्रोत बनती है। गाजर से शरीर के इम्यून सिस्टम को ताकत मिलती है। विटामिन A से न केवल आपकी आंखों की रोशनी बढ़ती है बल्कि गाजर के ज्यूस का नियमित इस्तेमाल दिल की बीमारियों से भी आपको बचाए रखता है।

- गाजर के ज्यूस में होने वाला पोटेशियम शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। गाजर में लीवर को ठीक रखने का भी गुण होता है। पोटेशियम, मैग्नीज और मैग्नेशियम के साथ मिलकर ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य रखता है और इस तरह से शरीर में डायबीटिज के खतरे को कम करता है।
- गाजर के ज्यूस में विटामिन A होता है जो कि चोट लगने पर रक्त के थक्के जमने में मदद करता है और खून का बहना रोकता है। विटामिन A चोट ठीक करने में कारगर है। गाजर में मौजूद विटामिन C घाव ठीक करने के साथ साथ मसूड़ों को भी स्वस्थ रखता है।
- गाजर के ज्यूस में कैंसर से लड़ने का गुण होता है। इसमें केरोटेनोइड नाम का एक खास तत्व होता है जिसे प्रोस्टेट, कोलोन, और स्तन कैंसर से लड़ने में बहुत ही कारगर समझा जाता है।
- गाजर का ज्यूस शरीर में प्रोटीन की कमी को भी पूरा करने के साथ साथ शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैल्सियम भी प्रदान करके हड्डियों को मजबूती देता है।

- गाजर का ज्यूस लिवर को साफ करता है। शरीर में पैदा होने वाले विभिन्न तरह के जहर गाजर के ज्यूस के उपयोग से बाहर निकल जाते हैं। गाजर का ज्यूस लिवर को ताकत देकर उसकी काम करने की क्षमता बढ़ाता है। गाजर का ज्यूस वजन कम करने में भी मदद करता है।
- गाजर का ज्यूस गर्भावस्था के लिए खास तौर पर लाभकारी है। इसके उपयोग से बच्चे और मां दोनों के स्वास्थ्य में सुधार आता है।
- गाजर के ज्यूस से मां के दूध की गुणवत्ता बढ़ जाती है।
- गाजर का ज्यूस गर्भ में पल रहे बच्चे को इन्फेक्शंस से बचाए रखता है।
- गाजर का ज्यूस वजन करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए बहुत कारगर है क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। कम कैलोरी के कारण यह बहुत अच्छा हेल्दी ड्रिंक है। गाजर का ज्यूस अपने खास गुणों के कारण लगभग सभी डाइट प्लान का हिस्सा बनता है।





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड खिंचा होने  
जैसी तकलीफों में  
**शिरोधारा**  
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती  
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे  
का लकवा, पुराना सिरदर्द,  
माइग्रेन, गहरी नींद न आना  
जैसी परेशानियों में यह बहुत  
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287  
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

बालों में सफेदी आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। लेकिन उम्र से पहले यदि बाल सफेद होने लगते हैं तो इसे एक समस्या मानना चाहिए। असमय सफेदी के कई कारण हो सकते हैं।

# बालों में मेहंदी कब और कैसे लगाएं

**श** रीर में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी, स्त्रियों में मुख्य रूप से रक्ताल्पता, कोई बीमारी जो लंबे समय तक रही हो, कुछ ऐलोपैथी दवाइयां भी असमय सफेदी का कारण हो सकती हैं।

प्रायः लोग असमय सफेदी की स्थिति में बालों में मेहंदी लगाते हैं। मेहंदी कौन-सी लें एवं इसमें कौन सी जड़ी-बूटियां डालें, इस बारे में कोई

जानकारी नहीं होती। मेहंदी का मिश्रण यदि संतुलित न हो तो बालों में रुखापन आ सकता है अथवा सफेदी बढ़ भी सकती है।

अक्सर लोग विभिन्न जड़ी बूटियां उचित मात्रा का ध्यान रखे बिना अंदाज में डाल देते हैं। यह भी याद रखना जरूरी है कि जो जड़ी-बूटियां बाजार से ली जा रही हैं, वे अधिक पुरानी न हों। जड़ी-बूटियों की भी एकसपायरी डेट होती है लेकिन

अभी हमारे देश में इस दिशा में अधिक शोध नहीं हुए हैं। बाजार में किराने की दुकानों में जड़ी-बूटियां कब से हैं इसकी कोई जानकारी नहीं मिलती। इसी तरह घर में भी अधिक समय तक इन्हें नहीं रखा जा सकता। अक्सर बाजार में मिलने वाली काली मेहंदी को लोग सुरक्षित मान लेते हैं। यह हमेशा सुरक्षित नहीं होती क्योंकि निर्माता अक्सर इसमें घातक रसायन मिलाते हैं।



## टिप्स

- यदि आप बालों में मेजेंटा रंग देखना चाहते हैं, तो गुड़हल के फूल क्रश करके डालें।
- सर्दियों में मेहंदी लगाएं, तो मेहंदी पेस्ट में कुछ लौंग डाल दें। यह ठंड से बचाएंगी।
- ठंड से ज्यादा परेशानी है, तो आप मेहंदी में तेल, चाय पानी या कॉफी जरूर मिक्स करें। सूखा आंवला, शलजम जूस, दालचीनी, अखरोट, कॉफी कुछ ऐसे तत्व हैं, जिसे आप मेहंदी में मिक्स कर सकते हैं।
- बालों में मेहंदी लगाने से पहले उसमें एक कपूर और एक चम्मच मेथी का पावडर मिला लें। ये बालों को असमय सफेद होने से बचाएंगे।
- दो चम्मच संतरे के रस में दो चम्मच मेहंदी पाउडर मिलाएं और शैंपू करने के बाद बालों पर लगाएं तथा दस मिनट बाद धो दें।
- बालों को रंगने के लिए अगर मेहंदी का इस्तेमाल कर रही हैं तो उसमें दो चम्मच चाय का पानी मिला लें। बालों का रंग निखर जाएगा।
- अगर आपको मेहंदी का इस्तेमाल करने के बाद भी बाल भूरे नहीं काले ही चाहिए तो काली मेहंदी लगाएं या कोई भी हेयर डार्क लगाने के बाद मेहंदी के पानी का इस्तेमाल बतौर कंडीशनर करें।
- अगर आप लंबी बीमारी से उठी हैं और बाल बेतहाशा झड़ रहे हैं तो मेहंदी को गर्म पानी में घोल कर हर दो-तीन दिन में बालों की जड़ों में लगाएं। बालों का झड़ना कम हो जाएगा।



अलसी हमारी रोजमर्रा की जिंदगी को आसान बनाने में अहम किरदार निभाती है। इसके छोटे से बीजों में सेहत के लिए फायदेमंद हजारों गुण होते हैं। पेट, दिल और रक्त आदि सभी के सुचारू रूप से काम करने में अलसी बेहद मददगार होती है। आइए जानते हैं अलसी किन-किन तकलीफों से आपको बचा सकती है।

अ

लसी वास्तव में गुणों की खान है। यह बात दीगर हैं कि लोग इसके प्रति अधिक सजग नहीं होते। अलसी का नियमित सेवन हमें कई प्रकार के रोगों से छुटकारा दिला सकता है। अलसी में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है, जो हमें कई रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ओमेगा 3 हमारे शरीर के अंदर नहीं बनता इसे भोजन द्वारा ही ग्रहण किया जा सकता है। शाकाहारियों के लिए अलसी ओमेगा थ्री फैटी एसिड का सबसे अच्छा स्रोत है। माँसाहारियों को तो यह मछली से मिल जाता है। अगर आप स्वयं को निरोग और चुस्तदुरुस्त रखना चाहते हैं, तो रोज कम से कम एक दो चम्मच अलसी को अपने आहार में शामिल करिए।

### अलसी के फायदे

- अलसी शरीर को ऊर्जा व स्फूर्ति प्रदान करती है।
- कैंसररोधी हार्मोन्स की सक्रियता बढ़ाती है।
- रक्त में शर्करा तथा कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करती है।
- जोड़ों के दर्द में राहत दिलाती है।
- पेट साफ रखने का घरेलू व आसान नुस्खा है।
- हृदय संबंधी रोगों के खतरे को कम करती है।
- हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल करती है।
- त्वचा को स्वस्थ रखता है एवं सूखापन दूर कर एक्जिमा आदि से बचाती है।
- यह शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।
- इसका नियमित सेवन रजोनिवृत्ति संबंधी परेशानियाँ दूर करता है।
- यकृत को स्वस्थ रखती है।

### बीमारी के अनुसार अलसी का सेवन

- खांसी में अलसी के बीज का पाउडर बनाकर उसकी चाय पीने से लाभ होता है। इसका सेवन दिन में दो तीन बार करें।
- एक चम्मच अलसी पाउडर को आधा गिलास पानी में 12 घंटे तक भिगोकर रखें। दिन में दो बार इसका सेवन करें। पीने से पहले इसे छान लें।

# अलसी है सेहत के लिए गुणकारी



### अलसी का तेल भी है गुणकारी

- डायबीटिज के मरीज को 25 ग्राम अलसी खाना चाहिए। उन्हें पीसी अलसी को आटे में मिलाकर रोटी बनाकर खाना चाहिए।
- कैंसर रोगियों को 3 चम्मच अलसी का तेल पनीर में मिलाकर उसमें सूखे मेवे मिलाकर देने चाहिए।
- अलसी सेवन के दौरान खूब पानी पीना चाहिए। इसमें अधिक फाइबर होता है, जिससे प्यास ज्यादा लगती है।
- आप स्वस्थ हैं तो व्यक्ति को रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच अलसी का पाउडर पानी के साथ, सब्जी, दाल या सलाद में मिलाकर लें।

- अलसी का तेल भी गुणों से भरपूर है। अगर त्वचा जल जाये, तो अलसी का तेल लगाने से दर्द व जलन से राहत मिलती है। इसमें विटामिन ई होता है। इसका कुछ रोगियों को सेवन करना चाहिए। त्वचा पर लाभ होगा।
- कुछ लोगों का मानना है कि अलसी गर्म होती है इसलिए गर्मी के मौसम में इसका सेवन नहीं करना चाहिए। लेकिन, इस पर मतांतर है। कुछ लोगों का मानना है कि अलसी का सेवन किसी भी मौसम में किया जा सकता है।

# मदद करें, घमंड नहीं

दूसरों के प्रति हमारे कर्तव्य का अर्थ है- दूसरों की सहायता करना। संसार का मला करना। अब प्रश्न उठता है कि हम संसार का मला क्यों करें वास्तव में ऊपर से तो हम संसार का उपकार करते हैं, परंतु असल में हम अपना ही उपकार करते हैं। हमें सदैव संसार का उपकार करने की चेष्टा करनी चाहिए और कार्य करने का यही हमारा सर्वोच्च उद्देश्य होना चाहिए। यह संसार इसलिए नहीं बना कि तुम आकर इसकी सहायता करो, बल्कि सच यह है कि संसार में बहुत दुख-कष्ट हैं, इसलिए लोगों की सहायता करना हमारे लिए सर्वश्रेष्ठ कार्य है।

**य**दि हम सदैव यह ध्यान रखें कि दूसरों की सहायता करना एक सौभाग्य है, तो परोपकार करने की इच्छा एक सर्वोत्तम प्रेरणा शक्ति बन जाती है। एक दाता के ऊंचे आसन पर खड़े होकर और अपने हाथ में दो पैसे लेकर यह मत कहो, ऐ भिखारी, ले, मैं तुझे यह देता हूँ। तुम स्वयं इस बात के लिए कृतज्ञ होओ कि इस संसार में तुम्हें अपनी दयालुता का प्रयोग करने और इस प्रकार पूर्ण होने का अवसर प्राप्त हुआ। धन्य पाने वाला नहीं, देने वाला होता है। सभी भलाई के कार्य हमें शुद्ध और पूर्ण बनाने में सहायता करते हैं।

संसार की सहायता करने की खोखली बातों को हमें मन से निकाल देना चाहिए। यह संसार न तो तुम्हारी सहायता का भूखा है और न मेरी। परंतु फिर भी हमें निरंतर कार्य करते रहना चाहिए, परोपकार करते रहना चाहिए। क्यों इसलिए कि इससे हमारा ही भला है। यही एक साधन है, जिससे हम पूर्ण बन सकते हैं। यदि हमने किसी गरीब को कुछ दिया, तो वास्तव में हम पर उसका आभार है, क्योंकि उसने हमें इस बात का अवसर दिया कि हम अपनी दया की भावना उस पर काम में ला सके। यह सोचना निरी भूल है कि हमने संसार का भला किया। इस विचार से दुख उत्पन्न होता है। हम किसी की सहायता करने के बाद सोचते हैं कि वह हमें इसके बदले में धन्यवाद दे, पर वह धन्यवाद नहीं देता, तो हमें दुख होता है।

हम जो कुछ भी करें, उसके बदले में आशा क्यों रखें? बल्कि उल्टे हमें उसी के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए, जिसकी हम सहायता करते हैं, उसे साक्षात् नारायण मानना चाहिए। मनुष्य की सहायता द्वारा ईश्वर की उपासना करना क्या हमारा परम सौभाग्य नहीं है? यदि हम वास्तव में अनासक्त हैं, तो हमें यह प्रत्याशाजनक कष्ट क्यों होना चाहिए? अनासक्त होने पर तो हम प्रसन्नतापूर्वक संसार में भलाई कर सकते हैं। अनासक्त किए हुए कार्य से कभी भी दुख अथवा अशांति नहीं आएगी।

यदि हम यह जान लें कि आसक्तिरहित होकर किस प्रकार कर्म करना चाहिए, तभी हम दुराग्रह और मतांधता से परे हो सकते हैं। जब हमें यह ज्ञान हो जाएगा कि संसार कुत्ते की टेढ़ी दुम की तरह है, जो कभी भी सीधा नहीं हो सकती, तब हम दुराग्रही नहीं होंगे। यदि संसार में यह दुराग्रह, यह क्रूरता न होती, तो अब तक यह बहुत उन्नति कर लेता। यह सोचना भूल है कि धर्मांधता द्वारा मानवजाति की



उन्नति हो सकती है। बल्कि यह तो हमें पीछे हटाने वाली शक्ति है। इससे घृणा और क्रोध उत्पन्न होता है और मनुष्य एक दूसरे से लड़ने लगते हैं और सहानुभूतिशून्य हो जाते हैं। तब हम सोचते हैं कि जो कुछ हमारे पास है अथवा जो कुछ हम करते हैं, वही संसार में सर्वश्रेष्ठ है और जो हम नहीं करते वह गलत है। अतएव जब कभी दुराग्रह का भाव आए, तो यह याद करो कि संसार कुत्ते की टेढ़ी पूंछ है, जो सीधी नहीं हो सकती। तुम्हें अपने आपको संसार के बारे में चिंतित बना लेने की आवश्यकता नहीं- तुम्हारी सहायता के बिना भी यह चलता रहेगा। जब तुम दुराग्रह और मतांधता से परे हो जाओगे, तभी अच्छी तरह कार्य कर सकोगे। जो ठंडे मस्तिष्क वाला और शांत है, जो उत्तम ढंग से

विचार करके कार्य करता है, जिसके स्नायु सहज ही उत्तेजित नहीं होते तथा जो अत्यंत प्रेम और सहानुभूति संपन्न है, केवल वही व्यक्ति संसार में परोपकार कर सकता है और इस तरह उससे अपना भी कल्याण कर सकता है।

यह संसार चरित्रगठन की एक विशाल व्यायामशाला है। इसमें हम सभी को अभ्यासरूप में कसरत करनी पड़ती है, जिससे हम आध्यात्मिक बल से बलवान बनें। हममें किसी भी प्रकार का दुराग्रह नहीं होना चाहिए, क्योंकि दुराग्रह प्रेम का विरोधी है। हम जितने ही शांतचित्त होंगे और हमारे स्नायु जितने शांत रहेंगे हम उतने ही अधिक प्रेमसंपन्न होंगे और हमारा कार्य भी उतना ही अधिक श्रेष्ठ होगा।



# उत्साह और स्फूर्ति का पर्व है मकर संक्रांति

**म** कर संक्रांति सूर्य की उपासना का पर्व है। इस दिन सूर्य भूमध्य रेखा को पार करके उत्तर की ओर अर्थात मकर रेखा की ओर बढ़ना शुरू करता है। इसी को सूर्य का उत्तरायण स्वरूप कहते हैं। इससे पूर्व वह दक्षिणायन होता है। सूर्य के उत्तरायण होने का महत्व इसी कथा से स्पष्ट है कि शर शैया पर पड़े भीष्म पितामह अपनी मृत्यु को उस समय तक टालते रहे, जब तक कि सूर्य दक्षिणायन से उत्तरायण नहीं हो गया। मकर संक्रांति होने पर ही उन्होंने देह त्यागी। हमारे ऋषि इस अवसर को अत्यंत शुभ और पवित्र मानते थे। उपनिषदों में इसे 'देवदान' कहा गया है।

जब सूर्य किसी एक राशि को पार करके दूसरी राशि में प्रवेश करता है, तो उसे संक्रांति कहते हैं। यह संक्रांति काल प्रतिमाह होता है। वर्ष के 12 महीनों में वह 12 राशियों में चक्कर लगा लेता है। इस प्रकार संक्रांति तो हर महीने होती है, मगर मकर संक्रांति वर्ष में केवल एक बार होती है, जब सूर्य मकर राशि में प्रवेश करता है। यह पर्व सामान्य तौर पर 14 जनवरी को ही पड़ता है।

सूर्य की गति से संबंधित होने के कारण यह पर्व हमारे जीवन में गति, नव चेतना, नव उत्साह और नव स्फूर्ति का प्रतीक है। इस समय से दिन बड़े होने लगते हैं और रातें छोटी। दिन बड़े होने का अर्थ जीवन में अधिक सक्रियता है। फिर इससे हमें सूर्य का प्रकाश भी अधिक समय तक मिलने लगता है, जो हमारी फसलों के लिए अत्यंत आवश्यक है। इससे यह पर्व अधिक क्रियाशीलता और अधिक उत्पादन का भी प्रतीक है।

यह पर्व सूर्य के दक्षिणायन और उत्तरायण होने का संधिकाल भी है। दक्षिणायन में चंद्रमा का प्रभाव अधिक होता है और उत्तरायण में सूर्य का। सृष्टि पर जीवन के लिए जो आवश्यकता सूर्य की है, वह चंद्रमा की नहीं है। इस प्रकार यह पर्व सूर्य के महत्व को भी उजागर करता है।

यह पर्व शिशिर के अंत तथा बसंत के आगमन का सूचक है। बसंत की मादकता और प्रफुल्लता

इसके साथ जुड़ी हुई है। जिन लोगों की यह धारणा है कि आर्य मूलतः भारत के निवासी नहीं थे, बल्कि उत्तरी ध्रुव से आए थे, उनके विचारों के अनुसार सूर्य के उत्तरायण काल को अधिक महत्व देने के पीछे आर्यों की अपने मूल स्थान के प्रति निष्ठा भावना भी थी। उत्तरी ध्रुव पर छह महीने का दिन और छह महीने की रात होती है। इसी प्रकार सूर्य का दक्षिणायन और उत्तरायण काल भी छह-छह महीने का ही होता है। इससे आर्य, सूर्य के उत्तरायण काल को ही अपने लिए शुभ और पवित्र मानते थे तथा मकर संक्रांति को उसके प्रारंभ पर उत्सव मनाते थे। मकर संक्रांति पर्व लगभग संपूर्ण भारत में मनाया जाता है लेकिन अलग-अलग स्थानों पर इसे अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है। इसे आयोजन की विधि में भी कुछ अंतर है। गुजरात में इसे उत्तरायण कहते हैं और असम में इसका नाम 'नेगालीबिहु' है। पंजाब में इसे 'लोहड़ी' कहा जाता है तथा तमिलनाडु में 'पोंगल' और आंध्र में 'उगादि'।

आंध्र में इस दिन घरों को रंगोली से सजाया जाता है तथा घर की सभी देहलियों और आंगन में गोबर की छोटी-छोटी टिकियाएं रखी जाती हैं, जिनमें घास के तिनके लगाकर उनमें हल्दी और सिंदूर लगाया जाता है। इनके साथ तिल, मूंग, चावल, बैंगन तथा बेर आदि वस्तुएं भी रखी जाती हैं। इसके बाद महिलाएं एक दूसरे के मस्तक पर कुंकुम और चंदन लगाती हैं तथा आंचल में गुड़ और तिल रखती हैं।

पंजाब में लोहड़ी के अवसर पर बच्चे सभी घरों से लकड़ियां मांग कर लाते हैं, जिन्हें बाद में सामूहिक रूप में जलाया जाता है। इसमें गन्ने आदि के साथ तिल की भी आहुति दी जाती है। तमिलनाडु में पोंगल के रूप में इस पर्व को फसल के त्योहार के रूप में मनाया जाता है। गाय और बैलों को सजाया जाता है। कहीं-कहीं बैलों की लड़ाई भी आयोजित की जाती है। फसल के देवता के रूप में सूर्य का पूजन किया जाता 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 • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर



# 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)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

**यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक**

**चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।**

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमे जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

**मानसिक विकार, 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 (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi



# इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य  
₹40/-



## SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year  
₹ 450/-

for 3 Year  
₹ 1250/-

for 5 Year  
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287