

■ ...तो हो जाती है हिस्टीरिया

■ बीमारी न बन जाए ल्यूकोरिया

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

मार्च 2023 | वर्ष-12 | अंक-04

मूल्य  
₹ 40

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

महिला स्वास्थ्य  
रोग विशेषांक

महिलाओं में होने वाले  
गुप्त रोग एवं लक्षण



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

ऐसा चाहूँ राज मैं, जहाँ मिले सबन को अन्न।  
छोट बड़ो सब सम बसे, रविदास रहे प्रसन्न।।

# संत रविदास महाकुंभ

संत रविदास स्व-रोज़गार योजना के तहत 1 लाख से 50 लाख रुपये तक ऋण सहायता

भोपाल में संत रविदास ग्लोबल स्किल पार्क का निर्माण, 6 हजार प्रशिक्षुओं को अंतर्राष्ट्रीय स्तर का कौशल प्रशिक्षण

10 संभागीय मुख्यालयों पर 640 सीटर ज्ञानोदय आवासीय विद्यालयों का संचालन

प्रगति के  
अभूतपूर्व  
अवसर

प्रतिवर्ष 90 हजार विद्यार्थियों को 130 करोड़ रुपये की आवास सहायता

सिविल सेवा परीक्षा की तैयारी के लिए दिल्ली के प्रतिष्ठित संस्थानों में निःशुल्क कोचिंग

50 विद्यार्थियों को प्रतिवर्ष विदेश अध्ययन छात्रवृत्ति का लक्ष्य

सामाजिक समरसता एवं अनुसूचित जाति के उत्थान की दिशा में किये गये कार्यों को पुरस्कार एवं सम्मान

# सेहत एवं सूरत

मार्च 2023 | वर्ष-12 | अंक-04

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865  
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन  
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी  
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करणावत भोजनालय,  
पिपलियाहना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287  
मोबा.: 98935-19287

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

अंदर के पन्नों में...



12

महिलाओं के  
जीवन की सच्चाई  
है सिरदर्द



16

ओवुलेशन  
में दर्द



17 स्पोर्टिंग के  
कारण

29

वेडिंग सीजन के  
लिए करें तैयारी



33

शाइनी स्किन,  
यंग लुक



34

खीरे के आठ  
अद्भुत  
स्वास्थ्यवर्धक लाभ



38

तरबूज का शरबत

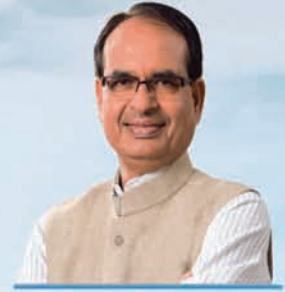
हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीतामवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



# सीएम राइज स्कूल मध्यप्रदेश में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए अभिनव नवाचार



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

**सीएम राइज स्कूल :- भविष्य के लिए एक दूरदर्शी सोच - स्कूली शिक्षा में आधुनिकीकरण, नवीन संसाधनों का समावेश, बच्चों का सर्वांगीण विकास, स्कूलों की संरचना में व्यापक सुधार, बच्चों की शिक्षा एवं अन्य गतिविधियों में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से मध्यप्रदेश सरकार सर्वसुविधायुक्त सीएम राइज स्कूलों की स्थापना कर रही है।**

“राज्य में उच्च गुणवत्ता के साथ परिणामोन्मुखी शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से सीएम राइज स्कूलों की स्थापना की जा रही है। इन स्कूलों का लक्ष्य विश्वस्तरीय शिक्षण विधियों द्वारा बच्चों के ज्ञान और कौशलवर्धन के साथ ही भारतीय परंपरागत मूल्यों, संस्कृति एवं नवाचारों को समावेशित कर बच्चों का सर्वांगीण विकास करना है।”

- शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



## मुख्य विशेषताएं



विश्वस्तरीय  
बुनियादी संरचना



नर्सरी / केजी  
से 12वीं तक



व्यावसायिक  
शिक्षायुक्त पाठ्यक्रम



अभिभावकों  
की सहभागिता



स्टाफ का  
क्षमता संवर्धन



संसाधनयुक्त प्रयोगशालाएं,  
पुस्तकालय और  
पाठ्येतर गतिविधियां



शत-प्रतिशत  
शिक्षक एवं  
अन्य स्टाफ



परिवहन  
सुविधा



स्मार्ट कक्षाएं  
और डिजिटल  
लर्निंग



21वीं सदी  
के कौशल  
कार्यक्रम

सीएम राइज स्कूल होंगे 4 स्तरीय

52 जिला स्तरीय स्कूल

261 विकासखंड स्तरीय स्कूल

3,200 संकुल स्तरीय स्कूल

5,687 ग्राम समूह स्तरीय स्कूल

## अन्य महत्वपूर्ण शैक्षणिक पहल

**सुपर 100:** मेधावी छात्रों को उनके भविष्य के सपनों को साकार करने में सहायतार्थ निःशुल्क और उच्च गुणवत्तापूर्ण कोचिंग।

**स्थानीय भाषाओं पर आधारित प्राथमिक पाठ्यक्रम:** स्थानीय भाषा में सहज-सरल और निर्बाध शिक्षण प्रणाली।

**कक्षा 5वीं और 8वीं के छात्रों में सीखने की गुणवत्ता में सुधार:** वैज्ञानिक सर्वेक्षणों और छात्रों के लर्निंग डेटा के विस्तृत विश्लेषण द्वारा।

## सर्वांगीण विकास के लिए अतिरिक्त प्रयास

### अनुगूज

कला के समावेश से शिक्षा को बढ़ावा देने में अग्रणी राज्य। यह कार्यक्रम बच्चों को अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करने का एक मंच प्रदान करता है।

### उमंग

एक जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम, जो स्वस्थ मानसिकता को बढ़ावा देने और सही दृष्टिकोण विकसित करने पर केंद्रित है, इससे बच्चों में निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है।

### ईसीसीई प्रशिक्षण

आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की क्षमता निर्माण हेतु राज्य स्तरीय प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षण और डिजिटल मॉड्यूल द्वारा संचालित मिश्रित व्यक्तिगत प्रशिक्षण मॉडल।

### मूलभूत साक्षरता का ज्ञान

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार तीसरी कक्षा तक सभी छात्रों में पढ़ने, लिखने और गणित में बुनियादी कौशल को विकसित करना।

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

सदस्य

वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,  
इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस,  
इंदौर

मो. : 9826042287, 9993700880  
98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## राष्ट्र को सुखी और समृद्ध बनाती हैं महिलाएं

महिलाएं परिवार बनाती हैं, परिवार घर बनाता है, घर समाज बनाता है और समाज ही देश बनाता है। इसका सीधा-सीधा अर्थ यही है की महिला का योगदान हर जगह है। महिला की क्षमता को नजरअंदाज करके समाज की कल्पना करना व्यर्थ है। शिक्षा और महिला सशक्तिकरण के बिना परिवार, समाज और देश का विकास नहीं हो सकता इसके साथ ही महिला स्वास्थ्य को भी महत्वपूर्ण स्थान देना चाहिए, इसके लिए स्वयं महिलाओं को जागरूक रहना होगा ताकि वो स्वस्थ रहें और उनकी कार्यक्षमता बनी रहे जिससे वे परिवार तथा समाज एवं राष्ट्र के निर्माण में योगदान देती रहें।

महिला दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



# महिलाओं में होने वाले गुप्त रोग एवं लक्षण

**म**हिलाओं में यौन रोग होना कोई बड़ी बात नहीं है. पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में यौन रोग होने की संभावना अधिक होती है. यौन रोगों के संक्रमण विशेष रूप से जननांग में खुजली या यूटीआई, बदबू, सफेद दाग, फंगल इंफेक्शन आदि महिलाओं में आम यौन संचारित रोग है.

यौन रोग होने का मुख्य कारण असुरक्षित यौन संबंध और जानकारी का अभाव, इंजेक्शन व स्तनपान आदि है. इसके अलावा शारीरिक संबंध से जुड़ी कई बातें हैं जो यौन रोगों को जन्म देती हैं. तो चलिए जानते हैं महिलाओं में होने वाले कौन-कौन से यौन रोग हैं?

## क्लैमीडिया

महिलाओं में क्लैमीडिया एक बीमारी है जो ट्रेकोमैटिस नामक जीवाणु से होता है.

**क्लैमीडिया के लक्षण-** पेशाब के दौरान दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, वेजाइना डिस्चार्ज, संभोग के दौरान योनि मार्ग में दर्द, एक मासिक धर्म से दूसरे मासिक धर्म के बीच रक्त स्राव.

## गोनोरिया

यह रोग बैक्टीरिया से होता है जो कि शरीर में बहुत तेजी से फैलता है. जिसकी वजह से गला, यूरिनल ट्रैक, वजाइना आदि संक्रमित हो जाते हैं.

**गोनोरिया के लक्षण-** वेजाइना से ब्लड निकलना, यूरिनेशन में दर्द होना, लंबे समय तक रक्त स्राव, वेजाइना और एनस में खुजली होना.

## स्कैबीज

यह रोग सेक्स या एक दूसरे के संपर्क के कारण या संक्रमित व्यक्ति के कपड़े, बिस्तर का उपयोग करने से फैलता है.

**स्कैबीज के लक्षण-** कलाइयों उंगलियों के बीच दाने और खुजली, गुप्तांगों के आसपास खुजली होना, लाल- लाल दाने व चकते निकलना.

## सिफीलिस

इस संक्रमण का कारण ट्रेपेनेमा पैरीडम सिफिलिस वायरस है. महिलाओं में यह संक्रमण जननांग के बाहरी हिस्से सर्बिक्स और गुर्दा पर होता है.

**सिफीलिस के लक्षण-** चकते होना, मुंह, एनस या वेजाइना में सूजन होना बाद में चरणों में नर्वस और अंगों को हानि.



## इम्यूनोडिफिशिएंसी वायरस (एचआईवी)

एड्स का कारण बनने वाला वायरस एचआईवी कहलाता है. यह रक्त, वजाइना, स्तन के दूध के माध्यम से फैल सकता है.

**एचआईवी के लक्षण-** हल्का बुखार होना, थकान महसूस होना, मांसपेशियों में दर्द का होना, वजन का कम होना.

## जेनिटल वार्ट्स

महिलाओं में आमतौर पर पाए जाने वाला यह रोग एचपीवी यानी ह्यूमन पेपिलोमा वायरस है. इस रोग में महिला के गुप्तांगों पर मससे हो जाते हैं जो कि त्वचा के रंग के ही होते हैं. इस में खुजली होती है. लेकिन छूने पर दर्द नहीं होता है. ह्यूमन पेपिलोमा वायरस गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का रूप धारण कर सकता है.

**जेनिटल वार्ट्स के लक्षण-** वेजाइना के ऊपरी

अंदर सर्बिक्स और एनस पर दाने होना, मासिक धर्म के समय दर्द का होना, गुप्तांग में खुजली होना, सेक्स के दौरान रक्तस्राव होना.

## जेनिटल हर्पीज

इस रोग में संक्रमण छालों या फफोलों की तरह दिखता है. इस संक्रमण से ग्रसित महिला को दौरे में बुखार, थकान, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, सूजन होता है.

**जेनिटल हर्पीज के लक्षण-** गुदा, जननांग और अन्य क्षेत्रों में छोटे- छोटे लाल- लाल दाने होना या छाले होना, जननांग क्षेत्र, जांघों और नितंबों के आसपास खुजली या दर्द होना.

## बैक्टीरियल वेजाइनोसिस

जब महिला के वेजाइना में जीवाणु बढ़ने लगते हैं तो बैक्टीरियल वेजाइनोसिस की समस्या होती है. आमतौर पर इस रोग से ग्रसित महिला में कोई लक्षण नजर नहीं आते हैं. क्योंकि इस तरह के जीवाणुओं के बढ़ने से कोई नुकसान ही नहीं होता है.

**बैक्टीरियल वेजाइनोसिस के लक्षण-** योनि मार्ग से सफेद या पीला स्राव आना, तेज बदबू



# तनाव की अधिकता से लड़कियों को हो जाती है हिस्टीरिया

आज के दौर में इंसान, मशीन की तरह होता जा रहा है। गलत खानपान के कारण जहां उसे कई शारीरिक रोगों ने जकड़ लिया है, वहीं भागदौड़ वाली जीवनशैली की वजह से अपेक्षाओं और उपलब्धियों के बीच दूरी बढ़ने से वह मानसिक तनाव के जाल में फंस्ता जा रहा है। यह तनाव विभिन्न शारीरिक विकारों के रूप में सामने आता है। मानसिक कारणों की वजह से होने वाले शारीरिक विकार के लक्षण हिस्टीरिया रोग की ओर संकेत करते हैं। यह रोग स्त्री और पुरुष दोनों को होता है। लेकिन महिलाएं स्वभाव से अधिक संवेदनशील होती हैं और भावनाओं में बहकर अत्यधिक मानसिक तनाव लेती हैं। इसलिए वे इस रोग की चपेट में ज्यादा आती हैं।

## वर्षों होता है हिस्टीरिया

लड़कियों की शादी में देरी, पति-पत्नी के बीच लड़ाई-झगड़े, पति की अवहेलना या दुर्व्यवहार, तलाक, मृत्यु, गंभीर आघात, धन हानि, मासिक धर्म विकार, संतान न होना, गर्भाशय के रोग आदि ऐसे कई कारण हैं जो इस बीमारी की वजह बनते हैं। जब घर में झगड़े हों, प्रेम में असफलता, अपच व कब्ज की शिकायत बनी रहे, रोगी के चेतन या अचेतन मन में चल रहे किसी तनाव का दबाव बहुत बढ़ जाए और उससे बाहर निकलने का जब कोई रास्ता न दिखे तो वह जिन भावों में व्यक्त होता है उसे हिस्टीरिया के नाम से जाना जाता है।

## पहचानें इस रोग को

शरीर के किसी अंग में ऐंठन, थरथराहट, बोलने की शक्ति का नष्ट होना, निगलने व सांस लेते समय दम घुटना, बहरापन, तेज-तेज चिल्लाना या खूब हंसना जैसे लक्षण सुनिश्चित करते हैं कि स्त्री हिस्टीरिया से ग्रसित है। रोग के लक्षण एकाएक प्रकट या लुप्त हो सकते हैं। लेकिन कभी-कभी लगातार हफ्तों या महीनों तक भी ये बने रह सकते हैं।

## मिर्गी जैसे दौरे नहीं पड़ते

अक्सर लोग हिस्टीरिया और मिर्गी के दौरे में अन्तर नहीं समझ पाते। मिर्गी में रोगी को अचानक दौरा पड़ता है। रोगी कहीं पर भी रास्ते में, बस में, घर पर गिर जाता है। उसके दांत भिच जाते हैं, जिससे उसके होंठ और जीभ भी दांतों के बीच में आ जाती है जबकि हिस्टीरिया रोग में ऐसा नहीं होता। रोगी को हिस्टीरिया का दौरा पड़ने से पहले ही महसूस हो जाता है और वह कोई सुरक्षित स्थान देखकर वहां लेट सकता है। उसके दांत भिचने पर होंठ और जीभ दांतों के बीच में नहीं आती। दौरा पड़ने पर रोगी के कपड़े ढीले कर देने चाहिए और उसके शरीर को हवा लगने देनी चाहिए। जैसे-जैसे दौरा खत्म होता है, रोगी खुद ही खड़ा हो सकता है।

## होम्योपैथ के अनुसार

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार महिलाओं में होने वाली बिमारियों की चर्चा कई बार वे पुरुष चिकित्सक व घर के सदस्यों से नहीं कर पाती हैं तथा समय पर जांच नहीं करा पाती हैं जिसके कारण इनकी बिमारी बढ़ती चली जाती है। जबकि ऐसा नहीं होना चाहिए आज के समय में महिलाएं पढ़ी-लिखी होने के साथ-साथ जागरूक भी हैं उन्हें उनके यौन अंगों से संबंधित छोटी-छोटी परेशानियों को भी चिकित्सक से विस्तृत रूप से चर्चा करनी चाहिए और समय पर जांच करा कर समुचित इलाज कराना चाहिए। यदि समय रहते उनके शरीर के अंगों में होने वाली छोटी गठान, जलन, दर्द, कमजोरी या किसी भी प्रकार का स्राव (डिस्चार्ज) के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा अपनाती हैं तो कैसर जैसी जटिल बिमारी से बच सकती हैं। महिला यौन अंगों के बनावट के कारण उन्हें बार-बार यूटीआई (पेशाब में जलन) की परेशानी होती है जिसके लिए कई महिला मरीज हमारे पास होम्योपैथिक इलाज हेतु आती हैं और अत्यंत कम समय में इस परेशानी से निजात पा लेते हैं।

## ऐसे करें देखभाल

जिन कारणों से यह रोग हुआ है उन्हें दूर करके इस समस्या से निजात पाई जा सकती है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, यह रोग भी ठीक होता जाता है। ध्यान रहे कि इस रोग से पीड़ित व्यक्ति पर गुस्सा न करें क्योंकि इच्छाएं पूरी न होने की वजह से वह पहले ही किसी बात से परेशान होता है। इसलिए उसके साथ सौम्य स्वभाव के साथ बातचीत करें। उसकी बातों को ध्यान से सुनें और उसे बार-बार यह एहसास न दिलाएं कि वह किसी समस्या से पीड़ित है। मरीज को सकारात्मक सोच रखने के लिए प्रेरित करें। उसके अच्छे कामों के लिए उसे प्रोत्साहित करें। रोगी का स्वभाव बदलने के लिए उसे किसी जगह पर घुमाने के लिए भी ले जा सकते हैं।

आना, यूरिनेशन में दर्द होना, वेजाइना के बाहरी भाग में खुजली, लाली और सूजन का होना।

## कैडिडा

कैडिडा यीस्ट संक्रमण है इस संक्रमण में शुरू में कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं।

**कैडिडा के लक्षण-** वेजाइना के आसपास जलन होना, खुजली होना, रेशोज और सूजन होना, योनि मार्ग से गाढ़ा और बदबूदार स्राव होना, यूरिन या सेक्स के समय दर्द का होना।

## वाटर वार्ट्स

यह संक्रमण वायरस से होता है और त्वचा पर बुरा प्रभाव डालता है।

**वाटर वार्ट्स के लक्षण-** पानी से भरे फफोले, जननांगों, गुदा, जांघों पर होना।

## एक्टो पैरासिटिक

यह संक्रमण छोटे परजीवी कीड़े या जून के वजह से होते हैं। यह बालों या त्वचा को प्रभावित करते हैं।

**एक्टो पैरासिटिक के लक्षण-** तीव्र खुजली और शरीर पर नजर आने वाले चकत्ते का होना।

# लड़कियों में क्यों बढ़ रही है पीसीओएस की समस्या

पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस) महिलाओं में होने वाली बहुत ही आम समस्या है। पहले यह समस्या 30 साल से ज्यादा उम्र की महिलाओं में पाई जाती थी, लेकिन आज यह समस्या छोटी उम्र की लड़कियों में भी देखने को मिल रही है। डॉक्टरों के अनुसार, पीसीओएस की समस्या पिछले 10 से 15 सालों में दोगुनी हो गई है। पीसीओएस महिला में होने वाली एक ऐसी समस्या है जिसमें अंडाशय में सिस्ट यानी गांठ आ जाती है। इसे मल्टीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज भी कहा जाता है। अंड डिम्बों और हार्मोन में गड़बड़ी इस बीमारी के मूल कारण होते हैं। यह बीमारी अनुवांशिक भी हो सकती है।

**आ** जकल अनियमित पीरियड्स की समस्या किशोरियों में बेहद आम हो गई है। यही समस्या आगे चलकर पीसीओएस का रूप ले सकती है। यह एंडोक्राइन से जुड़ी ऐसी स्थिति है जिसमें महिलाओं के शरीर में एंड्रोजेन्स या मेल हार्मोन अधिक होने लगते हैं। ऐसे में शरीर का हार्मोनल संतुलन गड़बड़ हो जाता है जिसका असर अंडों के विकास पर पड़ता है। इससे ओव्यूलेशन व मासिक चक्र रुक सकता है। इस तरह से सेक्स हार्मोन में असंतुलन पैदा होने से हार्मोन में जरा सा भी बदलाव मासिक धर्म चक्र पर तुरंत असर डालता है। इस अवस्था के कारण ओवरी में सिस्ट बन जाता है। इस समस्या के लगातार बने रहने से ओवरी के साथ प्रजनन क्षमता पर भी असर पड़ता है और तो और आगे चलकर यह समस्या कैंसर का रूप भी ले सकती है।

यह स्थिति सचमुच में घातक साबित होती है। ये सिस्ट छोटी-छोटी थैलीनुमा रचनाएं होते हैं, जिनमें तरल पदार्थ भरा होता है। अंडाशय में ये सिस्ट एकत्र होते रहते हैं और इनका आकार भी धीरे-धीरे बढ़ता चला जाता है। यह स्थिति पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिन्ड्रोम कहलाती है। और यही समस्या ऐसी बन जाती है, जिसकी वजह से महिलाएं गर्भ धारण नहीं कर पाती हैं। पीसीओएस के लक्षणों पर अक्सर लड़कियों का ध्यान नहीं जाता है। चेहरे पर बाल उग आना, अनियमित रूप से माहवारी आना, यौन इच्छा में अचानक कमी, गर्भधारण में मुश्किल होना, आदि कुछ ऐसे लक्षण हैं। इसके अलावा त्वचा संबंधी रोग जैसे अचानक भूरे रंग के धब्बों का उभरना या बहुत ज्यादा मुंहासे भी हो सकते हैं।



## छोटी उम्र में पीसीओएस के कारण

### मोटापा

आजकल मोटापे की समस्या बहुत ही आम हो गई है। हर दूसरा व्यक्ति ज्यादा वसा युक्त भोजन, व्यायाम की कमी और जंक फूड का सेवन करने के कारण मोटापे से ग्रस्त है। मोटापे के कारण आज छोटी उम्र की लड़कियों में भी पीसीओएस की समस्या पाई जाने लगी है। अत्यधिक चर्बी से एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा बढ़ने से ओवरी में सिस्ट बनता है। मोटापा कम करने से इस बीमारी को बहुत हद तक काबू में किया जा सकता है। बीमारी के बावजूद वजन घटाने से ओवरीज में वापस अंडे बनने शुरू हो जाते हैं।

### खराब डाइट

जंक फूड शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं इसलिए जंक फूड, अत्यधिक तैलीय, मीठा व फैट युक्त भोजन खाने से बचें। साथ ही डायबिटीज भी इस

बीमारी का बड़ा कारण है। इसलिए मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। इसके बजाय अपने आहार में हरी-पत्तेदार सब्जियां और फलों को शामिल करें।

### लाइफस्टाइल

तनाव और चिंता के चलते आजकल की लड़कियां अपने खान पान पर बिल्कुल ध्यान नहीं देती। साथ ही लेट नाइट पार्टी में ड्रिंक और स्मोकिंग लड़कियों की लाइफस्टाइल का हिस्सा बन गया है। इसलिए पीसीओएस की समस्या से बचने के लिए अपनी दिनचर्या को सही करना बहुत जरूरी है।

हार्मोन को संतुलित करके पीसीओएस की समस्या को ठीक किया जा सकता है। इसके लिए लड़कियों को सही आहार और नियमित एक्सरसाइज को अपनाना होगा।





## अंडाशय विकार का शिकार अक्सर होती हैं किशोरियां

**भा** रतीय किशोरियों में सुस्त जीवनशैली, बासी भोजन की आदतें और मोटापे के कारण पोलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) फैलने की संभावना बढ़ रही है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया कि एक अनुमान के मुताबिक, 10 से 30 फीसदी किशोरियां इससे प्रभावित हो रही हैं। मोटापा और पीसीओएस का गहरा संबंध है, खासकर जब यह किशोरावस्था के समय होता है। पीसीओएस की घटना बढ़ रही है और जीवनशैली में परिवर्तन हो रहा है, पोषण और आहार इसमें बहुत अहम भूमिका अदा करते हैं। पीसीओएस मामलों में हार्मोनल असंतुलन प्रमुख रूप से 'दोषी' हैं। अन्य कारकों में उन्होंने मोटापे का अचानक बढ़ जाना और कुछ मामलों में आनुवांशिक स्थितियों को गिनाया।

पिछले एक दशक में तंगहाल जीवनशैली हार्मोनल बदलाव के लिए पहला कारण बन चुकी है, और इससे पीसीओएस की संभावना बढ़ जाती है। अगर हम शहरी भारत की ओर देखें तो हर साल यहां लगभग 15 फीसदी लड़कियां पीसीओएस का शिकार हो जाती हैं। पीसीओएस से अंडाशय में कई प्रकार के अल्सर गठित होते हैं और एंड्रोजन (पुरुष हार्मोन) का अत्यधिक उत्पादन होने लगता है। इससे शरीर और चेहरे पर बाल, मासिक धर्म में अनियमितताएं और मुंहासे बढ़ने लगते हैं।

वजन बढ़ना, गले के पीछे और शरीर के अन्य भागों में काले धब्बे, अनियमित मासिक धर्म, अनचाहे बाल बढ़ना और मुंहासे पीसीओएस का कारण बन सकते हैं। हालांकि, हर उस व्यक्ति को पीसीओएस नहीं होता जिसमें यह सब लक्षण हों। तीव्रता के विभिन्न लक्षणों के साथ अलग-अलग लोगों में अलग-अलग लक्षण होते हैं। कुछ किशोरियों के लिए भविष्य में यह चुनौतीपूर्ण हो जाएगा जब वह मां बनने की योजना बनाएंगी। अगर पीसीओएस का इलाज नहीं किया गया तो इससे कैंसर के साथ-साथ कई गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

पीसीओएस की पहचान लक्षणों और संकेतों, अल्ट्रासाउंड और हार्मोन विश्लेषण द्वारा की जा सकती है। साथ ही उन्होंने कहा कि अगर कोई महिला गर्भ धारण नहीं करना चाहती है तो इसके लिए हार्मोन की कई तरह की गोलियां उपलब्ध हैं।



## मां बनने की क्षमता में रुकावट पीसीओएस

**अ** त्थधिक गतिशील जीवनशैली एवं पर्यावरण प्रदूषण की बढ़ती समस्या और खान-पान में संयम न रख पाने की वजह से किशोरियां 'पोलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस)' से ग्रसित हो जाती हैं। अगर समय पर इसका इलाज न कराया जाए तो यह बीमारी मां बनने की क्षमता से वंचित कर सकती है।

यद्यपि यह प्रजनन आयु में होने वाली एक आम समस्या मानी जाती रही है लेकिन पिछले एक दशक में छोटी उम्र की लड़कियां भी इस समस्या से अछूती नहीं रही हैं। एक अनुमान के मुताबिक, आजकल हर 10 में से एक लड़की पीसीओएस की समस्या से जूझ रही है। वास्तव में यह किशोर लड़कियों के बीच एक आम समस्या बन गई है। पीसीओएस मुख्यतः एक ओवेरियन सिंड्रोम है जो अंडाशय को प्रभावित करता है। सामान्य भाषा में पोलीसिस्टिक ओवेरियन का मतलब अंडाशय के अंदर बहुत सारे छोटे अल्सर का पाया जाना है। उन्होंने कहा कि ज्यादा मात्रा में चीनी और अत्यधिक परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट का सेवन करने वालों में, कम उम्र में ही पीसीओएस की संभावना बढ़ जाती है। ज्यादा मात्रा में चीनी और कार्बोहाइड्रेट इंसुलिन

के स्तर को बढ़ा देता है, जो हार्मोन को प्रभावित करता है।

**इसके प्रमुख लक्षणों में** - वजन का बढ़ना, गर्दन और अन्य क्षेत्रों पर धब्बे पड़ना, पीरियड में अनियमितता, अनचाहे बालों का आना और मुंहासे शामिल हैं। पीसीओएस से ग्रसित लड़कियों में, अंडाशय सामान्य से ज्यादा मात्रा में एण्ड्रोजन विकसित करता है, जो एग के विकास को प्रभावित करता है। इस समस्या का ठीक से इलाज न किया जाना, एक लड़की को मां बनने की क्षमता से वंचित कर सकता है। साथ ही यह प्रजनन आयु में परेशानियां भी पैदा करता है।

### पीसीओएस से लड़ने के लिये खाएं ये खाद्य पदार्थ

सही समय पर पीसीओएस का सही इलाज, गंभीर प्रभाव और जोखिम को कम करने में मदद करता है, स्वस्थ भोजन और नियमित व्यायाम के जरिये भी इस समस्या से पार पाया जा सकता है। इसके अलावा साल में एक बार मधुमेह अथवा ग्लूकोज चैलेंज टेस्ट अवश्य कराएं। साथ ही एक स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने के लिए आप चिकित्सक या आहार विशेषज्ञ से भी परामर्श ले सकते हैं।

# महिलाओं में सिफलिस

## जानें इसके कारण, लक्षण और उपाय

**म**हिलाओं में सिफलिस यौन संचारित संक्रमण है जो ट्रेपोनिमा पैलिडम नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। सिफलिस आमतौर पर वेजाइनल, ओरल और एनल सेक्स करने से फैलता है। एक गर्भवती महिला से उसके बच्चे को भी सिफलिस हो सकता है। सिफलिस शुरूआती चरण में दवाओं से ठीक किया जा सकता है लेकिन देर होने पर सिफलिस शरीर के कई अंगों को डैमेज कर सकता है जिससे गंभीर बीमारी होने के साथ ही मौत भी हो सकती है।

महिलाओं में सिफलिस होने पर मुंह या जननांगों में अल्सर हो सकता है और बाल झड़ना, सिरदर्द, गले में दर्द, त्वचा पर दाने निकलने जैसे लक्षण दिख सकते हैं। अगर समस्या की जड़ बढ़ जाती है तो आपके लिए गंभीर स्थिति बन सकती है। इसलिए इसका समय रहते इलाज जरूरी है। इसके भी कुछ लक्षण होते हैं, जिसे ध्यान देने पर आप इसकी शुरूआती स्थिति को समझ सकते हैं।

महिलाओं में सिफलिस के तीन स्टेज होते हैं- फर्स्ट स्टेज, सेकेंड स्टेज और लैटेंट या थर्ड स्टेज। पहले स्टेज में इंफेक्शन के 10 से 90 दिन बाद अल्सर होता है। यदि अल्सर योनि के ऊपर या मुंह के अंदर हो तो सेक्स या किस करने से दूसरे व्यक्ति को सिफलिस हो सकता है। सेकेंड स्टेज में सिफलिस शरीर के कई अंगों को प्रभावित करता है। इस स्टेज में हथेली और पैरों के तलवों में रैशेज आ जाते हैं और महिला बेहोश भी हो सकती है। जबकि लैटेंट या थर्ड स्टेज में मस्तिष्क में इंफेक्शन हो जाता है और स्ट्रोक एवं मस्तिष्क बुखार का जोखिम हो सकता है।

### लक्षण

सिफलिस शरीर के कई सिस्टम को प्रभावित करता है। सिफलिस से पीड़ित महिला में तीन स्टेज में इस बीमारी के लक्षण नजर आते हैं। सिफलिस के पहले चरण में ये लक्षण सामने आने लगते हैं-

- जननांगों पर गोल दाने निकलना
- मुंह में घाव
- संक्रमण
- सेक्स के दौरान दर्द
- कभी-कभी कुछ लोगों में इसमें से कोई भी लक्षण सामने नहीं आते हैं और अचानक से कुछ समय के लिए बेचैनी महसूस होती है। सिफलिस के फर्स्ट स्टेज में जननांगों या मुंह के अंदर रैशेज आते हैं जिनमें दर्द नहीं होता है।

सेकेंड स्टेज में सिफलिस के निम्न लक्षण नजर आते हैं-

- त्वचा पर रेड या ब्राउन स्पॉट
- पेट, छाती, हाथ और पैर पर चकत्ते
- गले और मुंह में घाव
- बुखार
- ग्रंथियों में सूजन
- बाल झड़ना
- सिरदर्द
- मांसपेशियों में दर्द
- वजन घटना
- थकान

सेकेंड स्टेज में एनल, ओरल या वेजाइनल सेक्स करने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में

संक्रमण फैलता है। जबकि रैशेज और अन्य लक्षण कुछ दिनों में समाप्त हो जाते हैं। नजर आते जो संक्रामक नहीं होते हैं लेकिन कई गंभीर बीमारियां उत्पन्न करते हैं।

इस दौरान कुछ अन्य लक्षण भी सामने आते हैं -

- अंधापन
- बहरापन
- मानसिक बीमारी
- यादाश्त कमजोर होना
- हड्डी और टिश्यू डैमेज होना
- स्ट्रोक
- मेनिन्जाइटिस
- दिल की बीमारी
- रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क में इंफेक्शन

### कारण

महिलाओं में सिफलिस बैक्टीरियल इंफेक्शन के कारण होता है जो संभोग के दौरान संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। मुंह या जननांगों पर हल्के कट या घाव के कारण बैक्टीरिया शरीर के अंदर प्रवेश कर जाते हैं। सिफलिस फर्स्ट और सेकेंड स्टेज में संक्रामक होता है। लेकिन यह संक्रमित व्यक्ति के कपड़े या बर्तन को शेयर करने, टॉयलेट यूज करने और हॉट टब या स्वीमिंग पूल में नहाने से नहीं फैलता है।



### जोखिम

इस बारे में शहानी हॉस्पिटल की डायरेक्टर की डॉक्टर संतोष शहानी का कहना है कि महिलाओं में सिफलिस तीन स्टेज में महिला को प्रभावित करता है इसलिए यह शरीर में कई तरह की गंभीर बीमारियां उत्पन्न कर सकता है। सिफलिस से गर्भवती मां को गर्भपात हो सकता है या प्रीमैच्योर डिलीवरी हो सकती है। सिफलिस का संक्रमण मां से भ्रूण को भी हो सकता है। इसके अलावा भ्रूण के विकास में देरी, तेज बुखार, लिवर या प्लीहा में सूजन, पिलिया, खून की कमी, मानसिक रोग, आंख, कान, दांत और हड्डियां डैमेज होना सहित कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। सिफलिस से संक्रमित महिला में एचआईवी की संभावना बढ़ सकती है। अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

### उपचार

महिलाओं में सिफलिस का पता लगाने के लिए डॉक्टर शरीर की जांच करते हैं और मरीज का पारिवारिक इतिहास भी देखते हैं। इस बीमारी को

जानने के लिए कुछ टेस्ट कराए जाते हैं-

**ब्लड टेस्ट**-सिफलिस पैदा करने वाले जीवाणुओं के एंटीबॉडी शरीर में सालों तक बने रहते हैं। खून की जांच करके वर्तमान या पिछले इंफेक्शन का पता लगाया जाता है।

**सेरेब्रोस्पाइनल फ्लुइड**- यदि डॉक्टर को लगता है कि थर्ड स्टेज की सिफलिस के कारण नर्वस सिस्टम में समस्या है तो इसके लिए स्पाइनल फ्लुइड जमा करके सिफलिस के बैक्टीरिया का पता लगाया जाता है।

**एफटीए-एबीएस टेस्ट**- यह ट्रेपोनेमल टेस्ट सीधे सिफलिस के बैक्टीरिया ट्रेपोनेमा पैलिडम के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया का पता लगाता है।

**शरीर का फ्लुइड**- सिफलिस के पहले और दूसरे स्टेज में डॉक्टर महिला के शरीर के फ्लुइड की जांच करके संक्रमण का पता लगाते हैं।

इसके अलावा गर्भवती महिलाओं में सिफलिस के इंफेक्शन का पता लगाने के लिए स्क्रिनिंग की जाती है। बैक्टीरिया भ्रूण को भी संक्रमित कर सकता है जिससे महिला को गर्भपात हो सकता है। इससे बचने के लिए सिफलिस का उचित निदान बेहद जरूरी है। यदि जांच में महिला सिफलिस के बैक्टीरिया से संक्रमित पायी जाती है तो उसके सेक्स पार्टनर को भी अपनी जांच करानी चाहिए। सिफलिस इतना ही नहीं सिफलिस से संक्रमित महिला को एचआईवी टेस्ट भी कराना चाहिए।

### घरेलू उपचार

अगर आपको सिफलिस है तो आपके डॉक्टर नए पार्टनर के साथ शारीरिक संबंध बनाने के लिए मना करेंगे। हर बार सेक्स करने से पहले लैटेक्स कंडोम का इस्तेमाल करना सिफलिस के संक्रमण से बचने का सबसे बेहतर उपाय है। सिफलिस बचने के लिए ओरल या एनल सेक्स के दौरान डेंटल डैम या प्लास्टिक स्क्रायर का यूज करना चाहिए और अपना सेक्स टॉय किसी अन्य के साथ शेयर नहीं करना चाहिए। इसके साथ ही धूपपान, एल्कोहल या किसी भी नशीली दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए। ये मादक पदार्थ सिफलिस के इंफेक्शन को बढ़ा सकते हैं। जीवनशैली और डाइट में बदलाव करके भी सिफलिस के बचा जा सकता है। इस दौरान आपको निम्न फूड्स का सेवन करना चाहिए-

- दही
- दूध
- हरी पत्तेदार सब्जियां
- ओट्स
- ब्रोकली
- सोयाबीन
- मछली

स्तनपान कराने वाली और प्रेगनेंट महिलाओं को विशेषरूप से अपनी देखभाल करनी चाहिए और सिफलिस का संक्रमण होने पर स्वास्थ्य की जांच करानी चाहिए। रोजाना योग, एक्सरसाइज करने के साथ ही जननांगों की सफाई पर भी ध्यान देना चाहिए। गंदे अंडरगारमेंट्स का यूज नहीं करना चाहिए और माहवारी के दौरान स्वच्छता पर ध्यान रखना चाहिए।



# बीमारी न बन जाए ल्यूकोरिया

ल्यूकोरिया स्त्रियों का एक रोग है जिसमें स्त्री-योनि से असामान्य मात्रा में सफेद रंग का गाढ़ा और बदबूदार पानी निकलता है और जिसके कारण वे बहुत क्षीण तथा दुर्बल हो जाती हैं। महिलाओं में श्वेत प्रदर रोग आम बात है। ये गुप्तांगों से पानी जैसा बहने वाला स्राव होता है। यह खुद कोई रोग नहीं होता परंतु अन्य कई रोगों के कारण होता है। श्वेत प्रदर वास्तव में एक बीमारी नहीं है बल्कि किसी अन्य योनिगत या गर्भाशयगत व्याधि का लक्षण है; या सामान्यतः प्रजनन अंगों में सूजन का बोधक है।

**ल्यू** कोरिया महिलाओं में होने वाली आम शिकायत है। ल्यूकोरिया (श्वेत प्रदर) सदैव किसी बीमारी की वजह से नहीं होता। योनि मार्ग में लैक्टोबेसिलस नामक तत्व के कारण एक हल्का पारदर्शी पानी जैसा गीलापन बना रहता है। लैक्टोबेसिलस योनि मार्ग के पानी की अम्लता को एक संतुलित स्थिति में बरकरार रखता है। इसी अम्लता की वजह से हानिकारक जीवाणुओं की वृद्धि नहीं हो पाती, पर कुछ स्थितियों में योनि मार्ग में सफेद पानी का आना बढ़ जाता है। इस स्थिति को ल्यूकोरिया और आम भाषा में सफेद पानी कहा जाता है।

श्वेत प्रदर का निकलना इन स्थितियों में बढ़ सकता है -

- मासिक चक्र के पहले।
- दो मासिक चक्र के बीच के दिनों में।
- उत्तेजना के समय व इसके बाद।
- कॉपर टी. या मल्टीलोड गर्भ-निरोधक लगा होने पर।
- गर्भावस्था में।
- लड़कियों में मासिक चक्र शुरू होने के बाद।

## असामान्य स्थिति

जब श्वेत प्रदर अधिक गाढ़ा, मटमैला और लालिमा लिए हुए हो, इसमें चिपचिपापन और बदबू आती हो, तब यह समझना चाहिए कि ल्यूकोरिया असामान्य स्थिति में पहुँच चुका है। इसके अलावा जलन, खुजली और चरपराहट होती है। घाव भी हो सकते हैं। इस स्थिति में तुरंत स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

## संक्रमण से बचाव

- शारीरिक स्वच्छता का ध्यान रखें।
- सूती अंतःवस्त्र पहनें।
- मासिक चक्र के समय स्वच्छ व स्टरलाइज पैड का प्रयोग करें।
- 35 वर्ष की उम्र के बाद हर वर्ष पानी की जाँच कराएँ।

## कारण

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

## बचाव एवं चिकित्सा

- इसके लिये सबसे पहले जरूरी है साफ-सफाई - योनि को धोने के लिये सर्वोत्तम उपाय फिटकरी के जल से धोना है; फिटकरी एक श्रेष्ठ जीवाणु नाशक सस्ती औषधि है, सर्वसुलभ है। बोरिक एसिड के घोल का भी प्रयोग करा जा सकता है।
- मैथुन तथा मल-मूत्र त्याग के पश्चात अच्छी तरह से संपूर्ण अंग को साबुन से धोना।
- बार-बार गर्भपात कराना भी एक प्रमुख कारण है। अतः महिलाओं को अनचाहे गर्भ की स्थापना के प्रति सतर्क रहते हुए गर्भ निरोधक उपायों का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। साथ ही एक या दो बच्चों के बाद अपना या अपने पति का नसबंदी आपरेशन कराना चाहिए।
- शर्म त्यागकर इसके बारे में अपने पति एवं डॉक्टर को बाताना चाहिये।



**सि** रदर्द एक दीर्घकालीन न्यूरोलॉजिकल विकार है, जिसमें बार-बार सिर में धीमे से लेकर काफी तेज दर्द होता है। आमतौर पर सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है। इसमें सिर पर प्रहार जैसा दर्द होता है, जो 2 से 72 घंटों तक रहता है। इससे जुड़े लक्षणों में बेचैनी, उल्टी, फोटोफोबिया और फोनोफोबिया शामिल हैं। यह दर्द अकसर शारीरिक गतिविधि के साथ बढ़ जाता है। सिरदर्द के दर्द से पीड़ित एक तिहाई से अधिक लोगों को अस्थायी दृश्य दिखने लगते हैं, जो यह एहसास कराने लगते हैं कि जल्द ही सिरदर्द होने वाला है।

## महिलाएं अधिक पीड़ित

सिरदर्द एक न्यूरोलॉजिकल विकार है। जो महिला के जीवन चक्र के दौरान बदलते हार्मोनल कारणों जैसे मासिक धर्म की शुरुआत, मासिक धर्म, गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन, गर्भधारण, रजोनिवृत्ति और हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी आदि से सिरदर्द की अवधि पर काफी प्रभाव पड़ सकता है।

## मासिकधर्म के कारण होने वाला सिरदर्द

मासिक धर्म से पहले एस्ट्रोजन में बदलाव से कुछ महिलाओं में सिरदर्द की शुरुआत होती है। सिरदर्द का हमला मासिक धर्म के चक्र से दो दिन पहले और तीन दिन बाद के बीच में होता है। इसकी व्यापकता 7 प्रतिशत है। मासिक धर्म से पहले होने वाला सिरदर्द मासिक धर्म से पहले सात से तीन दिनों के बीच होता है। ऐसे में महिला को अवसाद, चिड़चिड़ापन, थकान, भूख में बदलाव आना, सूजन, पीठ में दर्द, स्तनों की कोमलता या उबकाई की शिकायत रहती है।

## गर्भनिरोधक गोलियों के कारण सिरदर्द

गर्भनिरोधक गोलियां खाने का सिरदर्द पर अस्थायी असर होता है। गर्भनिरोधक गोलियां खाना शुरू करने से महिलाओं में सिरदर्द की शिकायत हो सकती है, पहले से मौजूद सिरदर्द का दर्द और बढ़ सकता है या इसकी आवृत्ति या इसके होने के लक्षण बदल सकते हैं। सिरदर्द से पीड़ित खासतौर पर उन महिलाओं में आकस्मिक दौरों का खतरा अधिक हो सकता है, जो

भयंकर सिरदर्द की समस्या इन दिनों आम हो गई है। इसकी सबसे बड़ी वजह तनाव और लोगों की अनियमित दिनचर्या है, जिससे सबसे अधिक महिलाएं प्रभावित हो रही हैं। सिरदर्द पर्यावरणीय और आनुवंशिक कारकों से होता है। हार्मोन के स्तर में बदलाव भी इसमें अहम भूमिका निभा सकता है। युवावस्था से पहले यह लड़कियों की तुलना में लड़कों को अधिक होता है, लेकिन पुरुषों की तुलना में दो से तीन गुणा अधिक महिलाएं इससे पीड़ित हैं।

# महिलाओं के जीवन की सच्चाई है सिरदर्द



गर्भनिरोधक गोलियां खाती हैं, बहुत धूपपान करती हैं या जिन्हें सिरदर्द के दौरान चमकीली रोशनी दिखाई देती है।

## रजोनिवृत्ति से होने वाला सिरदर्द

सिरदर्द से पीड़ित दो तिहाई महिलाओं में रजोनिवृत्ति में सिरदर्द की स्थिति बिगड़ या सुधर सकती है। कुछ महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद सिरदर्द शुरू भी हो सकता है। एस्ट्रोजन के अनियमित या कम स्तर से उत्पन्न रजोनिवृत्ति के लक्षणों से पीड़ित महिलाओं को एचआरटी से लाभ मिल सकता है।

## सिरदर्द एवं गर्भधारण

गर्भधारण के दौरान करीब 70 प्रतिशत महिलाओं में सिरदर्द के लक्षणों में सुधार या कमी आती है। बाकी महिलाओं में सिरदर्द की स्थिति में कोई बदलाव नहीं होता या स्थिति और बिगड़ जाती है। गर्भधारण के दौरान सिरदर्द में कमी आए तो सिरदर्द प्रसवोत्तर अवधि में फिर से होता है। यह खासकर उन महिलाओं को होता है, जो मासिक धर्म से जुड़े सिरदर्द या एस्ट्रोजन में बदलाव से जुड़े सिरदर्द से पीड़ित होती हैं। प्रसवोत्तर सिरदर्द प्रसव के 3 से 6 दिन बाद होता है।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड खिग 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  
नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

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

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

# महिलाओं में हार्मोन-असंतुलन

हार्मोन शरीर की वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक हैं। हार्मोन शरीर के विभिन्न कार्यों के नियमन, शरीर के भीतर संतुलन बनाए रखने, प्रजनन, चयापचय और शरीर में ऊर्जा स्तर के रखरखाव में मदद करते हैं। व्यक्ति के लिंग की परवाह किए बिना शरीर में हार्मोनल संतुलन होना महत्वपूर्ण है। किसी विशेष हार्मोन के स्तर में वृद्धि या कमी से शरीर में हार्मोनल असंतुलन होता है। हार्मोनल असंतुलन शरीर की विभिन्न स्थितियों और विकारों को जन्म दे सकता है। इससे गंभीर बीमारियों के विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है। हार्मोनल असंतुलन महिला की प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है। महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन के बारे में कई सवाल हैं। इस लेख में, हम हार्मोनल असंतुलन और महिलाओं में हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव के इलाज के तरीकों के बारे में विस्तार से बताने वाले हैं।



**ह**ार्मोन शरीर के रासायनिक संदेशवाहक होते हैं। वे अंतःस्त्रावी ग्रंथियों द्वारा शरीर के अंतःस्त्रावी तंत्र में निर्मित होते हैं और शरीर के अधिकांश कार्यों, जैसे प्रजनन, मिजाज, भूख आदि के नियमन में मदद करते हैं।

हार्मोन पुरुषों और महिलाओं दोनों में शरीर के अधिकांश कार्यों को विनियमित करने में मदद करते हैं। ये हार्मोन शरीर में होने वाली बीमारियों के खतरे को कम करने में अहम भूमिका निभाते हैं। हालांकि, हार्मोनल असंतुलन के मामले में, शरीर विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।

## महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन के कारण

महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन कई कारणों से हो सकता है। आइए आपको आगे विस्तार से बताते हैं।

- महिलाओं में हाइपोथायरायडिज्म के कारण हार्मोनल असंतुलन हो सकता है।
- मधुमेह महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन का एक आम कारण है।
- हार्मोनल कमी हार्मोनल रिप्लेसमेंट थेरेपी और ट्यूमर का परिणाम हो सकता है।

- आघात और चोटों, और कैंसर के उपचार के कारण हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव हो सकता है।
- रजोनिवृत्ति (एक समय जो एक महिला में मासिक धर्म चक्र के अंत का प्रतीक है) उम्र में वृद्धि के कारण हार्मोनल असंतुलन पैदा कर सकता है।
- गर्भावस्था और स्तनपान को महिला के शरीर में हार्मोनल उतार-चढ़ाव का कारण माना जाता है।
- हार्मोनल असंतुलन गर्भनिरोधक गोलियों के लंबे समय तक उपयोग का परिणाम हो सकता है।
- पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम (पीसीओएस- एक हार्मोनल विकार जिसके परिणामस्वरूप अंडाशय का आकार बढ़ जाता है और छोटे सिस्ट बन जाते हैं) के परिणामस्वरूप एक महिला में हार्मोन में कमी और अनियमित पीरियड्स हो सकते हैं।
- कुछ दवाओं और दवाओं के उपयोग से हार्मोनल असंतुलन हो सकता है।
- चिंता और तनाव के कारण हार्मोनल असंतुलन हो सकता है।
- हार्मोनल असंतुलन अवसाद के

परिणामस्वरूप अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों या खाने के विकारों का परिणाम हो सकता है।

## महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन के लक्षण

एक महिला के शरीर की कौन सी ग्रंथियां प्रभावित होती हैं, इसके आधार पर कई संकेत और लक्षण होते हैं जो हार्मोनल असंतुलन के दौरान देखे जा सकते हैं।

**अनियमित पीरियड्स** - एक हार्मोनल असंतुलन पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) के रूप में जानी जाने वाली स्थिति को जन्म दे सकता है, जिसमें पुरुष सेक्स हार्मोन के उच्च स्तर का निर्माण होता है जिससे अनियमित पीरियड्स होते हैं, जिसमें स्किप पीरियड्स या सामान्य पीरियड्स से अधिक भारी शामिल हो सकते हैं।

**अचानक वजन बढ़ना** - पीसीओएस, कम थायराइड हार्मोन का स्तर, कोर्टिसोल के स्तर में वृद्धि, रजोनिवृत्ति और अन्य हार्मोनल असंतुलन के परिणामस्वरूप अस्पष्टीकृत, अचानक वजन बढ़ सकता है।

**अचानक वजन कम होना** - थायराइड हार्मोन में असंतुलन से भी अचानक वजन कम हो



# महिलाओं में हार्मोन के स्तर को बढ़ाने के तरीके

एक महिला निम्न में से कुछ उपायों का उपयोग करके अपने हार्मोन के स्तर को बढ़ा सकती है।

एवोकाडो हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है- एवोकैडो फल एक महिला के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। एवोकाडो सलाद महिलाओं में हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। एक एवोकैडो को पीसकर उसमें थोड़ा सा शहद और दूध मिलाकर एक मिश्रण बनाया जा सकता है। हार्मोन के स्तर को बढ़ाने के लिए इस मिश्रण का सेवन किया जा सकता है। मिश्रण में कई खनिज और पोषक तत्व होते हैं और इसमें उच्च फाइबर सामग्री होती है जो हार्मोनल स्तर को बढ़ाने और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है।

## अलसी के बीजों का प्रयोग

अलसी के बीज महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन को दूर करने में मदद करते हैं।

ये बीज स्वाभाविक रूप से हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। अलसी के बीजों में सोयाबीन की तुलना में अधिक लाभकारी गुण होते हैं। अलसी के बीज में ओमेगा-3 फैटी एसिड और घुलनशील फाइबर होते हैं, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। अलसी के पाउडर को स्पाउट्स, ओटमील या दही के साथ मिलाकर भी सेवन किया जा सकता है।



## अश्वगंधा के सेवन

अश्वगंधा एक उपयोगी जड़ी बूटी है जो महिलाओं में हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करती है। अश्वगंधा के चूर्ण को गुनगुने पानी में मिलाकर पीना चाहिए। यह जड़ी बूटी थायराइड विकारों को ठीक करने में मदद करती है, और हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में भी मदद करती है।



## सोया का सेवन

सोया का सेवन महिलाओं में एस्ट्रोजन हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। हार्मोन के स्तर को बढ़ाने के लिए भुने हुए सोयाबीन के बीज खा सकते हैं। स्पाउट्स का सेवन भी किया जा सकता है। वे हार्मोन को संतुलित करने में मदद करते हैं।



## हरी बीन्स खाना

कुछ शोधों के अनुसार हरी बीन्स का सेवन महिलाओं में हार्मोन के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। चूंकि हरी बीन्स में कैलोरी कम होती है, इसलिए इनके सेवन से शरीर में वसा की मात्रा नहीं बढ़ती है। इसलिए शरीर में हार्मोन का स्तर संतुलित रहता है। हरी बीन्स में कई पोषक तत्व और खनिज मौजूद होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखने और हार्मोनल संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं।



सकता है।

**बांझपन-** हार्मोनल असंतुलन एक महिला के मासिक धर्म चक्र को प्रभावित कर सकता है, जिससे महिला के लिए गर्भवती होना कठिन हो जाता है।

**कम सेक्स कामेच्छा** - एक महिला में एस्ट्रोजन हार्मोन के स्तर में कमी से एक महिला में सेक्स ड्राइव कम हो जाती है। इससे योनि का सूखापन भी हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप असहज और दर्दनाक सेक्स हो सकता है।

**सूजन** - एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के स्तर में परिवर्तन पाचन को प्रभावित कर सकता है, जिससे पेट फूल सकता है।

**मूड स्विंग्स** - मासिक धर्म चक्र के दौरान हार्मोनल असंतुलन, रजोनिवृत्ति, या थायराइड हार्मोन विकारों के कारण मिजाज और चिड़चिड़ापन हो सकता है।

**नींद में गड़बड़ी और अनिद्रा** - प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के स्तर में

असंतुलन से अनिद्रा (सोने में कठिनाई) और अन्य नींद की गड़बड़ी हो सकती है।

**थकान** - प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के स्तर में वृद्धि के परिणामस्वरूप थकान और थकान हो सकती है।

**बालों का पतला होना और बालों का झड़ना-** यह आमतौर पर तब देखा जाता है जब एस्ट्रोजन के स्तर में गिरावट होती है, गर्भावस्था के दौरान, रजोनिवृत्ति के दौरान, या गर्भनिरोधक गोलियों के साथ शुरू करने के बाद।

**सिरदर्द** - एस्ट्रोजन के स्तर में कमी का परिणाम हो सकता है।

**मुंहासे** - एंड्रोजन (पुरुषों और महिलाओं दोनों में मौजूद पुरुष सेक्स हार्मोन) की अधिक मात्रा से मुंहासे हो सकते हैं।

**रात को पसीना आना** - रजोनिवृत्ति के दौरान कम एस्ट्रोजन का स्तर आमतौर पर रात को पसीना आता है।

**स** भी के शरीर में कुछ न कुछ परिवर्तन होते रहते हैं। लेकिन कुछ लोग ही इन परिवर्तनों पर ध्यान देते हैं और जानकारी लेने की कोशिश करते हैं। महिलाओं के दिमाग में ओवुलेशन को लेकर कई सवाल रहते हैं। यह कब और कैसे होता है। आज हम ऐसी शारीरिक स्थिति के बारे में जानेंगे जो महिला के जीवन में अहम भूमिका अदा करता है। जिसे ओवुलेशन यानि अंडोत्सर्ग कहते हैं। बहुत सी महिलाओं में से कुछ महिलाओं को ओवुलेशन में दर्द का अनुभव होता है।

## ओवुलेशन पेन क्या है?

ओवुलेशन मासिक धर्म का एक चरण होता है। इसमें किसी एक अंडाशय में से एक अंडे की रिहाई होती है। ओवुलेशन पेन को दूसरे शब्दों में मिड-साइकल पेन भी कहते हैं। यह आम तौर पर दो मासिक चक्रों के मध्य में होता है। अधिकतर महिलाओं में ओवुलेशन उनकी रजनीवृत्ति तक हर महीने होता है। अगर महिला स्तनपान करा रही है या गर्भावती है तो उनमें उस समय ओवुलेशन नहीं होता है। महिलाओं में ओवुलेशन के दर्द अलग-अलग तरह से अनुभव होता है। इसे निम्नलिखित तरह से देख सकते हैं।

- कुछ महिलाओं को अचानक तेज दर्द होता है। किंतु यह दर्द कुछ पल के लिए रहता है।
- कुछ महिलाओं को हल्का दर्द होता है। यह दर्द कुछ मिनटों या घंटों तक रहता है।
- ओवुलेशन का दर्द एक ही जगह नहीं होता है। क्योंकि महिला के गर्भाशय के दोनों तरफ एक- एक अंडाशय होता है। जो अपना अंडा किसी भी तरफ से छोड़ सकता है।
- ओवुलेशन का दर्द यदि गंभीर हो जाती है तो महिलाये उसे अपेंडिक्स समझ लेती है।
- अगर किसी महिला को ओवुलेशन का दर्द 3 दिनों से अधिक हो रहा हो या अधिक रक्तश्राव मासिक-धर्म में लक्षण दिख रहे हो तो डॉक्टर से तुरंत बात करें।

## ओवुलेशन पेन के कारण

- ओवुलेशन पेन के कई कारण हो सकते हैं।
- जब ओवुलेशन के समय अंडाशय से अंडा बहार निकलने लगता है तो महिला को दर्द महसूस होने लगता है।
  - ओवुलेशन के बाद फेलोपियन ट्यूब गर्भाशय की ओर एक अंडे को पहुंचाने के लिए संकुचन करती है। यह संकुचन दर्द एव ऐठन का कारण बनता है।
  - ओवुलेशन के समय अंडाशय में चिकनी मांसपेशियों में और उसके आस-पास के ब?ते स्तर में संकुचन होने लगता है। यह प्रोस्टाग्लैडीन लिपिड यौगिक मासिक धर्म होने का प्रमुख कारण होता है।
  - महिलाओं के मासिक चक्र के शुरुआत में बहुत से फॉलिकल्स होने लगते हैं। इनमें से एक प्रभावी हो जाता है। क्योंकि अंडाशय के दोनों किनारों पर फॉलिकल्स परिपक्व हो जाते हैं। इससे यह ज्ञात होता है। की दोनों किनारों पर क्यों कभी-कभी ओवुलेशन पेन का अनुभव होता है।

# ओवुलेशन में दर्द

## जानें लक्षण, कारण एवं इलाज



## ओवुलेशन पेन के लक्षण

- ओवुलेशन पेन के लक्षण निम्नलिखित हैं।
- एक तरफ से दर्द होना।
  - जिन महिलाओं का पीरियड रेगुलर होता है वो बड़ी आसानी से ओवुलेशन की प्रक्रिया को समझ सकती हैं। क्योंकि उनमें ओवुलेशन का दिन निश्चित होता है।
  - हर महीने दर्द किसी भी किनारे हो सकता है।
  - यह दर्द अचानक बिना चेतावनी के शुरू हो जाता है।
  - यह कुछ मिनटों या कुछ घंटों तक दर्द बना रहता है।
  - कुछ महिलाओं में मलती की समस्या उत्पन्न हो जाती है।
  - यदि पेट दर्द के साथ यह भी दर्द हो तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

## ओवुलेशन पेन का इलाज

ओवुलेशन पेन आमतौर पर 24 घंटों के भीतर ठीक हो जाते हैं। इसमें कोई विशेष उपचार की जरूरत नहीं होती है। कुछ महिलाओं में अधिक दर्द होने लगता है। इससे उनको बहुत पी?ा होती है। कुछ देर बाद अपने आप ठीक भी हो जाती है।

- कुछ महिलाओं में लंबे समय तक चलने वाली परेशानी का अनुभव होता है।
- यदि दर्द के बारे में कुछ समझ नहीं आ रहा हो तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- दर्द से छुकारा दिलाने के लिए कुछ दवाइया है। जैसे इबप्रोफेन, एसीटामिनोफेन, ओवर द काउंटर इत्यादि दवाएं हैं।
- यदि कोई चिकिस्तक कारण नहीं है तो डॉक्टर अन्य सलाह दे सकते हैं।
- यदि दर्द हो रहा है तो बिस्तर पर थो?ा आराम करना चाहिए।
- दर्द से राहत पाने के लिए दर्द की खुराक भी ले सकते हैं।
- अपने चिकिस्तक के अनुसार बताई गयी एंटी-इंफ्लेमेटरी की दवा भी ले सकते हैं।
- यदि आप गर्भ धारण करना चाहती है तो दवाइयों का सेवन करने से बचे।
- हार्मोन्स गर्भनिरोधक गोली व अन्य गर्भनिरोधक भी ओवुलेशन पेन रोक सकती हैं। यह ओवुलेशन प्रक्रिया को रोकते हैं। अपने चिकिस्तक से इस मामले में बात कर लें।
- ओवुलेशन पेन के बारे में अधिक जानकारी एव इलाज करवाना हो तो तुरंत गयनाकोलॉजिस्ट चिकिस्तक से संपर्क करें।



**पी** रियड्स के बीच स्पॉटिंग या रक्तस्राव का अनुभव महिलाओं ने किया ही होगा और यह भी सोचा होगा की ऐसा क्यों होता है और क्या यह सामान्य प्रतिक्रिया है। जैसा की आपको पता महिलाओं में मासिकधर्म आना शरीर की प्राकृतिक क्रिया है। अक्सर महिलाओं के मासिकधर्म में स्पॉटिंग या गर्भावस्था के शुरुवाती महीने में स्पॉटिंग होता है और यह सामान्य होता है। इसके अलावा कुछ महिलाओं में संभोग के बाद स्पॉटिंग हो जाती है। शायद बहुत सी महिलाओं को स्पॉटिंग के बारे में विशेष जानकारी नहीं होती है, इसलिए महिलाओं के जानकारी के लिए आज के लेख में स्पॉटिंग के कारण, लक्षण और मासिकधर्म और स्पॉटिंग के मध्य अंतर के बारे में बताने वाले हैं।

## स्पॉटिंग क्या है?

महिलाओं में स्पॉटिंग एक तरह की सामान्य समस्या है। आमतौर पर स्पॉटिंग किसी संक्रमण, चोट, अन्य समस्या के कारण रक्तस्राव होती है। महिला में स्पॉटिंग होना किसी बड़ी बीमारी का कारण नहीं होता है। लेकिन बहुत अधिक रक्तस्राव हो रहा है तो चिकिस्तक से बात करनी चाहिए। ऐसा इसलिए अधिक रक्तस्राव, रक्त का रंग लाल न होकर काला नजर आये तो किसी बीमारी का संकेत हो सकता है। इसके अलावा महिला के गर्भावस्था में यदि किसी तरह के लक्षण नजर आ रहे हैं तो चिकिस्तक आपको जांच करवाने की सलाह दे सकते हैं। कुछ महिलाओं में लक्षण सामान्य होते हैं और कुछ में गंभीर बीमारी का जोखिम पैदा कर सकते हैं। अगर आपको अधिक स्पॉटिंग हो रही है तो अपने चिकिस्तक से बात करें।

## स्पॉटिंग के कारण

**ओव्यूलेशन और हार्मोनल समस्याएं** - ओव्यूलेशन के समय के आसपास स्पॉटिंग भी हो सकती है। किंतु यह स्पष्ट नहीं है कि कुछ लोगों को ओव्यूलेशन रक्तस्राव का अनुभव क्यों होता है, जबकि कुछ लोगों को पता नहीं है। कुछ शोध के अनुसार यह उन लोगों में होता है जिनके कुछ हार्मोनों का स्तर अधिक रहता है। मासिकधर्म शुरू होने से कुछ दिन पहले लट्टिली असामान्य अवस्था में कम प्रोजेस्टेरोन का सुझाव दे सकते हैं। हालांकि इसपर और शोध चल रहे हैं।

**गर्भावस्था** - स्पॉटिंग गर्भावस्था का एक प्रारंभिक सामान्य लक्षण है। स्पॉटिंग का अनुभव लगभग 1 से 4 लोग करते हैं, आमतौर पर गर्भावधि सप्ताह 5 और 8 की अवधि हो सकती है। स्पॉटिंग के बारे में आमतौर पर चिंता करने की कोई बात नहीं है क्योंकि कुछ शोध के अनुसार स्पॉटिंग वाले लोगों को उन लोगों की तुलना में गर्भपात होने की अधिक संभावना है जो स्पॉटिंग नहीं करते हैं। हालांकि, भारी धब्बा या रक्तस्राव एक चिंता का विषय हो सकता है। यदि आप गर्भवती हैं और रक्तस्राव हो रहा है, तो अपने चिकिस्तक से बात करें ताकि आपकी जांच कर पता कर सकें। स्पॉटिंग एक असामान्य गर्भावस्था का लक्षण हो सकता है। यह एक गर्भावस्था है जो गर्भाशय के अलावा कहीं और बढ़ रही है, जैसे

# स्पॉटिंग के कारण



आमतौर पर फैलोपियन ट्यूब। एकटोपिक गर्भावस्था के रक्तस्राव को एक तरफ पेट दर्द, कंधे में दर्द, या चर आना सहित अन्य लक्षणों के साथ जोड़ा जा सकता है। यदि आपको स्पॉटिंग और संदेह के लक्षण अनुभव होते हैं, तो आपको अस्थानिक गर्भावस्था हो सकती है, ऐसे में तुरंत चिकिस्तक से संपर्क करना चाहिए।

**हार्मोनल गर्भनिरोधक** - हार्मोनल गर्भनिरोधक का स्पॉटिंग एक आम दुष्प्रभाव है, यह खासतौर पर सुरु होने के पहले कुछ महीनों के दौरान में होता है। यदि आप मौखिक गर्भ निरोधकों ले रहे हैं, तो आपको कुछ महीने के बाद धब्बे स्पॉट हो सकते हैं। यदि रक्तस्राव के बीच रक्तस्राव जारी है, तो आपकी गोली का सेवन आपके लिए सही नहीं हो सकती है। यदि आप गोलियां लेना भूल जाती हैं और आपके शरीर में गोली के हार्मोन का स्तर कम हो जाता है तो ऐसे में स्पॉटिंग भी हो सकती है।

**शारीरिक स्थिति और संक्रमण** - स्पॉटिंग संक्रमण और प्रजनन पथ में शारीरिक बदलाव या हार्मोनल असंतुलन के कारण भी हो सकता है। शारीरिक स्थितियां जो एपिसोडिंग का कारण बन सकती हैं, उनमें फाइब्रॉएड गर्भाशय या गर्भाशय ग्रीवा पॉलीप्स या एंडोमेट्रियोसिस शामिल हैं।

मूत्र पथ के संक्रमण (यूटीआई) से मूत्रमार्ग से रक्तस्राव हो सकता है। पेशाब करते समय दर्द,

टॉयलेट पेपर पर थोड़ी मात्रा में खून के साथ जोड़ा जाना, यूटीआई के लक्षण हो सकते हैं।

संभोग के बाद लगातार योनि में स्पॉटिंग सामान्य नहीं माना जाता है। सेक्स के बाद रक्तस्राव अक्सर गर्भाशय ग्रीवा या पॉलीप्स के साथ समस्या के कारण होता है। कुछ लोग अपने पहले संभोग के अनुभव के बाद स्पॉटिंग का अनुभव कर सकते हैं, जो सामान्य है। यदि आप सेक्स के बाद स्पॉटिंग नहीं कर रहे हैं, तो अपने चिकिस्तक से संपर्क करें।

## मासिकधर्म और स्पॉटिंग में क्या अंतर है ?

- मासिकधर्म अपने समय पर आता है, किंतु स्पॉटिंग का कोई समय नहीं होता है कभी भी हो सकता है।
- मासिकधर्म और स्पॉटिंग के रंग में अंतर होता है। स्पॉटिंग का रंग हल्का भूरा है तो मासिकधर्म का रंग लाल होता है।
- स्पॉटिंग शरीर में असामान्य क्रिया है, लेकिन बीमारी का कारण नहीं होता है। मासिकधर्म शरीर के स्वस्थ होने की क्रिया होती है।
- मासिकधर्म में अधिक रक्तस्राव होता है जिसके लिए पैड की जरूरत पड़ती है। इसके अलावा स्पॉटिंग में स्राव कम होता है जिसमें पैड की जरूरत नहीं पड़ती है।



### ईशिका चिश्ती

इंदौर, मध्यप्रदेश

मैं पिछले तीन सालों से पैरों में दर्द कमर दर्द से परेशान थी। फिर मैंने एमआरआई कराया तो पता चला कि मुझे स्लीप डिस्क और एसआई ज्वाइंट में प्रॉब्लम है। इसका इलाज कराने के बावजूद भी आराम नहीं मिला। फिर मुझे यू-ट्यूब से डॉ. ए.के. द्विवेदी का पता चला। मैंने उनसे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट लिया और अब मुझे अत्यंत कम समय में दर्द से काफी राहत मिल गई है, इसके लिए डॉ. द्विवेदी को बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।



### प्रियंका पवन मेश्राम

नागपुर, महाराष्ट्र

जब मेरी उम्र 30 वर्ष की थी तब मुझे पैरों में और कमर में बहुत दर्द होता था। मैंने अप्रैल 2018 में एमआरआई करवाई जिसमें मुझे हिप ज्वाइंट में नेक्रोसिस का प्रॉब्लम आया और डॉक्टर ने मुझे आपरेशन के लिए बोला। मैंने 15 जुलाई 2018 को डॉ. द्विवेदी को दिखाया और उनके होम्योपैथिक इलाज से चल पा रही हूँ। अपने सारे कार्य स्वयं कर पा रही हूँ। अब उस परेशानी से निजात पा चुकी हूँ। धन्यवाद ए.के. द्विवेदी।



### आशीष चौधरी

नेपाल

मेरे पैरों में दर्द होता रहता था। एमआरआई करायी तो पता चला कि एवीएन जैसा गंभीर रोग लग गया है। डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने कहा आर्टिफिशियल ज्वाइंट लगाना पड़ेगा। फिर मैंने यू ट्यूब पर सर्च किया और इंदौर, मध्यप्रदेश (भारत) आ कर सर का ट्रीटमेंट लिया और अब काफी आराम है। होम्योपैथिक दवाओं से अब आराम से चल फिर पा रहा हूँ। धन्यवाद डॉ ए.के. द्विवेदी सर जी।



होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में **You Tube** पर देखने के लिए **QR कार्ड** स्कन कीजिए



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

8/9, मयंक अपार्टमेंट मनोरमागंज गीता भवन मंदिर रोड इन्दौर (म.प्र.) मो. 99937 00880, 0731-4064471

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

1. प्रकाशन का स्थान : 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत
  2. प्रकाशन अवधि : मासिक
  3. मुद्रक का नाम : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
(क्या भारत का नागरिक हैं) : हां  
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश) : .....
  4. प्रकाशक का नाम : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
(क्या भारत का नागरिक हैं) : हां  
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश) : .....
  - पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत
  5. संपादक का नाम : डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
(क्या भारत का नागरिक हैं) : हां  
(यदि विदेशी हैं तो मूल देश) : .....
  - पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत
  6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के नाम स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों : नहीं
- मैं अश्विनी कुमार द्विवेदी एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।
- दिनांक : 06.03.2023
- डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
प्रकाशक के हस्ताक्षर

## कम्युनिटी वेलफेयर के अंतर्गत

## केंद्रीय जेल इंदौर में प्रत्येक माह के तीसरे शनिवार को आयोजित निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर



# अनियमित पीरियड्स

31

नियमित माहवारी एक ऐसी स्थिति है जिसमें एक महिला का मासिक धर्म हर महीने अलग-अलग समय लेता है। उदाहरण के लिए, एक लड़की को मासिक धर्म एक महीने के 28 दिनों के बाद और अगले महीने 45 दिनों के बाद हो सकता है। अनियमित माहवारी एक सामान्य घटना है, खासकर मासिक धर्म आने के पहले कुछ वर्षों में। महिलाओं में मासिक धर्म एक ओव्यूलेशन प्रक्रिया है, यानी प्रत्येक मासिक धर्म की शुरुआत से लगभग दो सप्ताह पहले अंडाशय से एक अंडा निकलता है। अंडा एक ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय (गर्भ) में फैलोपियन ट्यूब के रूप में जाना जाता है। जब संभोग के दौरान शुक्राणु द्वारा इस अंडे को निषेचित नहीं किया जाता है, तो गर्भाशय और अंडे की परत लड़की के गर्भाशय को छोड़ देती है और इसके परिणामस्वरूप मासिक धर्म होता है। यह हर महीने नियमित मासिक धर्म के मामले में होता है और इसलिए इसे मासिक धर्म चक्र के रूप में जाना जाता है। माहवारी में एक बार रक्तस्राव होता है और मासिक धर्म का चक्र लगभग 28 दिनों का होता है। विभिन्न महिलाओं के लिए चक्र छोटा या लंबा हो सकता है। अधिकांश महिलाओं को मासिक धर्म के बारे में बात करने में शर्मिंदगी महसूस होती है। कुछ महिलाएं अनियमित मासिक धर्म या पीरियड्स की समस्या से परेशान रहती हैं। आइए आज के लेख के माध्यम से अनियमित पीरियड्स के बारे में विस्तार से जानते हैं।

यदि किसी महिला में मासिक धर्म सही होता है, तो चक्र सही समय पर होता है। नियमित चक्र 21 से 35 दिनों के भीतर होते हैं। यदि समय एक महीने से कम या अधिक हो तो इसे अनियमित माहवारी या मासिक धर्म कहा जाता है।

अनियमित पीरियड्स से घबराने की कोई बात नहीं है। हालांकि, यदि चक्र लंबे समय तक अनियमित रहता है, तो इसके लिए उपचार की आवश्यकता होती है।

## अनियमित पीरियड्स के कारण

**पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस)** - यह हार्मोनल असंतुलन की एक स्थिति है जो अंडाशय द्वारा अतिरिक्त पुरुष हार्मोन (एण्ड्रोजन के रूप में जाना जाता है) बनाने के कारण होता है।

**गर्भाशय फाइब्रॉइड या पॉलीप्स** - वे गर्भाशय के अस्तर में छोटे गैर-कैंसर वाले विकास होते हैं।

**एंडोमेट्रियोसिस** - एक ऐसी स्थिति जिसमें एंडोमेट्रियल ऊतक जो आमतौर पर गर्भाशय को रेखाबद्ध करता है, गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है।

**श्रोणि सूजन की बीमारी** - यह एक प्रकार का जीवाणु संक्रमण है जो महिला प्रजनन प्रणाली को प्रभावित करता है।

**समय से पहले डिम्बग्रंथि अपर्याप्तता** - यह एक ऐसी स्थिति देखी जाती है जिसमें अंडाशय के असामान्य कामकाज के कारण मासिक धर्म चक्र बंद हो जाता है। यह आमतौर पर 40 साल से कम



उम्र की महिलाओं में देखा जाता है।

## अनियमित पीरियड्स के लक्षण

अनियमित माहवारी निम्नलिखित लक्षणों को जन्म दे सकती है।

- मासिक धर्म जो 21 दिनों से कम या 35 दिनों से अधिक अलग हो सकता है।
- भारी मासिक धर्म प्रवाह।
- लगातार तीन या अधिक मासिक धर्म न आना।
- पीरियड्स जो 7 दिनों से अधिक समय तक चलते हैं।
- मासिक धर्म के बीच, सेक्स के बाद, या रजोनिवृत्ति के बाद (मासिक धर्म चक्र का प्राकृतिक रुकना) रक्तस्राव या स्पाॅटिंग होना।
- मतली, उल्टी, दर्द या अत्यधिक ऐंठन के साथ मासिक धर्म।

## अनियमित अवधियों का निदान

मासिक धर्म चक्र पर नजर रखना महत्वपूर्ण है। मासिक धर्म कब शुरू और समाप्त होता है, रक्त प्रवाह की मात्रा के साथ और यदि बड़े रक्त के थक्कों का कोई मार्ग है, तो इसका सटीक रिकॉर्ड रखा जाना चाहिए।

मासिक धर्म चक्र से जुड़े कोई अन्य लक्षण जैसे मासिक धर्म के बीच रक्तस्राव, अत्यधिक दर्द या ऐंठन के बारे में डॉक्टर को सूचित किया जाना चाहिए।

**शारीरिक परीक्षण** - चिकित्सक रोगी की शारीरिक जांच करेगा, और रोगी से किसी भी पिछले चिकित्सा इतिहास के बारे में पूछेगा।

**श्रोणि परीक्षा** - डॉक्टर गर्भाशय, अंडाशय और अन्य महिला प्रजनन अंगों की जांच के लिए योनि में एक या दो उँगलियों को उँगलियों में डालेंगे।

**पैप टेस्ट** - यह सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए किया जाने वाला टेस्ट है।

**रक्त परीक्षण** - एनीमिया (आयरन की कमी) या अन्य चिकित्सा विकारों को दूर करने के लिए रक्त परीक्षण की सिफारिश की जाती है।

**योनि संस्कृतियों** - यह किसी भी संक्रमण की जांच करने में मदद करता है।

**पेल्विक अल्ट्रासाउंड** - यह एक इमेजिंग टेस्ट है जिसमें ध्वनि तरंगों का उपयोग गर्भाशय पॉलीप्स, फाइब्रॉइड, या डिम्बग्रंथि के सिस्ट (एक अंडाशय

के अंदर या अंडाशय की सतह पर तरल पदार्थ से भरा या ठोस जेब) की जांच के लिए किया जाता है।

**एंडोमेट्रियल बायोप्सी** - यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें गर्भाशय के अस्तर से ऊतक वृद्धि का एक नमूना हटा दिया जाता है और यह पता लगाने के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है कि कहीं कैंसर कोशिकाएं, एंडोमेट्रियोसिस या कोई हार्मोनल असंतुलन तो नहीं है।

**लैप्रोस्कोपी** - एक प्रक्रिया जिसमें डॉक्टर गर्भाशय और अंडाशय को देखने के लिए पेट में बने चीरे (कट) में लैप्रोस्कोप के रूप में जानी जाने वाली एक पतली रोशनी वाली ट्यूब डालते हैं। यह एंडोमेट्रियोसिस जैसी स्थितियों के निदान में मदद करता है।

## अनियमित पीरियड्स का इलाज

अनियमित अवधियों या मासिक धर्म का इलाज इसके अंतर्निहित कारण के आधार पर निम्नलिखित तरीकों से किया जाता है।

**हार्मोन थेरेपी** - मासिक धर्म को नियंत्रित करने के लिए हार्मोनल थेरेपी का उपयोग किया जाता है। यह अंडाशय को मस्तिष्क से जोड़ता है और मस्तिष्क के सर्किट में हस्तक्षेप करने के लिए हार्मोन थेरेपी का उपयोग करता है। यह हार्मोनल स्तर में उतार-चढ़ाव को स्थिर करता है और ओव्यूलेशन में सुधार करता है। यह मासिक धर्म चक्र को नियमित करता है।

**थायरोइड का इलाज** - जिन महिलाओं को थायरोइड ग्रंथि की समस्या होती है, उन्हें अनियमित मासिक धर्म होता है। स्त्री रोग विशेषज्ञ इस समस्या को ठीक करने के लिए दवाएं लिखते हैं।

**पीसीओएस का इलाज** - पीसीओएस की समस्या से पीड़ित महिलाओं का वजन ज्यादातर बढ़ जाता है। महिलाओं को वजन कम करना चाहिए। इसके लिए तनाव मुक्त रहना भी जरूरी है। गर्भनिरोधक गो依据ियां और मौखिक दवाएं इस स्थिति का इलाज करने के लिए हार्मोन पर ध्यान केंद्रित करती हैं।

**जन्म नियंत्रण पद्धति में बदलाव** - यदि कोई तीन महीने के हार्मोनल जन्म नियंत्रण विधि के बाद अनियमित अवधियों से पीड़ित है, तो स्त्री रोग विशेषज्ञ कंडोम या अंतर्गर्भाशयी डिवाइस (आईयूडी) सम्मिलन के उपयोग जैसे जन्म नियंत्रण के अन्य साधनों का सुझाव दे सकता है।

**जीवनशैली में बदलाव** - नियमित रूप से 30 मिनट तक मध्यम व्यायाम नियमित अवधि को बनाए रखने के लिए अच्छा है। अत्यधिक व्यायाम करने से बचें। अनियमित पीरियड्स को रोकने के लिए स्ट्रेस को मैनेज करना और वजन को मंटेन करना भी जरूरी है।

**सर्जरी** - डॉक्टर द्वारा सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है जब गर्भाशय या फैलोपियन ट्यूब में निशान या संरचनात्मक दोष अनियमित अवधियों का कारण बन रहे हों।

त्वचा को स्वस्थ रखना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गया है। फेशियल और वलीनअप त्वचा को तरोताजा रखने के सर्वश्रेष्ठ उपाय के रूप में सामने आए हैं। फेशियल त्वचा की सतह से रोमकूपों की गहराईयों तक में जाकर उसे साफ और स्वच्छ करता है साथ ही त्वचा का पोषण भी करता है। वलीनअप से चेहरे की त्वचा की सफाई होती है, मृत त्वचा निकल जाती है और नमी लौट आती है।

**क्लीन्जिंग-** इससे त्वचा की गहराईयों से धूल मिट्टी के अंश पूरी तरह निकल जाते हैं। इसे करने से पहले मेकअप पूरी तरह हटा दें, ठंडा दूध, क्रीम, या बेबी ऑइल के प्रयोग से सूखी त्वचा की क्लीन्जिंग की जा सकती है।

**ब्लीचिंग-** जब भी माईल्ड ब्लीचिंग की जाती है तो चेहरे की त्वचा पर मौजूद डेड सेल्स हट जाते हैं साथ ही चेहरे पर महीन बाल भी ब्लीच हो जाते हैं। याद रखें की सूखी त्वचा को ब्लीच करने से हालात और खराब हो सकते हैं।

**एक्सफोलिएट-** घर पर बने स्क्रब से हल्का एक्सफोलिएशन होता है जिससे धूल, मिट्टी, और मृत सेल्स त्वचा से हट जाते हैं। आप इन्हें आजमा सकती हैं-

**स्टीमिंग-** इसे घर पर ही कर सकते हैं लेकिन यह ध्यान रहे कि इसे अधिक समय तक और बार-बार नहीं करना है। स्टीमिंग से फायदा यह है कि चेहरे की त्वचा की रक्त नलिकाएं चौड़ी होकर फूल जाती हैं। इससे रक्तचाप अधिक तेजी से होने लगता है। इससे चेहरे का मैल, तेल, और रोमकूपों के अवरोध निकल जाते हैं। ब्लेक हैड्स को निकालना आसान हो जाता है। चूँकि चेहरे की त्वचा से मृत त्वचाकण निकल जाते हैं इसलिए इस पर लगाई गई कोई औषधी क्रीम भी अच्छा असर करती है।

**मसाज-** अपने चेहरे को 10 मिनट तक हल्के हाथ से मसाज दीजिए। स्ट्रोक्स लय में होना चाहिए। इससे चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और रक्त की आपूर्ति अच्छी होने लगती है। इससे एजिंग प्रोसेस धीमी पड़ जाती है और झुर्रियां कम हो जाती हैं।

चेहरे के मसाज के बाद ये फेसमॉस्क इस्तेमाल करें। यूं तो बाजार में हर तरह के फेसमॉस्क मिलते हैं लेकिन घर पर आसानी से बनाया जा सकता है।

# ड्राय स्किन की घर पर ही करें फेशियल



## घर पर बनाएं ये वलीन्जर

- खोपरे का दूध न सिर्फ त्वचा का सूखापन कम करेगा बल्कि डॉक स्पाट्स और झाइयों से भी मुकाबला करेगा।
- दूध की क्रीम या वेजिटेबल कुकिंग ऑइल से चेहरे की सफाई कर सकते हैं।
- एक चौथाई खीरा ककड़ी, 2 चम्मच दही, और 2 चम्मच पका हुआ ओटमील मिलाकर सफाई की जा सकती है।

## घरेलू मॉइस्चराइजर कैसे बनाएं

- दूध की मलाई एक बहुत अच्छा मॉइस्चराइजर है। इसमें नींबू के रस की चंद बूंदें मिला लें। इससे त्वचा में नमी लौट आएगी।
- दही चेहरे की त्वचा की देखभाल करने वाला एक प्रमुख रसायन है। यह त्वचा की नमी लौटाता है, इसकी एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लामेटरी प्रॉपर्टीज त्वचा को चिकनी बनाने में प्रमुख भूमिका निभाती है।
- शहद एक लाजवाब स्किन मॉइस्चराइजर है।

इसे लगाकर थोड़ी देर चेहरे पर रहने दें, बाद में धो लें। त्वचा निखर उठेगी।

- गवारपाठे का पल्प चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर रखें बाद में धो लें।
- नींबू की चंद बूंदों में ग्लिसरीन मिलाकर लगा लें। यह भी एक अच्छा एक्सफोलिएटिव है।
- पका हुआ ओटमील, शहद और केले का पल्प मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह सूखी त्वचा के लिए वरदान है।

## घरेलू स्क्रब्स से कैसे करें चेहरे की सफाई

- थोड़ा गेहूं का आटा लें अंदाज से और इसमें दूध की मलाई तथा गुलाबजल मिला लें। इसे घोटकर पैक की तरह कर लें। इसे चेहरे की त्वचा पर रगड़कर लगाएं। इससे चेहरे की त्वचा से मृत त्वचा बाहर निकल जाएगी।
- मूली को किस लें और चेहरे पर थोड़ी देर के लिए फैला कर रख लें। यह एक माईल्ड ब्लीचिंग एजेंट है। इससे त्वचा निखर उठेगी।

# एनीमिया रथ का इन्दौर नगर में आठ दिवसीय भ्रमण जन सहयोग एवं जन जागरूकता से जीत हासिल होगी एनीमिया पर - शंकर लालवानी



इन्दौर. देश में घातक रोग एनीमिया के प्रति जन जागरूकता और रोग की रोकथाम के लिए एडवांस होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर के तत्वावधान में आज केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसन्धान परिषद्, आयुष मंत्रालय भारत सरकार में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा इन्दौर नगर में जन जागरूकता रथ निकाला गया। रथ को सांसद श्री शंकर लालवानी ने हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। विधायक श्री महेंद्र हार्डिया, नगर निगम इन्दौर के पार्षद एवं महापौर परिषद् के सदस्य तथा क्षेत्रीय पार्षद श्रीमती विजयलक्ष्मी गोहर अतिथि के रूप में कार्यक्रम में विशेष रूप से मौजूद थीं। यह रथ नगर के विभिन्न क्षेत्रों के 25 हजार घरों तक पहुँचकर एनीमिया बीमारी में होम्योपैथी की उपयोगिता तथा घरों में उपलब्ध सामग्री से एनीमिया दूर करने के तरीके बताएगा।

कार्यक्रम के उद्देश्य की जानकारी देते हुए वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि, एनीमिया जैसे घातक रोग को दूर करने के लिए विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों द्वारा संयुक्त प्रयास करने की जरूरत है। एनीमिया का होम्योपैथी में बेहतर इलाज है, पर जरूरत इस बात की है कि, रोग के बारे में आम जनजीवन में जानकारी हो। उन्होंने बताया कि, हमारा उद्देश्य लोगों को समझाई देना, सर्वे करना और समाधान देना है। इसके लिए जन सहयोग और जन जागरूकता आवश्यक है। घर में उपलब्ध गुड़-चना जैसी सामग्री भी एनीमिया की बीमारी कम करने में लाभप्रद होती है। आज से इन्दौर नगर में भेजे जा रहे इस रथ का उद्देश्य एनीमिया के इलाज और उसकी रोकथाम के बारे में जानकारी देने के साथ जनजागरूकता फैलाना भी है।

सांसद श्री लालवानी ने डॉ. द्विवेदी द्वारा एनीमिया के बारे में वर्षों से किये जा रहे प्रयासों की



सराहना करते हुए बताया कि, इस वर्ष भारत सरकार ने एनीमिया इलाज के लिए बजट में भी प्रावधान किये हैं। उन्होंने यह भी बताया कि, देश की राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू के इन्दौर प्रवास के दौरान डॉ. द्विवेदी ने मेरे साथ भेंट कर एनीमिया के बारे में चर्चा की थी। राष्ट्रपति जी ने डॉ. द्विवेदी द्वारा दिये गये प्रतिवेदन को केन्द्र सरकार को प्रेषित किया था। बजट में इस प्रतिवेदन का प्रभाव परिलक्षित है।

विधायक श्री हार्डिया ने कहा कि, बीमारी के इलाज के लिए जागरूकता आवश्यक है। महापौर परिषद् के सदस्य श्री राजेश उदावत तथा पार्षद श्रीमती विजयलक्ष्मी गोहर ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया तथा डॉ. द्विवेदी द्वारा किये जा रहे इस जन जागरूकता अभियान के प्रयासों की सराहना की। जन जागरूकता रथ 5 मार्च तक प्रतिदिन नगर के विभिन्न हिस्सों में भ्रमण करेगा। रक्त की कमी या एनीमिया के लक्षण वाले चिन्हित व्यक्तियों के रक्त का सेम्पल लेने की निशुल्क व्यवस्था एनीमिया रथ द्वारा की जाएगी। लक्षण वाले लोगों को गुड़-चना, मूँगफली दाना तथा किशमिश का निशुल्क वितरण किया जाएगा।

आवश्यकतानुसार होम्योपैथी औषधियां भी निशुल्क उपलब्ध कराई जायेंगी।

डॉ. द्विवेदी तथा उनकी टीम के सदस्यों ने खुद भी रथ के साथ नगर का भ्रमण किया। कार्यक्रम में कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी अस्पताल, इन्दौर के मनोचिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी, भोपाल शिवांग होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. डी.एन. मिश्रा, जबलपुर के चिकित्सक डॉ. राजकुमार कुशवाहा, जनसम्पर्क विभाग के पूर्व अपर सचिव डॉ. भूपेन्द्र गौतम तथा आयुष चिकित्सक एवं विद्यार्थी तथा नगर के गणमान्य नागरिक भी उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन श्री राकेश यादव ने किया, आभार श्री दीपक उपाध्याय ने व्यक्त किया। अतिथियों का स्वागत डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र पुरी तथा विनय पाण्डेय द्वारा किया गया।

इस आठ दिवसीय रथ का संचालन डॉ. विवेक शर्मा एवं डॉ. जितेन्द्र पुरी व उनके सहयोगियों द्वारा किया जाएगा। एनीमिया सम्बन्धित रक्त जाँच डॉ. द्विवेदी के आग्रह पर एम्पल पैथोलॉजी द्वारा निशुल्क किया जा रहा है।



# महिलाओं में बांझपन



म

हिलाओं में इनफर्टिलिटी एक ऐसी स्थिति है जहां एक साल की कोशिश के बाद भी महिला गर्भवती नहीं हो पाती है, यानी सप्ताह में कम से कम दो बार असुरक्षित संभोग करना। जो महिलाएं कई गर्भपात से पीड़ित होती हैं, और गर्भवती रहने में असमर्थ होती हैं, उन्हें भी बांझ माना जाता है। 35 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं, जो 6 महीने की कोशिश के बाद भी गर्भवती नहीं होती हैं, उन्हें भी बांझ माना जाता है। लगभग 10% महिलाओं में बांझपन होता है, और जैसे-जैसे महिला की उम्र बढ़ती है, बांझपन की संभावना बढ़ जाती है। इस लेख में हम महिलाओं में बांझपन के बारे में विस्तार से बातें करेंगे।

महिलाओं में बांझपन के कारण

## गर्भाशय से जुड़ी समस्याएं

- पॉलीप्स (ऊतक की असामान्य वृद्धि) और फाइब्रॉइड (गर्भाशय में गैर-कैंसरयुक्त वृद्धि) गर्भाशय में किसी भी समय बन सकते हैं जिससे बांझपन हो सकता है।
- सेप्टेट यूटेरस (गर्भाशय को सेप्टम नामक अतिरिक्त ऊतक का एक वेज मिलता है) जन्म के समय मौजूद हो सकता है, जिससे महिलाओं में बांझपन हो सकता है।
- कुछ सर्जिकल प्रक्रियाओं जैसे फैलाव और इलाज के बाद गर्भाशय में आसंजन (या निशान ऊतक) बन सकते हैं।

## फैलोपियन ट्यूब से जुड़ी समस्याएं

- पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज (एक महिला के प्रजनन अंगों का संक्रमण) फैलोपियन ट्यूब से जुड़े बांझपन का सबसे आम कारण है। यह रोग आमतौर पर गोनोरिया और क्लैमाइडिया जैसे यौन संचारित रोगों के कारण होता है।
- अंडे की संख्या और गुणवत्ता के कारण होने वाली समस्याएं
- एक महिला के पास रजोनिवृत्ति (जब मासिक धर्म बंद हो जाता है) की उम्र के करीब आने तक पर्याप्त संख्या में अंडे नहीं बचे होते हैं।

इसलिए, एक महिला की प्रजनन आयु ज्यादातर 20 और 30 की शुरुआत में होती है। 30 के दशक के अंत में गर्भधारण भी संभव है, लेकिन जटिल हैं।

- कुछ मामलों में, अंडों में गुणसूत्रों की गलत संख्या हो सकती है और इसलिए ये अंडे निषेचित करने में असमर्थ होते हैं।
- संतुलित स्थानान्तरण के मामलों में (एक गुणसूत्र दोष जहां गुणसूत्र का एक हिस्सा टूट जाता है और किसी अन्य स्थान से जुड़ जाता है) सभी अंडे प्रभावित होते हैं, जिससे बांझपन होता है।

## ओव्यूलेशन से जुड़ी समस्याएं

एक महिला नियमित रूप से अंडे को डिंबोत्सर्जन या जारी नहीं कर सकती है, जिसके परिणामस्वरूप बांझपन हो सकता है। यह मामलों में होता है।

- भोजन विकार।
- हार्मोनल गड़बड़ी।
- थायरॉइड विकार।
- तनाव
- ड्रग्स या मादक द्रव्यों का सेवन।
- पिट्यूटरी ट्यूमर।

## पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) - यह एक ऐसी स्थिति है जो एक महिला में ओव्यूलेशन को प्रभावित करने वाले हार्मोनल स्तर में असंतुलन का कारण बनती है। यह बांझपन का कारण बनता है।

इंडोमेट्रियोसिस - यह एक ऐसी स्थिति है जो तब होती है जब गर्भाशय में सामान्य रूप से बढ़ने वाले ऊतक अन्य स्थानों पर बढ़ने लगते हैं। इस अतिरिक्त वृद्धि के लिए सर्जिकल निष्कासन की आवश्यकता होती है जिससे फैलोपियन ट्यूब में रुकावट हो सकती है और अंडे और शुक्राणु को मिलने से रोका जा सकता है।

इंडोमेट्रियोसिस गर्भाशय की दीवार की परत को भी प्रभावित करता है, एक निषेचित अंडे के आरोपण को रोकता है (एक निषेचित अंडा बनाने

के लिए एक अंडा संभोग के दौरान एक शुक्राणु से मिलता है। यह निषेचित अंडा एक भ्रूण बनाने के लिए गर्भाशय की दीवार से जुड़ जाता है)। इंडोमेट्रियोसिस अंडे या शुक्राणु को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

अस्पष्टीकृत बांझपन - लगभग 20% जोड़ों में बांझपन के सही कारण का पता नहीं लगाया जा सकता है।

बहुक्रियात्मक बांझपन - कई पुरुष और महिला कारक हो सकते हैं जो बांझपन का कारण बन सकते हैं।

जैसा कि ऊपर कहा गया है, अधिकांश महिलाओं में पीसीओएस के कारण परिवर्तित मासिक धर्म / माहवारी होती है। यह देरी से गर्भधारण या महिलाओं में बांझपन का एक प्रमुख कारक है। साथ ही पीसीओएस के कारण होने वाली समस्याओं में मूत्राशय और आंत्र की समस्याएं, पेट में दर्द और सूजन, पैर में सूजन आदि शामिल हैं। ऐसे मामलों में, रोगियों को ओवेरियन सिस्ट रिमूवल सर्जरी द्वारा पीसीओएस का इलाज कराने की सलाह दी जा सकती है। भारत में कई अस्पताल और डॉक्टर हैं जहां ओवेरियन सिस्ट रिमूवल सर्जरी की जाती है।

## महिलाओं में बांझपन से जुड़े

### जोखिम कारक

महिला बांझपन के जोखिम कारकों में शामिल हैं।

- उम्र में वृद्धि।
- धूम्रपान।
- शराब का भारी सेवन।
- मोटापा।
- कम वजन वाली महिलाएं।
- यौन संचारित रोग (एसटीडी)
- अनियमित मासिक चक्र।
- हार्मोनल विकार जैसे मधुमेह, थायरॉइड की स्थिति आदि।
- इंडोमेट्रियोसिस।
- गर्भाशय या अंडाशय में सिस्ट, ट्यूमर, फाइब्रॉइड या पॉलीप्स।



# कोरोना के साथ कोरोना के बाद सभी प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों के विशेषज्ञों के अनुभव को अवश्य पढ़िए



केंद्रीय मंत्री, भारत सरकार श्री नितीन गडकरी जी कोरोना के साथ एवं कोरोना के बाद पुस्तक का संघ कार्यालय नागपुर में अवलोकन करते हुए। साथ में लेखक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

नितीन गडकरी  
NITIN GADKARI

भारत सरकार  
75  
आजोदी  
अमृत महोत्सव

मंत्री  
सड़क परिवहन एवं राजमार्ग  
भारत सरकार  
Minister  
Road Transport and Highways  
Government of India

22/13  
ना.क्र. .../बीआरपी/सी/२०२२  
दिनांक ... 7 JUL 2022

डॉ. ए.के. द्विवेदीजी,

'कोरोना के साथ कोरोना के बाद' यह किताब प्राप्त हुआ। होमिओपैथिक दवा से कोरोना का इलाज का अनुभव इस किताब में सादर किया है। समाज के सभी वर्गों के लिए यह अनुभव प्रोत्साहित करने वाले हैं। कोरोना यह एक गहरे संकट से देश गुजरा है। इसे किताब को संदर्भयुक्त भी कह सकते हैं। इस किताब में ऐसी कई सार्थक, सारगर्भित, और अनुभवजन्य जानकारी का संकलन है। वर्तमान पीढ़ी के लिए यह उपयुक्त किताब साबित होगा यह मुझे विश्वास है।

कोरोना जैसे महामारी से बचने के लिए हमें हर तरह प्रयास करना और सतर्क रहना चाहिए इसका महत्व यह किताब आमजनता को समझाता है। आपको भविष्य की सभी उपक्रमों के लिए शुभकामना।

धन्यवाद.

भवदीय

नितीन गडकरी  
मंत्री  
सड़क परिवहन व राजमार्ग  
भारत सरकार  
नयी दिल्ली

श्री. डॉ. ए. के. द्विवेदी,  
द्वारा प्रसार कार्यालय,  
एडवांस्ड आयुष विल्सन सेंटर,  
२८ अ. ग्रेटर ब्रजेश्वरी कर्णावत भोजनालय के पास,  
पिपल्याहाना, इंदौर, मध्य प्रदेश

Room No. 501, Transport Bhawan, 1, Sansad Marg, New Delhi - 110 001, Tel.: 011-23710121, 23711252 (O), 23719023 (F)  
E-mail: nitin.gadkari@nic.in; website-www.morth.nic.in  
Camp Office Nagpur : Plot No. 25, Opp. Orange City Hospital, Beside Jupiter School, Khamla Chowk, Nagpur-440015(MS)  
Tel.: 0712-2239918/20/22/23/24 Email : office@nitin gadkari.net

# 33%

छूट के साथ

amazon

पर उपलब्ध

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट कर्णावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

# एनीमिया से बचाएं खुद को

एनीमिया एक साधारण-सी लगने वाली बीमारी है। बॉडी में आयरन की कमी को हम आम बात समझकर इस पर खास ध्यान नहीं देते। हमारी यही लापरवाही खतरनाक साबित हो सकती है।

**ह**मारे शरीर के सेल्स को जिंदा रहने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है। शरीर के अलग-अलग हिस्सों में ऑक्सीजन रेड ब्लड सेल्स (आरबीसी) में मौजूद हीमोग्लोबिन पहुंचाता है। आयरन की कमी और दूसरी वजहों से रेड ब्लड सेल्स और हीमोग्लोबिन की मात्रा जब शरीर में कम हो जाती है, तो उस स्थिति को एनीमिया कहते हैं। आरबीसी और हीमोग्लोबिन की कमी से सेल्स को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। कार्बोहाइड्रेट और फैट को जलाकर एनर्जी पैदा करने के लिए ऑक्सीजन जरूरी है। ऑक्सीजन की कमी से हमारे शरीर और दिमाग के काम करने की क्षमता पर असर पड़ता है।

## कितनी तरह का एनीमिया

एनीमिया खून की सबसे सामान्य समस्या है। हमारे देश में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया सबसे ज्यादा पाया जाता है। करीब 90 परसेंट लोगों में यही एनीमिया होता है, खासकर महिलाओं और बच्चों में।

1. **माइल्ड** - अगर बॉडी में हीमोग्लोबिन 10 से 11 g/dL के आसपास हो तो इसे माइल्ड एनीमिया कहते हैं। इसमें हेल्थी और बैलेंस्ड डाइट खाने की सलाह के अलावा आयरन सप्लिमेंट्स दिए जाते हैं।

2. **मॉडरेट** - अगर हीमोग्लोबिन 8 से 9 g/dL होगा तो इसे मॉडरेट एनीमिया कहेंगे। इसमें डाइट के साथ-साथ इंजेक्शंस भी देने पड़ सकते हैं।

3. **सीवियर** - हीमोग्लोबिन अगर 8 g/dL से कम हो तो सीवियर एनीमिया कहलाता है, जो एक गंभीर स्थिति होती है। इसमें मरीज की हालत की गंभीरता को देखते हुए ब्लड भी चढ़ाना पड़ सकता है।

## क्या है कारण

- आयरन, विटामिन सी, विटामिन बी 12, प्रोटीन या फॉलिक एसिड की कमी
- हेमरेज या लगातार खून बहने से खून की मात्रा कम हो जाना
- ब्लड सेल्स का बहुत ज्यादा मात्रा में नष्ट हो जाना या बनने में कमी आ जाना
- पेट में कीड़े (राउंड वॉर्म और हुक वॉर्म) होना
- लंबी बीमारी जैसे कि पाइल्स आदि, जिनमें खून की कमी होती हो
- पीरियड्स में बहुत ज्यादा ब्लीडिंग
- ल्यूकिमिया, थैलीसीमिया आदि की फैमिली हिस्ट्री है, तो 50% तक चांस बढ़ जाते हैं
- जंक फूड ज्यादा खाने से
- एक्ससाइज न करने से



## ■ प्रेगनेंट महिलाओं का हेल्दी डाइट न लेना किन्हें खतरा ज्यादा

किडनी, डायबीटीज, बवासीर, हर्निया और दिल के मरीजों को, शाकाहारी लोगों को, प्रेगनेंट या स्मोकिंग करनेवाली महिलाओं को।

**नोट:** पीरियड्स के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग हो तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं क्योंकि इससे शरीर में आयरन तेजी से कम हो जाता है।

## लक्षण

- कमजोरी, थकान और चिड़चिड़ापन
  - किसी भी काम में मन या ध्यान न लगना
  - दिल की धड़कन नॉर्मल न होना
  - सांस उखड़ना और चक्कर आना
  - छोटे-छोटे कामों में भी थकान महसूस होना
  - आंखें, जीभ, स्किन और होंठ पीले पड़ना
- नोट:** ये सामान्य लक्षण हैं, लेकिन यह स्थिति लगातार बनी रहे तो कई गंभीर लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं। ऐसे ही लक्षण किसी दूसरी बीमारी के भी हो सकते हैं।

## गंभीर लक्षण

- सिर, छाती या पैरों में दर्द होना
- जीभ में जलन होना, मुंह और गला सूखना
- मुंह के कोनों पर छाले हो जाना
- बालों का कमजोर होकर टूटना
- निगलने में तकलीफ होना
- स्किन, नाखून और मसूड़ों का पीला पड़ जाना
- एनीमिया लगातार बना रहे तो डिप्रेशन का रूप ले लेता है

**नोट :** महिलाओं, पुरुषों और बच्चों में एनीमिया के लक्षण एक जैसे ही होते हैं।

## कितना हो हीमोग्लोबिन

महिला - 11 से 15 g/dL के बीच  
पुरुष - 11.5 से 17 g/dL के बीच

## खानपान पर ध्यान जरूरी

आयरन की डिमांड पूरी करने के लिए हमें हेल्थी और बैलेंस्ड डाइट खानी चाहिए। तीनों मीलस के अलावा दो स्नैक्स भी खाएं और खाने में अंडे, साबुत अनाज, सूखे मेवे, फल और हरी पत्तेदार सब्जियां ज्यादा मात्रा में हों।

आयरन से भरपूर चीजें खाएं। जिन चीजों में ज्यादा आयरन होता है, उन्हें नीचे घटते क्रम में दिया गया है। यानि सबसे ज्यादा आयरन वाली चीजें पहले और कम वाली उसके बाद-

**फल-** खुबानी, अंजीर, केला, अनार, अनास, सेब, अमरूद, अंगूर आदि

**सब्जियां-** पालक, मेथी, सरसों, बथुआ, धनिया, पुदीना, चुकंदर, बीन्स, गाजर, टमाटर आदि

**ड्राई फ्रूट्स-** बादाम, मुनक्का, खजूर, किशमिश आदि

**दूसरी चीजें-** गुड़, सोयाबीन, मोठ, अंकुरित दालें, दूसरी दालें खासकर मसूर दाल, चना, गेहू, मूंग आदि।

## होम्योपैथी से इलाज

वरिष्ठ होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार सभी प्रकार की एनीमिया के रोकथाम व इलाज में होम्योपैथी काफी हद तक सहायक है, यदि हम एनीमिया के कारण जैसे खुनी बवासीर, मासिक धर्म में अत्यधिक रक्तस्राव, पेट के कीड़े तथा आयरन व प्रोटीन का न पचना इत्यादि के आधार पर होम्योपैथिक दवाइयों का चयन करेंगे तो हिमोग्लोबिन सहित सेल्स को भी बढ़ाया जा सकता है।

### डॉ. ए. के. द्विवेदी

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



प्राकृतिक चिकित्सा एक अनमोल चिकित्सा है जो रोग के मूल कारणों को दूर करती है। प्राकृतिक चिकित्सा में मौसम व रोगी प्रकृति के अनुसार ठंडे व गर्म प्रयोग को करके आशातीत लाभ प्राप्त कर सकते हैं। गर्म प्रयोगों में गर्म पानी का पैर स्नान है, उक्त प्रयोग कफ जनित रोगों में चमत्कारिक लाभ नहीं देता है, वरन श्रेष्ठ स्वास्थ्य प्रदान करता है। पैर स्नान वाष्प स्नान का श्रेष्ठ विकल्प है।

**सा** मान्य अवस्था में शरीर से प्रतिदिन 650 मिली पसीना निकलता है, किंतु व्यायाम नहीं करने व कुछ रोम छिद्रों के बंद होने की वजह से शरीर से पूर्ण क्षमता से पसीना नहीं निकलता है व शरीर में निरंतर गंदगी इकट्ठ होती रहती है, इससे विजातीय द्रव्यों के शरीर में अत्यधिक जमाव होने से रोगी हो जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा मतानुसार मनुष्य शरीर रोगी तभी होता है जब उसमें विजातीय द्रव्यों का जमाव हो जाता है व परिणामस्वरूप मनुष्य अनेक रोगों का शिकार हो जाता है। गर्म पैर स्नान से शरीर के विजातीय द्रव्यों के निष्कासन में सहायता मिलती है और शरीर रोगमुक्त होने लगता है।

पैर स्नान के द्वारा शरीर में पसीना आता है जिससे शरीर के रोम छिद्र खुल जाते हैं व पसीने के माध्यम से विजातीय द्रव्य शरीर के बाहर होने लगते हैं। पैर स्नान के प्रयोग के द्वारा शरीर के निचले भाग आँतें, मूत्राशय व पेडु व अन्य कटि प्रदेश के अंगों में रक्त का तेज प्रवाह होता है व पेट के ऊपरी शारीरिक अंगों फेफड़े, हृदय व मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह कम होता है, गर्म पानी का पैर स्नान करने से हृदय, मस्तिष्क व फेफड़ों में रक्त का प्रवाह कम होता है व शरीर आराम का अनुभव करता है। वर्तमान में चल रही चिकित्सा के साथ-साथ व आहार-विहार (विचारों) में संयम रखते हुए गर्म पानी का पैर स्नान करते हैं तो चमत्कारिक लाभ मिलता है। यदि रोगी की नाक बहती है और उसे गर्म पानी का पैर स्नान करा दिया जाए तो बहती नाक कुछ ही समय में बहना बंद हो जाती है। तीव्र सर्दी, माइग्रेन, अस्थमा, हृदय रोग व थकान की अवस्था में गर्म पानी का पैर स्नान जादू सा असर करता है। सामान्य अवस्था में इस प्रयोग को करने से शरीर स्फूर्ति का अनुभव करता है।

इस प्रयोग को अस्थमा रोग की तीव्र अवस्था

# पैर स्नान

## एक श्रेष्ठतम प्रयोग



में भी कराया जाए तो अस्थमा रोगी को तुरंत लाभ मिलता है। अस्थमा रोगी वर्तमान चल रही चिकित्सा को बंद न करें। माइग्रेन (आधाशीशी) दर्द की प्रारंभिक स्थिति में इस प्रयोग को किया जाए तो आशातीत लाभ मिलता है। शारीरिक रूप से थकने पर यदि पैर स्नान किया जाए तो थकान में बहुत राहत मिलती है।

### विधि

दो से ढाई फीट ऊँचाई वाले स्टूल पर बैठ जाएँ व पिंडली की ऊँचाई तक गुनगुने पानी की बाल्टी में पैर रखें। ध्यान रहे कि पानी अत्यधिक गर्म नहीं होना चाहिए, पानी इतना गर्म होना चाहिए कि पैर उसे आसानी से सहन कर सकें, अर्थात् पानी का तापमान सामान्य से थोड़ा अधिक होना चाहिए। गर्दन के निचले भाग को कंबल से ठीक प्रकार से लपेट लें, शरीर को इस प्रकार से लपेटें कि गर्दन के निचले हिस्से के अंगों में हवा का प्रवेश न हो सके। सिर पर ठंडे पानी का नैपकीन अवश्य रखें। गर्म पानी का पैर स्नान करते समय पास में तेज

गर्म पानी रखें व पैर की सहने की क्षमतानुसार धीरे-धीरे पानी बढ़ाते रहें, ताकि शरीर का तापमान बढ़ता रहे व पसीना पर्याप्त मात्रा में आए। 15 से 30 मिनट तक गर्म पानी में पैर रखें, यदि इसके पूर्व भी जी घबराने लगे तो तुरंत गर्म पानी पैर से हटा दें। कंबल व नैपकीन हटा दें व 3 मिनट ठंडे पानी में पैर को पिंडली के स्तर तक रखें। 3 मिनट बाद ठंडे पानी के नैपकीन से संपूर्ण शरीर को पोंछ लें। इस क्रिया को करने के बाद 45 मिनट तक हवा में न जाएँ।

### सावधानी

अत्यधिक सर्दी की अवस्था में सिर पर गीला नैपकीन न रखें। उक्त प्रयोग को किसी चिकित्सा विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए। अत्यधिक रक्तचाप बढ़ा होने, बुखार की अवस्था में, खाली पेट ही इसे करें। भोजन करने के 3-4 घंटे बाद इस प्रयोग को कर सकते हैं। अत्यधिक सर्दी व ठंडक की अवस्था में सिर पर गीले पानी से भीगा नैपकीन न रखें।

लाभ : इस क्रिया को करने से रक्त संचार पैरों की ओर होने से हृदय व फेफड़ों व मस्तिष्क की ओर रक्त प्रवाह कम होता है और शरीर रोगों से मुक्त हो जाता है। पैर स्नान करने से पैरों का रक्त संचार पर्याप्त होता है व पैरों का दर्द व थकान भी दूर होती है।



# 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।

drakdindore@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 वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

# वेडिंग सीजन के लिए करें तैयारी

जब तक आपकी ड्रेस में एनर्जेटिक वाइब्रेट कलर्स, न्यू पैटर्न और कट्स नहीं होंगे तब तक आप वेडिंग सीजन को पूरा एंजॉय नहीं कर पाएंगी। आपकी ड्रेस वेडिंग के उत्साह को दोगुना कर सकती है, लेकिन वेडिंग के दौरान आपके पास काम भी बहुत रहते हैं। ऐसे में आपको कुछ ऐसे रेडी टू वियर परिधान चाहिए, जो देखने में ट्रेंडी लगें और आपको सभी के आकर्षण का केंद्र भी बना दें। अगर आपने सिंपल आउटफिट पहना है तो एक्सेसरीज स्टाइलिश व हैवी पहनिए, ताकि आपके लुक में लग जाए तड़का ग्लैमर का..



## रंगों का खुशनुमा जादू

अपनी खुशियों के रंगों को और अधिक गहरा करने के लिए ब्राइट कलर्स ही पसंद करें। आजकल ग्रीन, रेड, मैरून, पर्पल, यलो जैसे वाइब्रेट कलर्स ही चलन में हैं। नियाँन कलर्स का प्रयोग भी खुलकर किया जा रहा है। फैशन डिजाइनर अनुपमा दयाल कहती हैं, 'वेडिंग सीजन हमारे लिए काफी महत्वपूर्ण है। मैं तो कहती हूँ, इस वेडिंग सीजन दिल खोलकर फैशन कीजिए। मस्ती भरे रंगों के साथ सेलीब्रेट कीजिए इस वेडिंग सीजन को। इन दिनों रेड, गुलाबी जैसे कलर्स ट्रेंड में हैं। मैंने तो इस साल विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक में अपना कलेक्शन 'गुलाबी' पेश किया था। जिसमें गुलाबी रंग और फूलों के जरिए स्त्री के मन की खुशी को दिखाने की कोशिश की थी। दरअसल रंगों के साथ हम इमोशनली कनेक्ट होते हैं। ऐसे में चटख, रोमांटिक कलर्स के रेडी टू वियर परिधान आपको सबसे अलग दिखाएंगे।'

## हिट है रेडी टू वियर साड़ी लहंगा

फैशन में इन दिनों प्रेट-ओ-पोर्टर यानी रेडी टू वियर कपड़ों की धूम है। फैशनपरस्त्तों की रूचि और चाहत को परखते हुए डिजाइनर्स इस दिशा में नित नए एक्सपेरिमेंट कर रहे हैं। नए कट्स की लहंगा साड़ी और रेडी टू वियर साड़ी इन दिनों खासी डिमांड में है। यह लहंगे और साड़ी दोनों का लुक देती है। इसको पहनने में ज्यादा समय और मेहनत भी नहीं लगती। इसकी खास बात यह है कि इसे साड़ी के बजाय स्कर्ट की तरह पहनना होता है, लेकिन लगती है यह लहंगे जैसी ही। इन साड़ियों को पहनने से समय की बचत तो होती ही है साथ ही ट्रेंडिशनल लुक भी मिल जाता है। पहनने में आसान और देखने में यूनीक होता है यह रेडी टू वियर स्टाइल। रेडी टू वियर साड़ियों का कॉन्सेप्ट आने के बाद से साड़ी बांधने का पहले जैसा झंझट भी नहीं रहा है।

## ट्रेंड ट्रेंडीशनल हैडलूमस का

इस बार लैकमे और विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक भारतीय टेक्सटाइल और हैडलूम के रंग में रंगे रहे। गौरांग, विवेक कुमार, सामंत चौहान और राहुल मिश्रा के साथ कई फैशन डिजाइनर्स ने आज के यूथ की पसंद के मुताबिक जिस तरह खादी, चंदेरी, पटोला, भागलपुरी सिल्क और मलमल सहित कई सारे ट्रेंडीशनल फैब्रिक्स को कंटेपेरी स्टाइल दिया, वो तारीफ के काबिल था। डिजाइनर श्रुति संचेती कहती हैं, 'इंडियन फैब्रिक को मॉडर्न स्टाइल देने से भारतीय परंपरा और विरासत को आगे ले जाने का मौका मिला है और यह वेडिंग सीजन इन्हीं के साथ मनाना चाहिए।'

## एक्सेसरीज भी हैं अहम

इन दिनों फैशन डिजाइनर्स पारंपरिक साड़ी को अलग-अलग तरह से बांधकर उसे आधुनिक रूप दे रहे हैं। प्लाजो पैंट या जींस पर साड़ी पहनने का चयन एकदम नया है। हाल ही में संपन्न विल्स लाइफस्टाइल इंडिया फैशन वीक में भी इनका काफी ट्रेंड नजर आया। इन दिनों साड़ी पर बेल्ट जैसी एक्सेसरीज कैरी करने का भी फैशन है। स्लिम लुक के लिए नैरो पल्लू दिया जाता है। साड़ी को ग्लैमरस लुक देने के लिए ब्लाउज में भी एक्सपेरिमेंट किए जा रहे हैं। हॉल्टर नेक ब्लाउज, स्लीवलेस ब्लाउज, नूडल स्ट्रैप ब्लाउज के साथ साड़ी पहनकर आप कंटेपेरी लुक पा सकती हैं। एथनिक लुक के लिए ब्रोकेड की चोली बेस्ट ऑप्शन है। इस वेडिंग सीजन में लहंगे भी खास पसंद बने हुए हैं।

# कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर होम्योपैथी कारगर

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि कैंसर के इलाज के लिए होम्योपैथी काफी कारगर साबित हो सकती है। कैंसर के प्रत्येक स्टेज पर यह दवायें असर करती हैं।

भारत ही नहीं बल्कि दुनिया भर में कैंसर के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। कैंसर के बढ़ते यह मामले सभी के लिए चिंता का विषय है। महिलाओं में सबसे अधिक होने वाले कैंसर में ब्रेस्ट कैंसर और सर्वाइकल कैंसर के बाद तीसरे नंबर पर ओवेरियन कैंसर है।

प्रोस्टेट कैंसर एक गंभीर बीमारी है जो हर साल हजारों पुरुषों को प्रभावित करती है। ये मध्यम आयु वर्ग या उससे अधिक उम्र के हैं। लगभग 60 प्रतिशत मामले 65 वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों में होते हैं। प्रोस्टेट कैंसर के कारण पेशाब करते समय दिक्कत होती है। आपको दर्द, का अहसास हो सकता है। इस कैंसर के कारण वीर्य में खून आने की समस्या हो जाती है। डॉ. ए.के. द्विवेदी ने युवाओं से आग्रह किया कि अपनी जवानी ड्रग्स, तम्बाकू, सिगरेट एवं शराब के सेवन से बर्बाद न करें इसको सकारात्मक कार्यों में लगायें। अक्सर लोग कैंसर के नाम से डर जाते हैं, डॉक्टर द्वारा बताई गई जाँचें समय पर नहीं करवाते हैं, जिससे शरीर में कैंसर और फैल जाता है। यदि आपको एक बार कैंसर हो चुका है, उसका ऑपरेशन, कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी डॉक्टर के अनुसार करवा लिया है तो आप निश्चित रह सकते हैं किन्तु नियमित अन्तराल पर चिकित्सकीय सलाह लेना आवश्यक है।

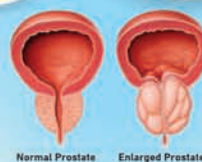
आजकल कैंसर से भी भयानक बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो रही है, इस बीमारी में तकलीफ यदि बढ़ी हुई है तो ब्लड व प्लेटलेट्स बार-बार चढ़वाना पड़ता है। इस तकलीफ को होम्योपैथिक इलाज से रोका जा सकता है। ऑपरेशन, कीमोथेरेपी तथा रेडियोथेरेपी के साथ भी होम्योपैथिक दवाइयाँ ली जा सकती हैं।

कैंसर में ऑपरेशन कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के बाद भी जब स्वास्थ्य समस्याएं कम नहीं होती है तब भी होम्योपैथी सहायक ऐसी ही एक मरीज श्रीमती वीणा त्रिवेदी जी बताती हैं कि उनको कैंसर के कारण मेटास्टेसिस भी हो गया था काफी इलाज कराया कई बार अस्पताल में भर्ती भी रहीं कई बार कीमोथेरेपी भी कराया बाद में पता चला की प्लेटलेट्स काउंट तीन हजार ही रह गए जिसके लिए अस्पताल में भर्ती होकर काफी संख्या में प्लेटलेट्स भी लगाया परन्तु प्लेटलेट्स नहीं बढ़े तब पहचान की एक डाक्टर ने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के होम्योपैथिक इलाज के बारे में बताया और फिर हम उनसे मिले, उन्होंने जो होम्योपैथिक दवा दिए उसके सेवन से कुछ ही दिनों में मैं ठीक हो गई मेरा प्लेटलेट्स भी बढ़कर 2 लाख हो गए धन्यवाद डॉ द्विवेदी जी।



- गठिया (जोड़ों में दर्द) • स्लिप-डिस्क
- स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर)
- अस्थमा • साइनस • सिरदर्द • माइग्रेन
- प्रोस्टेट • पथरी • पाइल्स • फिशर
- फिशचुला • एसिडिटी • खट्टी डकार
- गैस • खाँसी • खून की कमी
- कैंसर • अप्लास्टिक एनीमिया
- गुस्सा ज्यादा करना • डिप्रेशन इत्यादि
- मानसिक रोग हेतु सम्पर्क कीजिए

☎ 99937 00880 | 0731-4989287



होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में YouTube पर देखने के लिए QR काड स्कन कीजिए



एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट मनोरमागंज गीता भवन मंदिर रोड इन्दौर (म.प्र.) मो. 99937 00880, 0731-4064471

**वि**टामिन डी वसा में घुलनशील विटामिन है। यह कैल्शियम के अवशोषण, न्यूरोमस्क्यूलर फंक्शनिंग, प्रतिरक्षा प्रणाली के सही तरीके से काम करने, हड्डियों और कोशिकाओं के विकास और नियंत्रण तथा शरीर के अंगों से सूजन को हटाने संबंधी कई कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन डी की कमी कई प्रकार की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को भी जन्म दे सकती है। ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं जिनमें भरपूर मात्रा में विटामिन डी होता है।

## मछली

विभिन्न प्रकार की मछली जैसे सालमोन और ट्यूना 'विटामिन डी' की उच्च स्रोत होती हैं। सालमोन विटामिन डी की हमारी रोजाना जरूरत का एक तिहाई हिस्सा पूरा करने के लिए काफी होती है।

## दूध

दूध विटामिन डी का एक और महान स्रोत है। हमें दिन भर में जितना विटामिन डी चाहिए होता है, उसका 20 फीसदी हिस्सा दूध पूरा कर देता है। जबकि डेयरी उत्पादों में आमतौर पर विटामिन डी कम मात्रा में पाया जाता है।

## अंडे

अंडों को स्वस्थ भोजन माना जाता है, जो विटामिन डी से भरपूर होते हैं। हालांकि विटामिन डी ज्यादा अंडे की जर्दी में पाया जाता है। लेकिन फिर भी हमें इसको पूरा खाना चाहिए। अंडे का सफेद हिस्सा खाने से विटामिन डी की पर्याप्त आपूर्ति नहीं होती।

## संतरे का रस

दूध की तरह ही संतरे का रस भी विटामिन डी से भरपूर होता है। कई स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि विटामिन डी से स्वास्थ्य में जल्दी सुधार कर सकते हैं। इसके लिए आपको संतरे के जूस को

# विटामिन डी से भरपूर दस आहार

अपने आहार का हिस्सा बनाना चाहिए।

## अनाज

अनाज विटामिन डी का समृद्ध स्रोत है। विटामिन डी की पूर्ति के लिए नाश्ते से दृढ़ अनाज शामिल कर आप अपने दिन की शुरुआत अच्छे से कर सकते हैं।

## मशरूम

मशरूम में भी विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, लेकिन यह मशरूम के प्रकार पर भी निर्भर करता है। शीटेक मशरूम में सफेद मशरूम के तुलना में अधिक विटामिन डी होता है। अगर आप अपने आहार में विटामिन डी को जोड़ना चाहते हैं तो उसमें शीटेक मशरूम को शामिल करें।

## ऑइस्टर (कस्तूरी)

ऑइस्टर विटामिन डी का एक और महान स्रोत है। ऑइस्टर एक स्वस्थ भोजन है इसलिए नहीं कि इसमें विटामिन डी भरपूर मात्रा में होता है बल्कि इसमें विटामिन बी 12, आयरन, जिंक, कॉपर और सेलेनियम भी प्रचुर मात्रा में होता है। लेकिन ऑइस्टर में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होने के कारण इसे सही मात्रा में खाया जाना चाहिए।

## पनीर

वैसे तो पनीर के सभी प्रकार में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है लेकिन अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में विटामिन डी जरा कम होता है। चीज में अन्य पनीर की तुलना में पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी होता है। इसलिए इसे अपने आहार में शामिल करें।

## कॉड लिवर ऑयल

कॉड लिवर ऑयल विटामिन डी से समृद्ध एक और अद्भुत भोजन है। इसमें मौजूद विटामिन ए और डी के उच्च स्तर के कारण इसे सबसे अच्छा प्राकृतिक पूरक माना जाता है। अगर आप विटामिन डी में वृद्धि करना चाहते हैं तो आप अपने आहार योजना के लिए कॉड स्तर तेल जोड़ना सुनिश्चित करें।

## पोर्क

अच्छी तरह से कटा और तैयार पोर्क विशेष रूप से पसलियों से, विटामिन डी का एक और समृद्ध स्रोत है। लेकिन इसे सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए क्योंकि इसमें कोलेस्ट्रॉल उच्च मात्रा में होता है।

## रक्ताल्पता महिलाओं की आम समस्या

**टे**श में काफी लोगो को उचित खान पान नहीं मिल पाने से वे रक्ताल्पता की समस्या से जूझ रहे हैं। जिसमें ज्यादातर महिलाएं हैं। एक सर्वे के अनुसार हमारे देश में 60 प्रतिशत लोग रक्ताल्पता के शिकार हैं जिसमें से 40 प्रतिशत महिलाएं हैं। महिलाओं में रक्त की कमी इसलिए पायी जाती है, क्योंकि भारतीय समाज में लड़कियों की परवरिश पर उचित ध्यान नहीं दिया जाता है, उन्हें पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है जिससे उनमें खून की कमी हो जाती है। गर्भावस्था के दौरान यह कमी और बढ़ जाती है क्योंकि इस समय महिलाओं को ज्यादा पोषण की जरूरत होती है जो उन्हें नहीं मिल पाता है। एक पुरुष के मुकाबले एक महिला को दुगने लौह तत्व की जरूरत होती है। इसके अलावा गर्भावस्था के समय तथा स्तनपान करवाने के समय में उनके शरीर में

लौह तत्व जरूरत और बढ़ जाती है। जिस महिला का मासिक स्राव तीन दिनों से ज्यादा चलता है या फिर जिस महिला का मासिक स्राव 15 से 20 दिन में ही फिर से शुरू हो जाता है, ऐसी महिलाएं निश्चित रूप से एनीमिया की मरीज हो जाती हैं।

## उपचार के साथ-साथ

- रक्ताल्पता में दवाओं के अलावा रोगी को लौह तत्व से भरपूर चीजें खानी चाहिए। गाजर, टमाटर, पत्तागोभी व हरी पत्तेदार सब्जियों का खूब प्रयोग करना चाहिए।
- लोहे की कड़ाही में बना खाना खाना चाहिए इससे रोगी को आयरन मिलता है।
- मूंग, तिल, बाजरा आदि अनाज का सेवन करना चाहिए।
- अनार, अंजीर, मुनक्का, आम, चीकू, सेब आदि फलों का सेवन करना चाहिए।





**HOMOEOPATHY**

*Good Health, Good Life!*



## LEADING HOMOEOPATHIC COMPANY IN INDIA

Mother Tinctures	Tonics
Dilutions	Drops
Bio Chemics / Combinations	Tablets
Triturations	Ointments

**Personal Care & Nutraceuticals**

**Pan India Distribution Base**

**Over 70,000  
Homoeo Physicians**

**Over 5,000  
Dealers / Retailers**

**WORLD CLASS MANUFACTURING FACILITY**



**Allen Homoeo & Herbal Products Ltd.**

Unit-II, Survey No. 1356, Nandigaon(V), Nandigon (M), R.R. Dist. 509223, Telangana State, India.

For Customer Care, Call: 08548-293615 or email: [info@allenhomoeopathy.com](mailto:info@allenhomoeopathy.com)

[www.allenhomoeopathy.com](http://www.allenhomoeopathy.com) | Follow Us On:   



# शाइनी स्किन, यंग लुक



**ए** क यंग और शाइनी स्किन का ग्रेस कुछ अलग ही होता है। अगर आप भी इसे बरकरार रखना चाहती हैं तो इसके लिए आप ये दस टिप्स अपना सकती हैं-

## तेज गर्म पानी

बहुत गर्म पानी से नहाना अवांइड करें। यह स्किन के पोर्स डैमेज करता है। दरअसल हीट स्किन की कोशिकाओं को कमजोर कर देती है, जिससे स्किन खराब होती चली जाती है।

## स्ट्रेस से नुकसान

स्ट्रेस का आपकी स्किन पर बेहद नेगेटिव असर पड़ता है। स्ट्रेस से बचने के लिए योगा और गहरी सांस लेने जैसी एक्सरसाइज बेस्ट रहेगी। वहीं, इससे छुटकारा पाने के लिए कॉफी और अल्कोहल जैसी चीजें अवांइड करें।

## विलनिंग है जरूरी

स्किन को क्लीन करने के लिए पैकिट वाइप का इस्तेमाल न करें। इस तरह जल्दबाजी में की गई क्लीनिंग स्किन में बैक्टीरिया और इन्फेक्शन की वजह बन सकती है। इससे स्किन खराब होने के चांस भी बढ़ जाते हैं।

## लो फैट डाइट

स्लिम ट्रिम रहने के लिए लो फैट डाइट लेना तो ठीक है, लेकिन स्किन के लिए बिल्कुल नहीं। इस तरह की डाइट स्किन को डल कर उसकी शाइनिंग कम कर देती है। दरअसल, स्किन को हेल्दी और मॉइश्चराइजिंग युक्त रखने के लिए फैट की जरूरत होती है। इसके लिए फैटी एसिड्स मसलन, फिश, एग्स, फ्लेक्स सीड्स, वॉलनट्स और ग्रीन वेंजिटेबल वगैरह आपके लिए बेहद फायदेमंद रहेंगे।

## ज्यादा मीठी चीजें

ज्यादा मीठी चीजें वेस्टलाइन को चौड़ा कर देती हैं, जिससे चेहरे पर रिंकल्स भी पड़ जाते हैं। इसलिए मीठा खाएं लेकिन बैलेंस जरूरी है। मीठे की जगह प्रोटीन युक्त चीजें खाएं, जो आप नट्स व सीड्स से पा सकते हैं।

## सनस्क्रीन लगाएं

अगर आप यह सोचती हैं कि एसपीएफ प्रोटेक्शन की जरूरत केवल तब ही होती है, जब आप सूरज की किरणों के संपर्क में होती हैं, तो गलत सोचती हैं। इसका इस्तेमाल हमेशा करें। यहां तक कि मेकअप की शुरुआत में ही एसपीएफ 30- 50 मॉइश्चराइजर से करें।

## गर्दन को न भूलें

चेहरे पर लगाने वाली स्किन क्रीम का इस्तेमाल गर्दन व क्लीवज पर भी करें। सूरज की हानिकारक किरणों से बचने के लिए एंटीऑक्सिडेंट सीरम का इस्तेमाल करें।

## पॉल्यूशन से बचें

वातावरण में फैले प्रदूषण और सिगरेट के धुएं से स्किन को बेहद नुकसान पहुंचता है। इसलिए इससे जितना हो सके बचें।

## खूब पानी पिएं

रोजाना 10- 12 गिलास पानी पीएं। यह आपकी स्किन की नमी को बनाए रखता है। इससे रिंकल्स पड़ने का प्रोसेस भी स्लो हो जाता है। लेकिन अल्कोहल से बचें, क्योंकि यह विटामिन ए और दूसरे कई ऐसे जरूरी तत्वों को कम कर देता है, जो स्किन में लचीलापन बनाए रखता हैं।

## नींद लें भरपूर

स्किन रात को रिजेनरेट होती है। इसलिए हर दिन कम से कम आठ घंटे की नींद लेना बेहद जरूरी है। स्टडीज के मुताबिक, कम नींद लेने से ऐंजिंग प्रोसेस तेज हो जाता है। इसलिए भरपूर नींद लें।

खीरा सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसके सौंदर्य लाभ के बारे में तो आपने काफी कुछ सुना होगा, लेकिन यह आपकी सेहत के लिए कितना और किस तरह फायदेमंद है इसके बारे में आज हम आपको बताते हैं। कम फैट व कैलोरी से भरपूर खीरे का सेवन आपको कई गंभीर बीमारियों से बचाने में सहायक है।



**स** लाद के तौर पर प्रयोग किए जाने वाले खीरे में इरेप्सिन नामक एंजाइम होता है, जो प्रोटीन को पचाने में सहायता करता है। खीरा पानी का बहुत अच्छा स्रोत होता है, इसमें 96% पानी होता है। खीरे में विटामिन ए, बी1, बी6 सी, डी पोटैशियम, फास्फोरस, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नियमित रूप से खीरे के जूस शरीर को अंदर व बाहर से मजबूत बनाता है। खीरा कब्ज से मुक्ति दिलाने के साथ ही पेट से जुड़ी हर समस्या में फायदेमंद साबित होता है। इसके अलावा एसिडिटी, छाती की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना लाभप्रद होता है। जानिए खीरे के ऐसे ही स्वास्थ्यवर्धक लाभ के बारे में जिनके बारे में आपने पहले कभी नहीं सुना होगा-

### बालों व त्वचा की देखभाल

खीरे में मौजूद सिलिकन व सल्फर बालों की ग्रोथ में मदद करते हैं। अच्छे परिणाम के लिए आप चाहें तो खीरे के जूस को गाजर व पालक के जूस के साथ भी मिलाकर ले सकते हैं। फेस मास्क में शामिल खीरे के रस त्वचा में कसाव लाता है। इसके अलावा खीरा त्वचा को सनबर्न से भी बचाता है। खीरे में मौजूद एस्कोरबिक एसिड व कैफीक एसिड पानी की कमी (जिसके कारण आंखों के नीचे सूजन आने लगती है।) को कम करता है।

### कैंसर से बचाव

खीरा के नियमित सेवन से कैंसर का खतरा कम होता है। खीरे में साइकोइसोलएरीक्रिनोल, लैरीक्रिनोल और पाइनोरिनोल तत्व होते हैं। ये तत्व सभी तरह के कैंसर जिनमें स्तन कैंसर भी शामिल है के रोकथाम में कारगर हैं।

### वजन कम करने में मददगार

जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, उन लोगों के लिए खीरे का सेवन काफी फायदेमंद रहता है। खीरे में पानी अधिक और कैलोरी कम होती है, इसलिए वजन कम करने के लिए यह अच्छा विकल्प हो सकता है। जब भी भूख लगे तो खीरे का सेवन अच्छा हो सकता है। सूप और सलाद में खीरा खाएं। खीरा में फाइबर होते हैं जो खाना पचाने में मददगार होते हैं।

# खीरे के आठ अद्भुत स्वास्थ्यवर्धक लाभ

## आंखों के लिए लाभकारी

अक्सर फेसपैक लगाने के बाद आंखों की जलन से बचने के लिए खीरे को स्लाइस की तरह काटकर आंखों की पलक के ऊपर पर रखते हैं। इससे आंखों को ठंडक मिलती है। खीरा की तासीर जलन कम करने की होती है। जरूरी नहीं है कि सिर्फ फेसपैक लगाने के बाद ही ऐसा कर सकते हैं। जब भी आंखों में जलन महसूस हो तो आप खीरे की मदद ले सकते हैं।

## मसूड़े स्वस्थ रखता है

खीरा खाने से मसूड़ों की बीमारी कम होती है। खीरे के एक टुकड़े को जीभ से मुंह के ऊपरी हिस्से पर आधा मिनट तक रोकें। ऐसे में खीरे से निकलने वाला फाइटोकेमिकल मुंह की दुर्गंध को खत्म करता है।



## जोड़ों की दवा

खीरे में सीलेशिया प्रचुर मात्रा में होता है। इससे जोड़ों को मजबूती मिलती है और टिशू परस्पर मजबूत होते हैं। गाजर और खीरे का जूस मिलाकर पीने पर गठिया बाय रोग में मदद मिलती है। इससे यूरिक एसिड का स्तर भी कम होता है।

तो आम सा दिखने वाला खीरा कई गुणों से भरपूर होता है। तो, बिना देर किए आप खीरे को अपने आहार और सलाद का हिस्सा बनाइए।

## मासिक धर्म में फायदेमंद

खीरे का नियमित सेवन से मासिक धर्म में होने वाली परेशानियों से छुटकारा मिलता है। लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान काफी परेशानी होती है, वो दही में खीरे को कसकर उसमें पुदीना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा और हींग डालकर रायता बनाकर खाएं इससे उन्हें काफी आराम मिलेगा।

## मधुमेह व रक्तचाप में फायदेमंद

मधुमेह व रक्तचाप की समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से खीरे का सेवन फायदेमंद हो सकता है। खीरे के रस में वो तत्व हैं जो पैन्क्रियाज को सक्रिय करते हैं। पैन्क्रियाज सक्रिय होने पर शरीर में इंसुलिन बनती है। इंसुलिन शरीर में बनने पर मधुमेह से लड़ने में मदद मिलती है। खीरा खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। इससे हृदय संबंधी रोग होने की आशंका कम रहती है। खीरा में फाइबर, पोटैशियम और मैग्नीशियम होता है जो ब्लड प्रेशर दुरुस्त रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। खीरा हाई और लो ब्लड प्रेशर दोनों में ही एक तरह से दवा का कार्य करता है।

त्वचा पानी, प्रोटीन, लिपिड, खनिज-लवण और रसायनों सहित कई विभिन्न घटकों से बना शरीर का सबसे बड़ा अंग है। स्किन का औसत वजन छह पाउंड होता है। आपकी बेहतर सेहत में त्वचा का एक अहम रोल होता है क्योंकि स्किन के कारण ही आप बाहरी संक्रमण और माइक्रोब्स यानि कीटाणुओं के आक्रमण से बचे रहते हैं।

**आ** पको यह जानकर हैरानी होगी कि आपकी त्वचा हर 27 दिन में खुद को पुनर्जीवित करती है। लिहाजा स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए त्वचा की देखभाल जरूरी है। समय के साथ हमारी त्वचा में बदलाव दिखने लगते हैं। इन बदलावों का कारण सिर्फ उम्र ही नहीं है। अधूरा पोषण, सूरज की किरणों, तनाव और प्रदूषण भी त्वचा की रंगत बिगाड़ते हैं और यह झुर्रियों का कारण बनते हैं।

### विटामिन सी प्रचुर मात्रा में लें

आधे कटे नींबू को त्वचा पर रगड़ने से आप त्वचा को उसकी सुरक्षा के लिए सीधे विटामिन सी की खुराक दे सकते हैं। सूरज की परा-बैंगनी किरणों त्वचा में विटामिन सी को नष्ट कर देती हैं। नींबू का रस इस नुकसान की भरपाई कर देता है। यह त्वचा में नमी बढ़ाकर झुर्रियों और समय से पहले बुढ़ापे के असर को दूर रखता है

### सब्जी और चुकंदर का जूस पिएं

सब्जियों का जूस जहां शरीर में पानी की कमी पूरी करता है वहीं एंटीऑक्सीडेंट्स भी देता है। रोज कम से कम एक गिलास सब्जियों का रस पियें। चुकंदर का रस लिवर की सफाई के साथ-साथ स्किन के लिए भी अच्छा है। स्वस्थ त्वचा के लिए स्वस्थ लिवर होना जरूरी है। गाजर, टमाटर और चुकंदर का मिक्स जूस त्वचा और लिवर दोनों की सेहत के लिए अच्छा है।



# स्वस्थ त्वचा के लिए आयुर्वेदिक नुस्खे

### हरे साग का सेवन करें

स्किन को एक्ने (मुहांसों) की समस्या से दूर रखने के लिए एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर गहरे रंग की साग-सब्जियों को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें, इनके सेवन से स्किन में गुलाबी निखार आयेगा, जो आपको आकर्षक बनायेगा। टमाटर एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जो सनबर्न की समस्या के साथ स्किन पर असमय पड़ने वाली झुर्रियों (एंटी-एजिंग) की समस्या का भी समाधान करता है।

### बादाम का दूध पिएं

दूध से प्रोटीन और बादाम से विटामिन डी मिलता है। यह शरीर के अन्य अंगों के साथ-साथ त्वचा को भी फायदा पहुंचाता है। डर्मेटोलॉजिस्ट कहते हैं कि खाली दूध पीने से मुंहासे हो सकते हैं। ऐसे में, दूध में बादाम मिलाकर पीना ही बेहतर होगा।

### मेडिटेशन करें

रोजाना लगभग 15-20 मिनट का मेडिटेशन काफी है। यह तनाव कम करता है, हार्मोन को बैलेंस रखता है और ब्लड प्रेशर कम करता है जिससे आपकी त्वचा भी अच्छी होती है।

### ठंडे पानी से नहाएं

ठंडे पानी से नहाएं, या फिर 5 मिनट का शॉवर लेकर 3 मिनट के भीतर स्किन पर मॉइश्चराइजर लगाएं।

### एक्सरसाइज करें

अच्छी सेहत के लिए नियमित एक्सरसाइज सबसे ज्यादा जरूरी है। जॉगिंग करें या टहलें, इससे रक्त संचार सुधरता है, अतिरिक्त फैट घटता है और स्किन के टॉक्सिंस भी बाहर निकल जाते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल- 2023

होम्योपैथी विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



निःशुल्क  
प्राकृतिक चिकित्सक  
**परामर्श**

**मड थैरेपी**  
(मिट्टी चिकित्सा)

**शिरोधारा**

**बाँडी मसाज**

**फूट बाथ**

**कटि स्नान**

**स्टीम बाथ**

**स्पाइन एवं बैक केयर**

पता

**एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर**

**एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम न. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर

**कॉल: 0731 4989287, 98935 19287**

# बहुत फायदेमंद है नाखून काटना



**ल** गभग हर कोई इस बात से वाकिफ हैं कि बढ़े हुए नाखूनों में गंदगी को जमा होती है जिनसे संक्रमण फैलने की संभावना रहती है। हम अपने शरीर का तो ख्याल रखते हैं, लेकिन पैरों और हाथों के नाखून की बात आती है तो शरीर के अनिवार्य लेकिन इस छोटे हिस्से की हमेशा उपेक्षा करते हैं। अपने नाखूनों को काटने या ट्रिम करने की बात आने पर इसे बोरिंग या कम महत्वपूर्ण मानकर इसे भूल जाते हैं या फिर नजरअंदाज कर देते हैं। इस लेख में विस्तार से जानिये क्यों नाखूनों को काटना जरूरी है और इन्हें नजरअंदाज करने से कौन-कौन सी बीमारियां हो सकती हैं।

## नाखून काटने के स्वास्थ्य लाभ

देखा गया है कि लड़के अपने नाखूनों पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते। लेकिन नाखून के अंदर जमा गंदे बैक्टीरिया भयानक बीमारियां पैदा करते हैं। किसी भी प्रकार की नाखूनों की समस्याओं जैसे- अंतर्वर्धित नाखून, स्पून शेप नाखून और पिन्सर नाखून से बचने के लिए नाखूनों को ट्रिम करना बेहतर है। यहां नाखून काटने के बेहतरीन स्वास्थ्य लाभ के बारे में जानकारी दी गई है।

## चोटों से बचाव

अगर आप अपने नाखून नहीं काटते हैं, तो आप वास्तव में खुद को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कई बार नाखून नहीं काटने से दरवाजे या किसी और चीज पर लगने से चोट का कारण बन सकता है। यह निश्चित रूप से चोट के निशान पैदा कर सकता है। साथ ही यह बहुत दर्दनाक और कई महीनों तक खून के काले निशान छोड़ सकता है। इसलिए क्षति से बचने के लिए नियमित रूप से नाखूनों को काटना बेहतर होता है।

## बैक्टीरियल संक्रमण से बचाव

संक्रमण से बचने के लिए अपने नाखूनों की देखभाल करना महत्वपूर्ण होता है। अगर आप लगातार जूते या मोजे पहनते हैं तो आपके पैरों के नाखून बैक्टीरिया गठन को बढ़ा सकते हैं, क्योंकि पसीने के कारण आपके पैर ठीक प्रकार से सांस लेने में सक्षम नहीं होते हैं। इसलिए संक्रमण से छुटकारा पाने के लिए अपने नाखून को हमेशा काट कर रखें। साथ ही पैरों के नाखून के संक्रमण से बचने के लिए गंदे मोजे पहनने से बचें।

## स्वच्छता

अपने नाखूनों को नियमित रूप से नहीं काटते तो उनमें फंगल इंफेक्शन होने की संभावना रहती है। नियमित रूप से नाखून काटते रहने के स्वास्थ्य लाभों में फंगल इंफेक्शन से छुटकारा पाना भी है। खुजली और लाल दाने वाले इस संक्रमण को एथलीट फुट के नाम से भी जाना जाता है। आमतौर पर यह सफेद धब्बे के रूप में पैर की उंगलियों की बीच की त्वचा पर होता है। इस समस्या में नाखून प्रभावित होकर पीले रंग के दिखने लगते हैं। इसलिए इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए नाखून काटने बेहतर है।

## अंतर्वर्धित नाखून

यह एक गंभीर चिकित्सा हालत है जो नाखून ना काटने के कारण किसी को भी हो सकती है। यह दर्दनाक भी हो सकता है। इस समस्या को अंतर्वर्धित नाखून भी कहा जाता है। इस तरह के नाखून अधिकतर पैरों के अंगूठे में पाए जाते हैं। इस समस्या में दर्द और सूजन कुछ समय बाद संक्रमण में बदल सकता है। अगर आपका दर्द असहनीय है तो डॉक्टर से परामर्श करें।

## ॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



### डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

**विशेषताएँ:** • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर। शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154  
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन। समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

# तरबूज का शरबत

**त** रबूज का शरबत बहुत ही स्वादिष्ट होता है। यह हमें चिपचिपी गर्मी, धूप, लू, उमस, आदि में ठंडक देने का काम करता है। उत्तर भारत में तो लोग इसके बारे में कम ही जानते हैं, लेकिन मुंबई में यह हर जगह मिलता है और लोग इसे बहुत पसंद भी करते हैं। तो आइये आज हम भी मुंबई का मशहूर तरबूज का शरबत बनाते हैं।

## सामग्री

तरबूज - 2- 2.1/2 कि.ग्रा.

नींबू - 1

बर्फ के क्यूब्स - 1 कप

## विधि

तरबूज का शरबत बनाने के लिये सबसे पहले तरबूज को धोकर काटिये और फिर इसके मोटे हरे भाग को काट कर अलग कर दीजिये। अब लाल वाले भाग को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मिक्सी में पीस लीजिये। थोड़ी देर बाद जब तरबूज का गूदा और रस बिल्कुल घुल जाए तब इस जूस को छलनी में छान लीजिये।

अब इस जूस में नींबू निचोड़ कर अच्छे से मिलाइये और फिर इसे गिलासों में डाल दीजिये। ठंडा करने के लिये इसमें अपने अनुसार बर्फ डाल दीजिये और चाहें तो गिलास में शरबत के ऊपर 1-

2 पोदीने की पत्तियाँ भी सजा दीजिये (यदि आप को इसमें मीठा कम लग रहा हो तो आप अपने स्वादानुसार इसमें चीनी मिला कर इसे और अधिक मीठा भी कर सकते हैं, लेकिन चीनी मिलाने के बाद यह जूस अपना वास्तविक स्वाद खो देता है)।

ठंडा ठंडा तरबूज का शरबत तैयार है। अब इसे जितना मर्जी पीजिये और घर में सभी को पिलाइये।

यकीन मानिये इस शरबत को पीने के बाद आप बाजार में बिकने वाले बनाबटी रंग और स्वाद वाली रंगीन पानी की बोतलों को छुएंगे भी नहीं।



# तरबूज खाने का स्वास्थ्य लाभ

गर्मी का आकर्षक और आवश्यक फल तरबूज शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी होता है और यही नहीं रिसर्च के अनुसार तरबूज पेट के कैंसर, हृदय रोग और मधुमेह से बचाता है। तरबूज में 92 प्रतिशत पानी और 6 प्रतिशत शक्कर होती है, यह विटामिन ए, सी और बी6 का सबसे बड़ा स्रोत है। इसमें बीटा कैरोटीन होता है जो कि हृदय रोग के रिस्क को कम कर के सेल रिपेयर करता है। तरबूज के अन्य फायदे-

**1.** तरबूज में लाइकोपिन पाया जाता है, लाइकोपिन हमारी त्वचा को जवान बनाए रखता है। ये हमारे शरीर में कैंसर को होने से भी रोकता है।

**2.** ए और सी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तन्त्र को मजबूत बनाता है और विटामिन ए हमारी आँखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

**3.** तरबूज और उसके बीजों की गिरी शरीर को पुष्ट बनाती है। तरबूज खाने के बाद उसके बीजों को धो सुखा कर रख लें जिन्हें बाद में भी खाया जा सकता है।

**4.** अपचन, भूख बढ़ाने तथा खून की कमी होने पर भी तरबूज बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। एक बड़े तरबूज में थोड़ा-सा छेद करके उसमें एक ग्राम चीनी भर दें। फिर दिन तक उस तरबूज को धूप में तथा रात में चंद्रमा की रोशनी में रखें। उसके बाद अंदर से पानी निचोड़ लें और छानकर काँच की साफ बोतल में भर लें। यह तरल पदार्थ चौथाई कप की मात्रा में दिन में दो से तीन मर्तबा पीने से उपरोक्त तकलीफों में अत्यंत लाभकारी होता है।

**5.** तरबूज की फाँकों पर काली मिर्च पाउडर, सेंधा व काला नमक बुरककर खाने से खट्टी डकारें आना बंद होती हैं।

All Investigation Under Single Roof



## दि बायप्सी

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

- ◆ Latest Version Fastest - Fully Digital MRI Scan
- ◆ Cardiac MRI - First in Indore

MRI ◆ CT ◆ X-Ray ◆ Ultra Sound ◆ Complete Pathology



## COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)

25 सालो से सेवा में

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

# आप भी पा सकते हैं बार-बार होने वाली बीमारियों से छुटकारा होम्योपैथी इलाज अपनाकर

जोड़ों का दर्द (Joint pain) आजकल बेहद आम हो गया है, ये तब और भी ज्यादा बढ़ जाता है जब सर्दियां हों, जोड़ों के दर्द से राहत पाने के लिए आप HOMEOPATHY TREATMENT को अपना सकते हैं



मैं मंजुला शर्मा निवासी-गन्धवानी, जिला-धार (म.प्र.) की हूँ। मुझे अचानक कमर व पैरों में दर्द होने लगा, चलना-फिरना तो दूर की बात, लेटे-लेटे करवट नहीं ले पाती थी और हिलने-

डुलने में भी असहनीय दर्द होता था। दिनांक 12.08.2019 को इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया, उन्होंने जाँच कराकर दवाईयाँ चालू करवाई, साथ ही नेचुरोपैथी इलाज के लिये सलाह दिया। होम्योपैथी दवाईयों के साथ नेचुरोपैथी इलाज डेढ़ माह तक लिया, जिससे मुझे काफी आराम लगने लगा। मैं स्वयं नहाना, कपड़े धोना नहीं कर पाती थी, धीरे-धीरे अब सब कार्य करने लग गई हूँ, डॉ. द्विवेदी साहब को बहुत धन्यवाद।

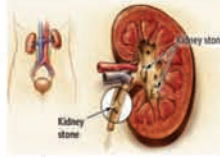


## होम्योपैथिक इलाज द्वारा "पथरी" का निदान



मैं अंकेश वर्मा निवासी-जिला शिवपुरी (म.प्र.) लोगों को यह बताना चाहता हूँ कि वर्ष 2017 में मुझे पथरी (किडनी में पथरी) की शिकायत हो गई थी। जिसके लिए मैंने 'एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.

लि., इन्दौर में दिखाकर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथी का ट्रीटमेंट लिया। मात्र 5-6 दिन में ही पथरी पेशाब के रास्ते से निकल गई। फिर 3-4 महीने बाद जिम में ट्रेनर के द्वारा बताई केल्शियम टेबलेट ली थी जिससे फिर मुझे पेट में दर्द होने लगा। फिर मैंने सोनोग्राफी करवाई रिपोर्ट में पता चला कि दोबारा स्टोन (पथरी) बन गया, फिर दोबारा मैं डॉ. ए के द्विवेदी जी से मिला फिर उन्होंने मुझे दोबारा ट्रीटमेंट दिया जिससे 14-15 दिन में स्टोन निकल गया। उसके बाद अभी तक स्टोन संबंधित कोई समस्या नहीं आई। मैंने दोनों बार ही होम्योपैथी दवा के बाद सोनोग्राफी कराकर कन्फर्म भी किया था कि स्टोन निकल गया है।



## होम्योपैथिक दवाई के इलाज से माइग्रेन (सिर दर्द) से मिला छुटकारा



मेरा नाम नीरज परमार है, मेरी उम्र 38 वर्ष है 3-4 साल पहले मुझे माइग्रेन का दर्द हुआ था, 3-4 अलग-अलग डॉक्टरों को बताने पर भी मुझे सिर दर्द में आराम नहीं हो रहा था फिर मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी सर का पता मिला कुछ दिनों की होम्योपैथिक

ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द बिलकुल ठीक हो गया। मुझे पहले दिन से ही आराम मिल गया, एक महीने के ट्रीटमेंट में मेरा सिर दर्द ठीक हो गया। अब मैं ना तो कोई दर्द निवारक दवा लेता हूँ और ना ही होम्योपैथी, अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ।



होम्योपैथी इलाज से ठीक हुए मरीजों के बारे में [YouTube](#) पर देखने के लिए [QR कोड](#) स्कैन कीजिए



Normal Prostate Enlarged Prostate

शरीर में किसी भी तरह का कोई बदलाव किसी खास अवस्था या कारण का संकेत हो सकता है। इसी तरह पेशाब में जलन होने के भी कई कारण होते हैं जैसे- ● पेशाब में जलन होने का सबसे आम कारण होता है मूत्रपथ का संक्रमण, UTI (यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन) जिसे urinary tract infection (UTI) भी कहा जाता है। ● पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ जाने के कारण उन्हें पेशाब में जलन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसमें कभी-कभी पेशाब का कम आना या टपक-टपक कर आने जैसी स्थिति भी सामने आती है। ● यौन संचारित संक्रमणों (sexually transmitted infection (STI) के कारण भी पेशाब में जलन होती है। ● पेशाब में जलन का एक कारण सिस्टाइटिस है यानि मूत्राशय के अंदरूनी भाग में सूजन। ● किडनी में पथरी होने के कारण भी पेशाब में जलन जैसी समस्या का सामना करना पड़ सकता है। किडनी की पथरी कभी-कभी मूत्रवाहिनी, मूत्राशय में रुकावट का कारण बन जाती है जिससे पेशाब आने में परेशानी होती है। ● अंडाशय में सिस्ट (Ovarian cyst) हो जाने से भी पेशाब में जलन जैसी समस्या हो सकती है।

## एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

### एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.) मो. 99937 00880, 0731-4064471

- गठिया (जोड़ों में दर्द) • स्लिप-डिस्क • स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर) • अस्थमा
  - साइनस • सिरदर्द • माइग्रेन • प्रोस्टेट • पथरी • पाइल्स • फिशर • फिशचुला • एसिडिटी
  - खट्टी डकार • गैस • खाँसी • खून की कमी • कैंसर • अप्लास्टिक एनीमिया
  - गुस्सा ज्यादा करना • डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग हेतु सम्पर्क कीजिए
- मो. 99937-00880, 0731-4989287

## एडवॉरड योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना, इन्दौर मो. 98935 19287, 0731 4989287

# गुड़हल के फायदे

गुड़हल पूरे भारत वर्ष के बाग-बगीचों में लगाया जाता है। गुड़हल को अड़हल, जवा आदि नामों से जाना जाता है। जैसे तो यह फूल कई रंगों में होता है, पर विशेष कर लाल फूल ही अधिक उपयोगी होता है। फूल, पत्ते, पुष्पकली, जड़, छाल सभी औषधियों के रूप में प्रयोग में लाए जाते हैं।



## आंव और खूनी दस्त में

ताजे फूल या फूल की कली एक नग या दो नग नित्य प्रातः सायं मिश्री के साथ सेवन करें। आराम मिलेगा।

## केशवृद्धि के लिए

ताजे गुड़हल के फूलों की पंखुड़ियों के रस में बराबर मात्रा में, नारियल या तिल या जैतून के तेल में पका लें। चिटचिट ध्वनि बंद होने पर उतार कर ठंडा हो जाए तो शीशी में भर कर रख लें। इस तेल को अंगुलियों से जड़ों में मालिश करें। कुछ दिनों में बालों में चमक आएगी, बाल मुलायम और बढ़ने लगेंगे।

## बाल सफेद होना

असमय बाल सफेद होने पर गुड़हल के फूलों का रस सम भाग में शहद मिला कर लेना चाहिए। लाभ होगा।

## बवासीर एवं खूनी दस्त में

गुड़हल की चार-पांच कलियों को घी में मसल कर मिश्री तथा नागकेसर मिलाकर सेवन करने से फायदा होता है। गुड़हल की कलियों को घी में तल लें। मिश्री मिलाकर प्रातः सायं खाएं। ऊपर से गाय का दूध पिएं। इससे रक्त विकार और अति रक्तस्राव में भी आराम मिलता है।

## रक्त प्रदर में

गुड़हल की कलियों को दूध में पीस कर रोगी को पिलाएं।

## पत्ते का प्रयोग

शैंपू के रूप में 20 या 30 गुड़हल के पत्ते मसल कर पानी में उबाल लें पत्ते छान कर इस पानी से बाल धोएं। यह शैंपू का अच्छा विकल्प है। इससे बाल मुलायम घने एवं चमकदार होते हैं। फायदा होगा।

## श्वेत प्रदर में

गुड़हल की कलियों को चार-पांच नग लें। घी में तल कर मिश्री के साथ खाएं। ऊपर से गाय का दूध प्रातः सेवन करें। सात दिन तक करने पर लाभ मिलेगा।

## गुड़हल का शर्बत

गुड़हल का शर्बत बनाने के लिए 100 फूल लेकर उसकी पंखुड़ियों को 250 ग्राम नींबू के रस में भिगोएं। कांच की शीशी में भर कर मुख बंद करके खुले स्थान में रात भर रखें। प्रातःकाल मसलकर 600 मिलीलीटर मिश्री या चीनी तथा गुलाबजल मिलाएं। बोतलों में भर कर धूप में दो दिन रखें। बोतलों को दिन में दो-तीन बार हिला दिया करें। इसे दो से चार तोला नित्य पीने पर सर दर्द, घबराहट, बेहोशी, आंखों में जलन, चक्कर, छाती में जलन, लू आदि में चमत्कारिक लाभ होता है।

## सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायराइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



**विशेषताएँ :** बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एड्रिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

**क्लीनिक:** 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

**समय :** शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार  
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

**क्लीनिक:** 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

**समय :** सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,  
**दिन :** सोमवार, बुधवार शनिवार

**क्लीनिक:** वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)  
**उज्जैन :** प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगंज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा चौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें



# मोटापे से लड़ता है छाछ



**छा** छ की उपयोगिता पर दादी-नानी के विचार पुराने लग सकते हैं। मगर अब वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है कि छाछ में औषधीय गुण होते हैं। जी हाँ, छाछ के सेवन से पेट में मौजूद कीड़े मर जाते हैं और शरीर का वजन अपने आप घटने लगता है। यह बात वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन में साबित की है।

वैज्ञानिकों ने दर्शाया है कि कीड़े इंसान की आँतों में मौजूद रहते हैं जो हमारे खाने पर निर्भर करते हैं। अमेरिकी वैज्ञानिकों के शोध के मुताबिक जंक फूड खाने से यह कीड़े बहुत ज्यादा मात्रा में पनपते हैं। वैज्ञानिकों के मुताबिक यह कीड़े पाचन प्रणाली में पाए जाते हैं जो मोटापे को बढ़ाने के लिए ईंधन प्रदान करते हैं।



## डाइट में दही का यह फायदा नहीं जानते होंगे आप

**वै** से तो भोजन में दही के सेवन के फायदे ही फायदे हैं लेकिन हाल में हुए शोध में मिली जानकारी आपको जरूर चौंकाएगी।

दही के नियमित सेवन से डायबिटीज टाइप 2 का रिस्क 28 प्रतिशत तक कम हो जाता है। शोधकर्ताओं ने यह भा माना कि हल्के फरमेंटेड डेयरी उत्पादों जैसे चीज के संतुलित सेवन से भी डायबिटीज टाइप 2 का रिस्क 24 प्रतिशत तक कम हो सकता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैंब्रिज के मेडिकल रिसर्च काउंसिल यूनिट की वैज्ञानिक के अनुसार, 'दही और फरमेंटेड डेयरी उत्पादों में प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम और सैचुरेटेड फैट्स अच्छी मात्रा में होते हैं जो डायबिटीज टाइप 2 से दूर रखने में मदद करते हैं।'

शोध के दौरान शोधकर्ताओं ने 3,502 प्रतिभागियों पर अध्ययन करके यह निष्कर्ष निकाला है।

## गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

**डॉ. अरुण रघुवंशी**

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन  
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैलबी,  
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लिनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

अब लड़कियाँ 11 साल की उम्र के बजाय नौ वर्ष में ही यौवन की दहलीज को छू रही हैं। इसका कारण मोटापा या आहार श्रृंखला पर पड़ता रासायनिक असर है। एक नए अध्ययन में एक हजार लड़कियों पर शोध के बाद यह बात सामने आई कि उनके वक्ष का विकास औसतन नौ वर्ष 10 महीने की आयु में ही होने लगता है। यह 1991 में हुए समान तरह के अध्ययन में बताई गई उम्र से एक वर्ष कम है।

# कम उम्र में जवान हो रही हैं लड़कियाँ



**वि** शेषज्ञों का कहना है कि यह रुझान ब्रिटेन और अन्य यूरोपीय देशों में देखा गया है। अमेरिका से मिले आँकड़े भी कुछ ऐसे ही संकेत देते हैं। वैज्ञानिकों ने आगाह किया है कि कम उम्र की लड़कियाँ यौन परिवर्तन से तालमेल नहीं बैठा पातीं, क्योंकि इस आयु में वे प्राथमिक स्कूलों में ही पढ़ रही होती हैं। इस तरह के परिवर्तन से उनमें दीर्घकाल में स्तन कैंसर विकसित होने का खतरा हो सकता है।

कोपेनहेगन विश्वविद्यालय के अस्पताल के एंडर्स जूल ने कहा हम यह जानकर बेहद आश्चर्यचकित हैं कि महज 15 वर्ष की अवधि में इस तरह का बदलाव आ गया। अगर लड़कियाँ जल्दी परिपक्वता की ओर बढ़ रही हैं तो किशोरवय की समस्याएँ उन्हें पहले ही होने लगेंगी और बाद में उनमें बीमारियाँ होने का खतरा विकसित हो जाएगा।

जूल ने कहा इसके पीछे जो कारण हो सकते हैं, उसे लेकर हमें इस बारे में चिंतित होना चाहिए। ये स्पष्ट संकेत हैं कि हमारे बच्चों को कोई चीज प्रभावित कर रही है, फिर चाहे वह जंक फूड हो, पर्यावरण में घुले रसायन हों या शारीरिक श्रम की कमी हो।

डेनमार्क का एक दल अब इस अध्ययन के

लिए लड़कियों के रक्त और मूत्र के नमूने ले रहा है, ताकि यह देखा जा सके कि क्या कम उम्र में परिपक्वता और 'बाइसफेनोल ए' के बीच कोई संबंध है। 'बाइसफेनोल ए' टीन के डिब्बों और दूध पिलाने में प्रयुक्त होने वाली बोतलों में पाया जाने वाला प्लास्टिक है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि यौवनारंभ के पीछे एक और कारक आहार हो सकता है। आज की पीढ़ी के बच्चे अपनी पिछली पीढ़ियों के मुकाबले

ज्यादा खा रहे हैं। कई मामलों में उनमें मोटापा हो रहा है। बच्चों में हारमोन से जुड़े असंतुलन के विशेषज्ञ रिचर्ड स्टेनहोप ने कहा कि वे यह देख रहे हैं कि बच्चे कम उम्र में यौवन की दहलीज छू रहे हैं।

उन्होंने कहा किशोरवय में इस तरह की चीजों का अनुभव काफी मुश्किल भरा होता है, लेकिन जब 10 या 11 वर्ष की उम्र में ही ऐसा होने लगे तो यह कहीं बदतर होगा।

**संपूर्ण सोडानी**  
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150  
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,  
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

**31** वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

**स्टैकन करें!!**



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैंपल लेने हेतु  
संपर्क करें

# हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज



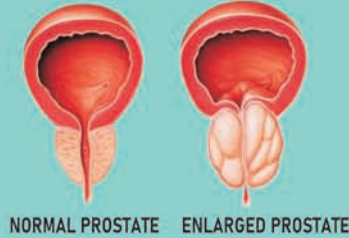
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,  
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए  
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी  
अप्लास्टिक एनीमिया  
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया  
हीमोग्लोबिन और  
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट  
पेशाब में खून आना  
प्रोस्टेट का बढ़ जाना  
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुर्रसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,  
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

## एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आएं

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

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

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

139 वर्षों से समाज सेवा को समर्पित  
श्री वैष्णव ग्रुप द्वारा

शिक्षा का उच्चतम स्तर स्थापित



श्री वैष्णव (स्थापना वर्ष-2015)  
विद्यापीठ विश्वविद्यालय

केम्पस: उज्जैन रोड, इन्दौर-453111

संस्थाएँ

श्री क्लॉथ मार्केट वैष्णव हायर सेकेण्डरी स्कूल (स्थापना वर्ष 1951)

श्री क्लॉथ मार्केट वैष्णव बाल मंदिर (स्थापना वर्ष 1981)

बाल वाटिका (स्थापना वर्ष 2022)

श्री वैष्णव कन्या विद्यालय (स्थापना वर्ष 1992)

श्री वैष्णव एकेडमी (स्थापना वर्ष 1993)

श्री वैष्णव पॉलीटेक्निक (स्थापना वर्ष 1962)

श्री वैष्णव वाणिज्य महाविद्यालय (स्थापना वर्ष 1967)

श्री वैष्णव प्रबंध संस्थान (स्थापना वर्ष 1987)

श्री वैष्णव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान (स्थापना वर्ष 1995)

श्री वैष्णव विधि संस्थान (स्थापना वर्ष 2005)

श्री वैष्णव शिक्षक प्रशिक्षक महाविद्यालय (स्थापना वर्ष 2005)

श्री वैष्णव स्पोर्ट्स एकेडमी (स्थापना वर्ष 2019)

श्री वैष्णव महाविद्यालयीन कन्या छात्रावास (स्थापना वर्ष 2001)

श्री वैष्णव महाविद्यालयीन छात्रावास (स्थापना वर्ष 2002)

श्री वैष्णव औषधालय (स्थापना वर्ष 1934)

श्री वैष्णव प्रसुति गृह (स्थापना वर्ष 1982)

श्री वैष्णव डायग्नोस्टिक एवं किडनी सेंटर (स्थापना वर्ष 2015)

श्री गणपति मंदिर परिसर, खजराना, इन्दौर

श्री वैष्णव डायग्नोस्टिक एवं किडनी सेंटर

राजमोहल्ला (स्थापना वर्ष 2019)

श्री वैष्णव विश्रान्ति गृह (स्थापना वर्ष 1971)

श्री रामकृष्णबाग (होटल एवं मैरिज गार्डन) (स्थापना वर्ष 1925)

श्री वैष्णव विवेकानन्द सर्कल (स्थापना वर्ष 1997)

श्री वैष्णव अन्नक्षेत्र (स्थापना वर्ष 1927)

श्री वैष्णव सदाव्रत (स्थापना वर्ष 1884)

श्री वैष्णव मोक्षधाम (स्थापना वर्ष 1983)

श्री वैष्णव शव वाहिनी नि: शुल्क सुविधा (स्थापना वर्ष 2005)

म.प्र. में शिक्षा क्षेत्र को मिल रहा है नया आयाम



उत्कृष्ट शिक्षा  
द्वारा उत्त संस्कारों  
का समावेश

ट्रस्ट

- श्री वैष्णव सहायक कपड़ा मार्केट कमेटी (स्थापना वर्ष 1884)
- श्री वैष्णव सहायक ट्रस्ट (स्थापना वर्ष 1939)
- श्री वैष्णव चैरिटी ट्रस्ट (स्थापना वर्ष 1970)
- श्री वैष्णव शैक्षणिक एवं पारमार्थिक न्यास (स्थापना वर्ष 1981)
- श्री वैष्णव विद्यापीठ इन्दौर (स्थापना वर्ष 2002)

ट्रस्ट कार्यालय:

श्री वैष्णव विद्या परिसर

177, जवाहर मार्ग, साउथ राजमोहल्ला, इन्दौर

फोन: 2341187