

■ **मेनोपॉज** : सकारात्मक सोच

■ **महिला सशक्तिकरण**: हालात कहां बदले हैं

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026  
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संज्ञा एवं सूत्र

मार्च 2024 | वर्ष-13 | अंक-04

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

मूल्य  
₹ 60

**महिलाएं मेनोपॉज  
के बाद ऐसे रखें  
अपना ख्याल**

मेनोपॉज के  
दौरान जोड़ों में  
होने लगा है दर्द

**मांसपेशियों  
में दर्द के लिए  
घरेलू उपचार**

**खीरे के  
आठ अद्भुत  
स्वास्थ्यवर्धक  
लाभ**

**ड्राय स्किन  
की घर पर ही  
करें फेशियल**

मेनोपॉज  
विशेषांक

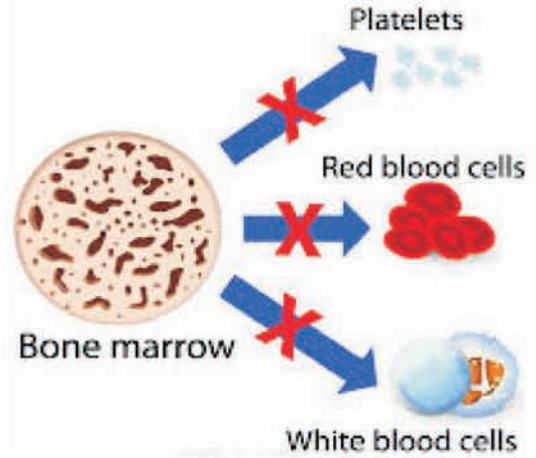
**परेशानी की वजह बन  
सकता है मेनोपॉज**

# होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया से मिली राहत



मैं राम कुमार कुशवाह, झारखण्ड का रहने वाला हूं। मुझे 2015 में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी हो गई थी। मेरा ब्लड ग्रुप "ओ नेगेटिव" होने से मेरी समस्या काफी गम्भीर थी। मुझे ब्लड/प्लेटलेट मिलता ही नहीं था, मैं काफी परेशान था तथा ऐसा लगता था कि मैंशायद ही बच पाऊंगा। मैंने रांची, धनबाद, तथा वैल्लोर के नामी डॉक्टरों को दिखाया पर मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। वैल्लोर के डॉक्टरों ने मुझे बोनमेरो ट्रांसप्लांट बताया जिसका 20 से 25 लाख का खर्चा था। मेरे घर

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



Dr. A.K. Dwivedi

## APLASTIC ANEMIA

& its Homeopathy Treatment  
(in Minimal Potency of Homeopathy)

एनीमिया को हल्के में नहीं लीजिए  
यह बड़ी बीमारी का कारण बन सकता है

एनीमिया के कारण शरीर में खून की मात्रा कम हो जाती है और बार-बार ब्लड चढ़ाने से भी यह पूरी नहीं हो पाती है जिसके कारण जननाणु तक खून का संचार पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाता है तथा यौन इच्छा भी प्रभावित हो सकती है।

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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# सेहत एवं सूरत

मार्च 2024 | वर्ष-13 | अंक-04

प्रेरणास्रोत

पं. रमारांकर 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. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा  
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

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर  
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,  
निकट करणावत भोजनालय,  
पिपलियाहाना, 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...



10

वया मेनोपॉज के बाद प्रेगनेसी संभव है?



14

महिलाओ में हार्मोनल असंतुलन के संकेत!



16

मेनोपॉज से जुड़ी परेशानियों को ऐसे करें दूर



29

सिरदर्द से राहत दिलाते हैं ये प्रभावशाली तेल

35

तरबूज का शरबत

37

होली के खास व्यंजन



38

व्रत के लिये फ्राई आलू

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)



# प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

**मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।**

'मन की बात' में आपका स्वागत है। कुछ ही दिन बाद 8 मार्च को हम 'महिला दिवस' मनाएंगे। ये विशेष दिन देश की विकास यात्रा में नारी-शक्ति के योगदान को नमन करने का अवसर होता है। महाकवि भरतियार जी ने कहा है कि विश्व तभी समृद्ध होगा, जब महिलाओं को समान अवसर मिलेंगे। आज भारत की नारी-शक्ति हर क्षेत्र में प्रगति की नई ऊँचाइयों को छू रही है। कुछ वर्ष पहले तक किसने सोचा था कि हमारे देश में, गाँव में रहने वाली महिलायें भी ड्रोन उड़ाएंगी! लेकिन आज ये संभव हो रहा है। आज तो गाँव-गाँव में ड्रोन दीदी की इतनी चर्चा हो रही है, हर किसी की जुबान पर नमो ड्रोन दीदी, नमो ड्रोन दीदी ये चल पड़ा है। हर कोई इनके विषय में चर्चा कर रहा है।

**साथियों,** आज देश में कोई भी क्षेत्र ऐसा नहीं है, जिसमें देश की नारी-शक्ति पीछे रह गई हो। एक और क्षेत्र, जहाँ महिलाओं ने, अपनी नेतृत्व क्षमता का बेहतरीन प्रदर्शन किया है, वो है - प्राकृतिक खेती, जल संरक्षण और स्वच्छता। chemical से हमारी धरती माँ को जो कष्ट हो रहा है, जो पीड़ा हो रही है, जो दर्द हो रहा है - हमारी धरती माँ को बचाने में देश की मातृशक्ति बड़ी भूमिका निभा रही है। देश के कोने-कोने में महिलायें अब प्राकृतिक खेती को विस्तार दे रही हैं। आज अगर देश में 'जल जीवन मिशन' के तहत इतना काम हो रहा है तो इसके पीछे पानी समितियों की बहुत बड़ी भूमिका है। इस पानी समिति का नेतृत्व महिलाओं के ही पास है। इसके अलावा भी बहने-बेटियाँ, जल संरक्षण के लिए चौतरफा प्रयास कर रही हैं।

**मेरे प्यारे देशवासियो,** आज हम सबके जीवन में technology का महत्त्व बहुत बढ़ गया है। Mobile Phone, Digital Gadgets हम सबकी जिन्दगी का अहम हिस्सा बन गए हैं। लेकिन क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि Digital Gadgets की मदद से अब वन्य जीवों के साथ तालमेल बिठाने में भी मदद मिल रही

है। कुछ दिन बाद, 3 मार्च को 'विश्व वन्य जीव दिवस' है। इस दिन को वन्य जीवों के संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से मनाया जाता है। इस वर्ष World Wild Life Day की theme में Digital Innovation को सर्वोपरि रखा गया है। आपको ये जानकर खुशी होगी कि हमारे देश के अलग-अलग हिस्सों में वन्य-जीवों के संरक्षण के लिए technology का खूब उपयोग हो रहा है। पिछले कुछ वर्षों में सरकार के प्रयासों से देश में बाघों की संख्या बढ़ी है। महाराष्ट्र के चंद्रपुर के Tiger Reserve में बाघों की संख्या ढाई-सौ से ज्यादा हो गयी है। चंद्रपुर जिले में इंसान और बाघों के संघर्ष को कम करने के लिए Artificial Intelligence की मदद ली जा रही है। यहाँ गाँव और जंगल की सीमा पर कैमरे लगाए गए हैं। जब भी कोई बाघ गाँव के करीब आता है तब AI की मदद से स्थानीय लोगों को मोबाईल पर अलर्ट मिल जाता है। आज इस Tiger Reserve के आस-पास के 13 गाँवों में इस व्यवस्था से लोगों को बहुत सुविधा हो गयी है और बाघों को भी सुरक्षा मिली है।

**साथियो,** आज युवा entrepreneurs भी वन्य जीव संरक्षण और eco-tourism के लिए नए-नए innovation सामने ला रहे हैं। उत्तराखंड के रुड़की में Rotor Precision Groups ने Wildlife Institute of India के सहयोग से ऐसा सट्टाशुद्ध तैयार किया है, जिससे केन नदी में घड़ियालों पर नजर रखने में मदद मिल रही है। इसी तरह बेंगलुरु की एक कंपनी ने 'बघीरा' और 'गरुड़' नाम का App तैयार किया है। बघीरा App से जंगल सफारी(SAFARI) के दौरान वाहन की speed और दूसरी गतिविधियों पर नजर रखी जा सकती है। देश के कई Tiger Reserve में इसका उपयोग हो रहा है। Artificial Intelligence और Internet of things पर आधारित गरुड़ App को किसी CCTV से connect करने पर real time alert मिलने लगता है। वन्य-जीवों के संरक्षण की दिशा में इस तरह के हर प्रयास से हमारे देश की जैव विविधता और समृद्ध हो रही है।

**साथियो,** भारत में तो प्रकृति के साथ तालमेल हमारी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहा है।

हम हजारों वर्षों से प्रकृति और वन्य जीवों के साथ सह-अस्तित्व की भावना से रहते आये हैं। अगर आप कभी महाराष्ट्र के मेलघाट Tiger Reserve जाएंगे तो वहाँ स्वयं इसे अनुभव कर सकेंगे। इस Tiger Reserve के पास खटकली गाँव में रहने वाले आदिवासी परिवारों ने सरकार की मदद से अपने घर को Home Stay में बदल दिया है। ये उनकी कमाई का बहुत बड़ा साधन बन रहा है। इसी गाँव में रहने वाले कोरकू जनजाति के प्रकाश जामकर जी ने अपनी दो हेक्टेयर जमीन पर सात कमरों वाला home stay तैयार किया है। उनके यहाँ रुकने वाले पर्यटकों के खाने-पीने का इंतजाम उनका परिवार ही करता है। अपने घर के आस-पास उन्होंने औषधीय पौधों के साथ आम और कॉफी के पेड़ भी लगाए हैं। इससे पर्यटकों का आकर्षण तो बढ़ ही है, दूसरे लोगों के लिए भी रोजगार के नए अवसर बने हैं।

**मेरे प्यारे देशवासियो,** जब पशु-पालन की बात करते हैं, तो अक्सर गाय-भैंस तक ही रुक जाते हैं। लेकिन बकरी भी तो एक अहम पशु-धन है, जिसकी उतनी चर्चा नहीं होती है। देश के अलग-अलग क्षेत्रों में अनेकों लोग बकरी पालन से भी जुड़े हुए हैं। ओडिशा के कालाहांडी में बकरी पालन, गाँव के लोगों की आजीविका के साथ-साथ उनके जीवन स्तर को ऊपर लाने का भी एक बड़ा माध्यम बन रहा है।

**मेरे प्यारे देशवासियो,** हमारी संस्कृति की सीख है - 'परमार्थ परमो धर्म:' यानि दूसरों की मदद करना ही सबसे बड़ा कर्तव्य है। इसी भावना पर चलते हुए हमारे देश में अनगिनत लोग निःस्वार्थ भाव से दूसरों की सेवा करने में अपना जीवन समर्पित कर देते हैं। ऐसे ही एक व्यक्ति हैं - बिहार में भोजपुर के भीम सिंह भवेश जी। अपने क्षेत्र के मुसहर जाति के लोगों के बीच इनके कार्यों की खूब चर्चा है। इसलिए मुझे लगा कि क्यों ना आज इनके बारे में भी आपसे बात की जाय। बिहार में मुसहर एक अत्यंत वंचित समुदाय रहा है, बहुत गरीब समुदाय रहा है। भीम सिंह भवेश जी ने इस समुदाय के बच्चों की शिक्षा पर अपना focus किया है, ताकि उनका भविष्य उज्वल हो सके। उन्होंने मुसहर जाति के करीब 8 हज़ार बच्चों का स्कूल में दाखिला कराया है।

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
- कार्यपरिषद  
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री  
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

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

## नारी मनः एक अर्तद्वंद

कहते हैं, नारी को समझना बहुत मुश्किल है उसे समझने में उम्र बीत जाती है और वयों न हो जब नारी की शारीरिक बनावट ही इतनी जटिल है तो निश्चित उसके मनोविज्ञान को समझना इतना आसान तो न होगा बचपन से लेकर बूढ़े होने तक की उम्र में कितने शारीरिक परिवर्तन से गुजरती है नारी और ये परिवर्तन उसकी मनोस्थिति पर कितना प्रभाव डालते हैं, हर उम्र में एक द्वन्द्व चलता ही रहता है उसके कोमल मन में।

यही वजह है कि वह अपने आप को कई बार उपेक्षित महसूस कर लेती है सामान्यतः उम्र के उस दौर में जिसे मेनोपॉज से जाना जाता है हार्मोनल बदलाव, जिम्मेदारियों का कम होना, बच्चों का अपनी जिंदगी में व्यस्त होना और भी कई कारण हैं जो एक महिला के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर अपना प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं ऐसे नाजुक समय में भावनात्मक रूप से संबल प्रदान कर हम इस समस्या से छुटकारा दिलाकर एक अच्छा जीवन जीने के लिए प्रेरित कर सकते हैं हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

≡ International Women's Day ≡

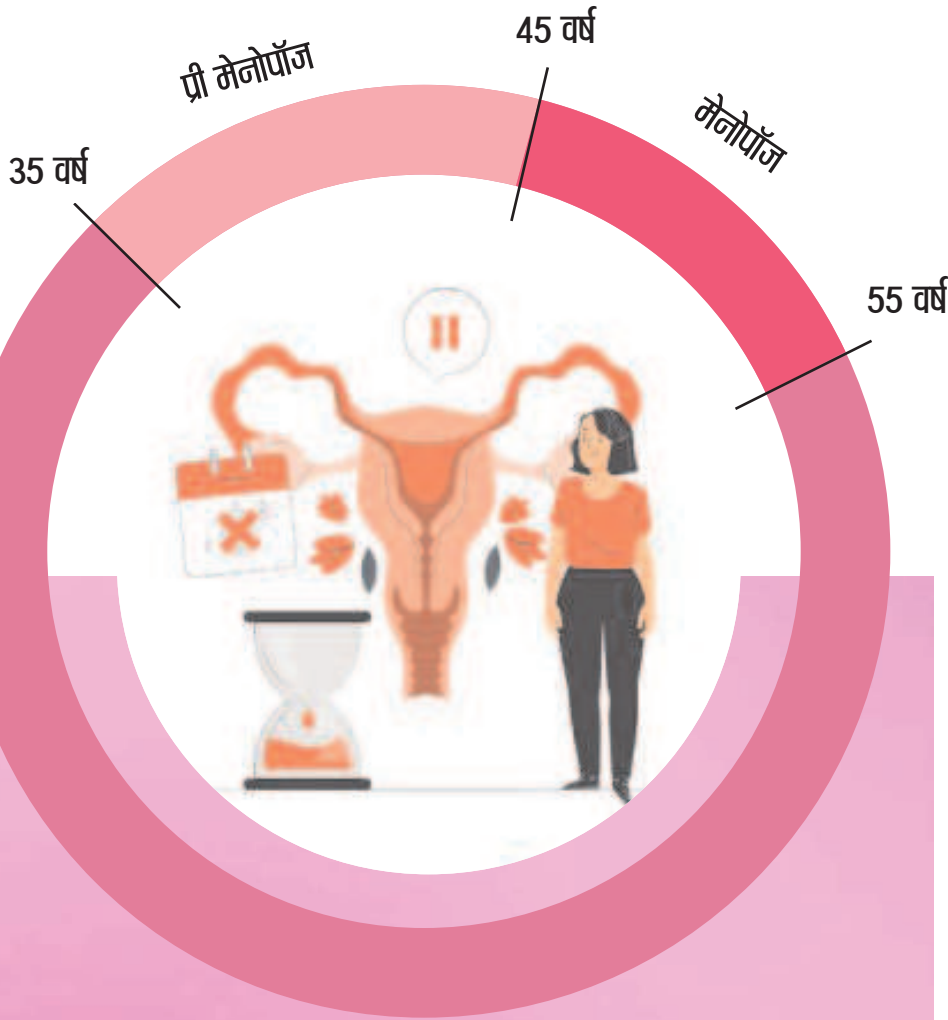


# परेशानी की वजह बन सकता है मेनोपॉज

## जानें इसके प्रभाव और बचने के तरीके

मेनोपॉज एक महिला के जीवन का सबसे अहम पड़ाव है। यह आमतौर पर 40 से 50 की उम्र में होता है। इस दौरान महिलाओं के शरीर में कई सारे बदलाव आते हैं जिसका असर उनके शरीर पर नजर आने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि इसके लक्षणों की सही जानकारी हो ताकि इससे आसानी से निपटा जा सके।





## क्या है मेनोपॉज और इसके प्रभाव

किसी भी महिला के जीवन में मासिक धर्म जितना जरूरी है, मेनोपॉज की स्थिति भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। मेनोपॉज यानी रजोनिवृत्ति वह स्थिति है जब महिला में मासिक चक्र की प्रक्रिया रुक जाती है। यह मासिक धर्म चक्र का अंतिम चरण होता है। आमतौर पर किसी महिला की मासिक धर्म चक्र रुकने की अवधि 45-50 साल की उम्र के दौरान आती है। अगर उनका मासिक धर्म रुक जाता है और 12 महीने तक मासिक चक्र नहीं होता तो माना जाता है कि मेनोपॉज चरण में प्रवेश कर लिया है। कुछ महिलाओं में 40 साल की उम्र के बाद से ही प्री मेनोपॉज के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। मेनोपॉज के शुरुआती लक्षणों को पहचानकर समझा जा सकता है कि मासिक चक्र बंद हो सकता है। लेकिन हर महिला का मेनोपॉज पीरियड अलग होता है। मेनोपॉज के लक्षण, चरण और उपचार के बारे में पूरी जानकारी होना चाहिए।

## मेनोपॉज क्यों होता है?

मेनोपॉज उम्र बढ़ने की एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जब एक महिला के ओवरी में अंडे बनना बंद हो जाते हैं, एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन कम बनते हैं, महिला के प्रजनन की क्षमता समाप्त हो जाती है और पीरियड्स आना बंद हो जाते हैं, तो इन सबके कारण मेनोपॉज होता है।

## पेरी मेनोपॉज पीरियड क्या है?

मेनोपॉज के पहले एक बदलाव का समय आता है, जिसमें पीरियड कभी आते हैं और कभी नहीं आते हैं और इस तरह धीरे-धीरे यह आना बंद हो जाते हैं। इस समय के अंतराल को ही पेरी मेनोपॉज बोला जाता है।

यह दो स्टेज में होता है-

**शुरुआती स्टेज-** कुछ महिलाओं में ये 30 के बाद ही दिखने लगता है, हालांकि इसका सही समय है 40 से 45 साल। इस दौरान पीरियड्स के दिन और खून के बहाव में अंतर होता है।

**लेट स्टेज-** ये 40 या 50 की उम्र में होता है। यह तब तक चलता है जब तक पीरियड्स आना पूरी तरीके से बंद न हो जाए।

मेनोपॉज कोई बीमारी नहीं है। फिर भी इसके प्रभाव और लक्षण ऐसे होते हैं कि कई महिलाओं को डॉक्टर से परामर्श करना ही पड़ जाता है।

## मेनोपॉज के लक्षण इस प्रकार हैं-

- **हॉट फ्लैश और पसीने-** कुछ महिलाओं को सनसनाहट के साथ अंदर से गर्म फ्लैश जैसा महसूस होता है, जिससे पसीना और कंपकपी होती है। यह 5 से 10 मिनट तक हो सकता है और अधिकतर रात में होता है।
- **वजाइनल ड्राइनेस-** वजाइना की टिश्यू पतली और रूखी होने लगती है, जिससे खुजली और उलझन महसूस होती है।
- **अधिक ब्लीडिंग-** यूटराइन लाइनिंग सामान्य से अधिक मोटी हो सकती है, जिससे सामान्य से अधिक ब्लीडिंग होती है।
- यूरिनरी ट्रैक्ट में संक्रमण
- स्तनों में दर्द और सिरदर्द
- अधिक वजन बढ़ना
- थकान
- सूजन
- तनाव
- मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द
- मूड में बदलाव (मूड स्विंग)
- सोने में तकलीफ
- डिप्रेशन
- बाल झड़ना

## मेनोपॉज से कैसे निपटें

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाना
- पौष्टिक आहार लें
- योग और ध्यान करें
- लक्षण के हिसाब से डॉक्टर के परामर्श पर दवा लें
- खूब पानी पिएं और पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी लें।

# महिलाएं मेनोपॉज के बाद ऐसे रखें अपना ख्याल

10-12 महीनों तक पीरियड्स का ना आना मेनोपॉज कहलाता है। यह 45 से 55 वर्ष की उम्र वाली महिलाओं में देखने को मिलता है। मेनोपॉज होना नेचुरल है, मतलब यह कोई बीमारी नहीं है लेकिन मेनोपॉज के बाद महिलाओं को कई तरह की परेशानी होने लगती है जिससे महिलाओं की दिनचर्या प्रभावित होती है। कई बार मेनोपॉज से महिलाओं को गंभीर समस्याएं भी हो जाती हैं। ऐसा होने पर उन्हें तुरंत डॉक्टर से बात करनी चाहिए। मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को तकलीफों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इस दौरान उन्हें बहुत ज्यादा एहतियात बरतने की आवश्यकता होती है। आइये जानते हैं, किस तरह महिलाएं मेनोपॉज के दौरान होने वाली गंभीर समस्याओं से खुद को बचा सकती हैं।



## मेनोपॉज से होने वाली समस्याएं

### थकान होना

शरीर में अचानक होने वाले बदलाव के कारण आप पूरा दिन थका हुआ महसूस कर सकती हैं। मेनोपॉज के बाद शरीर की एनर्जी काफी कम हो जाती है। इसमें सभी हार्मोन के स्तर जैसे की प्रोजेस्टेरोन, एस्ट्रोजन और थाइरॉइड में तेजी से बदलाव आता है। शरीर के एनर्जी लेवल को सामान्य बनाए रखने में ये हार्मोन मदद करते हैं। थकान को दूर करने के लिए जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाना जरूरी है। सभी चीजें समय-समय पर करनी चाहिए साथ ही साथ अपने आहार का खास ध्यान रखना चाहिए।

### वजन बढ़ना

मेनोपॉज के बाद वजन बढ़ना स्वाभाविक है लेकिन यह तेजी से नहीं बढ़ता है। अगर वजन अचानक से बहुत ज्यादा बढ़ गया तब यह नुकसानदायक हो सकता है। ऐसा नहीं है कि मेनोपॉज के बाद शरीर में हार्मोन बदलाव के कारण वजन बढ़ जाता है, असल में मेनोपॉज के बाद थकान महसूस होती है जिससे शारीरिक

गतिविधियों में कमी आ जाती है। इससे मेटाबॉलिज्म रेट कम हो जाता है। यही कारण है कि मेनोपॉज के बाद वजन बढ़ जाता है। देखा जाए तो रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में 5 किलो वजन बढ़ता है। ऐसी महिलाएं जो शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल नहीं करती, उनमें 15 से 20 किलो वजन बढ़ सकता है। मेनोपॉज के बाद वजन का ज्यादा बढ़ना ब्रेस्ट कैंसर, टाइप 2 डायबिटीज, दिल की बीमारी और तनाव का कारण बन सकता है।

### हॉट फ्लैश

रजोनिवृत्ति के बाद हॉट फ्लैश की समस्या हो सकती है। हॉट फ्लैश होने पर शरीर का तापमान अचानक से बढ़ और घट जाता है। यह किसी बाहरी कारण की वजह से नहीं होता बल्कि रजोनिवृत्ति के बाद विकार के तौर पर होता है। हॉट फ्लैश की समस्या मेनोपॉज के बाद 10 साल तक रह सकती है। इससे गर्दन और माथे में पसीना आता है, तनाव और दिल की धड़कन बहुत तेज हो जाती है। हॉट फ्लैश

से बचने के लिए आप अपनी जीवनशैली में बदलाव कर सकती हैं। मसालेदार, चटपटे पदार्थों का सेवन करना बंद कर दें, गर्म पेय पदार्थ भी कम पियें, ठंडे और अनुकूल तापमान में समय गुजारें। ऐसी जगह न जाएं, जहां आपको अवसाद, तनाव आदि की शिकायत होती हो। शराब और कैफीन का सेवन पूरी तरह से बंद कर दें।

### नींद की बीमारी होना

मेनोपॉज के दौरान शरीर की एनर्जी बहुत कम हो जाती है। इसके अलावा शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के स्तर में भी उतार-चढ़ाव होने लगता है। इन सभी समस्याओं के कारण हॉट फ्लैश और नींद की बीमारी देखने को मिलती है। मेनोपॉज के बाद महिलाओं की नींद छोटे बच्चों की तरह हो जाती है। महिलाएं दिन में कई बार आधे घंटे से लेकर एक घंटे तक की नींद लेती हैं। आप रात में अच्छी नींद के लिए सोने से पहले गुनगुने पानी से स्नान करें। इससे अच्छी नींद आएगी।





## मेनोपॉज के बाद इस तरह से खुद की देखभाल करें

मेनोपॉज के इलाज के लिए दवाइयों का सेवन करना ठीक नहीं है। लेकिन लक्षण बढ़ जाने पर आप सामान्य दवाएं जैसे सिर दर्द, बुखार की दवा का सेवन कर सकती हैं। बहुत परेशानी होने पर डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। नीचे बताए गए तरीकों को अपनाकर आप स्वस्थ रह सकती हैं।

### संतुलित खान-पान अपनाएं

शाकाहारी खान पान को अपने जीवन में शामिल करें। नॉनवेज में बुरे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा होती है। पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें। हरी सब्जियां उबालकर खाएं। खट्टे, मीठे, और नमकीन पदार्थ कम से कम खाएं। फाइबरयुक्त पदार्थ को अपनी डाइट में शामिल करें। प्रोसेस्ड और तली-भुनी चीजें न खाएं। नशीली चीजों से दूर रहें। इन सभी चीजों का पालन कर रजोनिवृत्ति के दौरान होने वाली समस्याओं से बचा जा सकता है।

### कैल्शियम का सेवन करें

मेनोपॉज के दौरान शरीर में कैल्शियम की मात्रा में भारी गिरावट देखने को मिलती है। अगर आहार से पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम नहीं मिल पा रहा है तो कैल्शियम के सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं। डॉक्टर से पूछे बिना सप्लीमेंट्स न लें। हड्डियों के कमजोर हो जाने पर अगर सावधानी नहीं बरती गई तो रूटीन लाइफ प्रभावित हो सकती है।

### व्यायाम करें

व्यायाम हर तरह के विकारों का सरल इलाज है। रोजाना आधा घंटा एरोबिक एक्सरसाइज करें। व्यायाम से आप मांसपेशियों, हड्डियों और स्किन को मजबूत बना सकती हैं। रोजाना सुबह सूरज निकलने के बाद खुली हवा में टहलने जाएं। यह दिमाग की नसों को तनाव से आजाद और एक्टिव करता है।

### योग करें

योग से शरीर को कई तरह के फायदे होते हैं। योग करने से शरीर ऊर्जा से भरा और दिमाग तरोताजा रहता है। इसके अलावा यह वजन बढ़ने की समस्या से भी बचाता है। योग के साथ-साथ आप अनुलोम विलोम, भ्रामरी, कपाल भाति जैसे कई प्राणायाम भी कर सकती हैं जो आपके शरीर आपके शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं।

### बालों की समस्या

मेनोपॉज के दौरान हार्मोन में होने वाले बदलाव का असर बालों पर भी दिखता है। हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव होने की वजह से बाल पतले हो जाते हैं और बाल झड़ने की समस्या शुरू हो जाती है जो कई महीनों तक रह सकती है। मेनोपॉज होते ही महिलाओं के बाल झड़ने लगते हैं। इस दौरान शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर घट जाता है और टेस्टोस्टेरोन के बदलने के कारण बाल पतले होने लगते हैं। रजोनिवृत्ति के बाद यह समस्या महिलाओं में 7 वर्ष से ज्यादा समय तक रह सकती है। इस दौरान महिलाओं को बालों पर खास ध्यान देना चाहिए।

### हड्डियां कमजोर होना

पुरुषों और महिलाओं दोनों में एस्ट्रोजन हार्मोन पाया जाता है। यह हड्डियों के विकास के लिए जरूरी होता है। हड्डियां बनाने में ओस्टियोब्लास्ट कोशिकाएं अहम भूमिका निभाती हैं। रजोनिवृत्ति के बाद एस्ट्रोजन हार्मोन में कमी देखने को मिल सकती है। नतीजतन ओस्टियोब्लास्ट कोशिकाएं बुरी तरह से प्रभावित होती हैं जिससे हड्डियां कमजोर होने

लगती हैं। एस्ट्रोजन हार्मोन में कमी आने के कारण शरीर कैल्शियम की ज्यादा मात्रा अवशोषित नहीं कर पाता है जिसके कारण हड्डियां कमजोर होने के साथ-साथ पतली भी होने लगती हैं। मेनोपॉज के दौरान ओस्टियोपोरोसिस होने का खतरा बढ़ जाता है।

### मूड स्विंग होना

हार्मोन के बदलाव का असर दिमागी केमिकल्स को प्रभावित कर इनमें बदलाव, चिंता और अवसाद का कारण बनते हैं। रजोनिवृत्ति के बाद मूड स्विंग की समस्या होती है। सुख में भी अचानक से दुख महसूस होने लगता है। यह मानसिक रूप से कमजोर बनाता है। इसमें कारणों का पता नहीं होता है लेकिन इसके बावजूद तनाव और चिंता रहती हैं। इससे बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद जरूरी है। जब भी मूड स्विंग हो, लंबी-गहरी सांसें ले और ठंडे पानी का सेवन करें। मूड स्विंग आहार पर भी निर्भर करता है। स्वास्थ्य और दिमाग को मजबूत बनाने वाले आहार का सेवन कर मन को शांत रख सकते हैं। इस दौरान रोजाना सुबह-शाम 15 से 20 मिनट तक अवश्य योग करें।

वर्ष के बाद किसी भी महिला के मन में मेनोपॉज के बारे में प्रश्न या चिंताएँ आना स्वाभाविक है, और यदि आप बच्चे के लिए प्रयास कर रही हैं, तो इन चिंताओं का बढ़ जाना भी उतना ही स्वाभाविक है।

ऐसा इसलिए है क्योंकि उम्र के साथ महिलाओं की प्रजनन क्षमता प्राकृतिक रूप से घट जाती है और 40 साल के बाद मेनोपॉज के कारण सफलतापूर्वक गर्भधारण करना मुश्किल हो जाता है।

लेकिन इसका मतलब ये नहीं के रजोनिवृत्ति के बाद गर्भावस्था "असंभव" है !

## मेनोपॉज और प्राकृतिक

### गर्भावस्था

मेनोपॉज के बाद प्राकृतिक रूप से गर्भधारण करना असंभव हो जाता है क्योंकि ओव्हरीज एगज रिलीज करना बंद कर देती हैं।

इसलिए, यदि आपकी उम्र 40 वर्ष से अधिक है, बच्चे के लिए प्रयास कर रही हैं, और मेनोपॉज के लक्षणों का अनुभव कर रही हैं, तो जल्द से जल्द डॉक्टर से सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

मेनोपॉज के बाद गर्भावस्था के लिए सही फर्टिलिटी क्लिनिक का चुनना आवश्यक है, क्योंकि फर्टिलिटी विशेषज्ञों की सही टीम ही आपको ये पता लगाने में मदद कर सकती है कि आप सच में रजोनिवृत्ति से गुजर रही हैं या नहीं। योग्य फर्टिलिटी डॉक्टर आपकी स्थिति के लिए सही उपचार विकल्पों का निर्धारण करके आईवीएफ की सफलता भी सुनिश्चित कर सकते हैं।

## रजोनिवृत्ति के बाद प्राकृतिक

### गर्भधारण में समस्याएं

40 वर्ष के बाद गर्भधारण होने पर अधिकतम मामलों में बच्चे में जन्मजात आनुवंशिक विकारों का दर अधिक होता है। यही कारण है कि आईवीएफ प्रक्रिया में प्री-इम्प्लान्टेशन टेस्ट या PGT का इस्तेमाल किया जाता है।

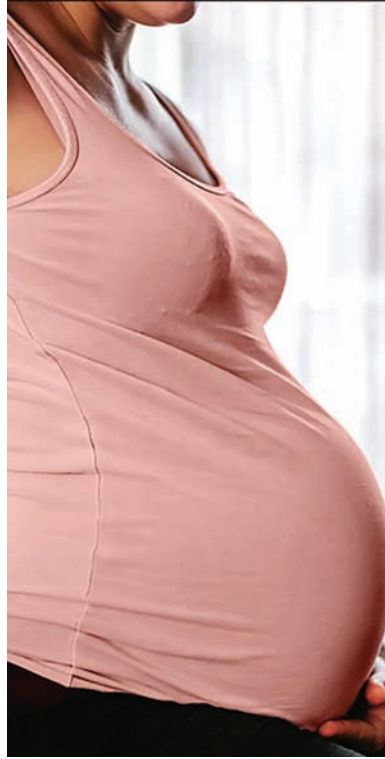
इन केसेस में भ्रूण की बायोप्सी की जाती है, जिससे डाउन सिंड्रोम, एडवर्ड सिंड्रोम जैसी स्थितियों की पहचान करने में मदद होती है।

इसी के साथ महिला में अन्य समस्याएं रजोनिवृत्ति के साथ प्राकृतिक गर्भावस्था में बढ़ जाता है जैसे-

- अत्यधिक उल्टियाँ।
- प्लेसेंटा का मुँह आधा या पूरी तरह ढक जाना।
- गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप।
- गर्भावस्था के दौरान मधुमेह।
- डिलीवरी के बाद ज्यादा ब्लीडिंग होना।
- मेनोपॉज के बाद आईवीएफ की मदद से गर्भधारण

# क्या मेनोपॉज के बाद प्रेगनेंसी संभव है?

मेनोपॉज ये महिलाओं की उम्र के साथ रिप्रोडक्टिव हॉर्मोन्स में होने वाली एक प्राकृतिक गिरावट है। ज्यादातर महिलाओं में रजोनिवृत्ति 45 साल की उम्र के बाद होता है। इस दौरान महिलाओं के अंडाशय हार्मोन का उत्पादन बंद कर देते हैं और मासिक धर्म भी बंद हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप महिलाएं गर्भधारण करने की क्षमता खो देती हैं।



## आईवीएफ की मदद से गर्भधारण संभव है! कैसे?

मेनोपॉज के बाद आईवीएफ और एडवॉन्स एआरटी तकनीक के सहारे महिलाओं के मासिक धर्म को फिर से शुरू किया जाता है। इस दौरान दो से तीन महीने तक हार्मोन की गोलियाँ दी जाती हैं और पीरियड्स को वापिस लाया जाता है।

इसी के साथ, बीजदान, भ्रूण दान, या अपने स्वयं के प्रीज किये हुए स्त्रीबीजो का इस्तेमाल कर गर्भधारण संभव है।

यह प्रक्रिया कैसे काम करती है?

**बीजदान** - इस आईवीएफ प्रक्रिया में आपके साथी के शुक्राणु को डोनर एग के साथ कृत्रिम रूप से मिलाया जाता है। जिसके बाद उन विकासशील भ्रूणों को गर्भाशय में ट्रांसफर कर दिया जाता है।

**भ्रूण दान** - भ्रूण दान का उपयोग तब किया जाता है जब आईवीएफ तकनीक के माध्यम से कोई कपल अपने स्वयं के बीज और शुक्राणु का उपयोग करके गर्भधारण करने में असमर्थ हो। इस प्रक्रिया में, आईवीएफ के माध्यम से डोनर एग और शुक्राणु को कृत्रिम रूप से प्रयोगशाला में फर्टिलाइज किया जाता है और स्वस्थ भ्रूण को गर्भाशय में ट्रांसफर किया जाता है।

**क्रायोप्रिजर्वेशन** - आजकल महिलाएं करीअर और अन्य वजहों से जीवन में बाद में माँ बनना पसंद करती हैं। एग फ्रीजिंग, क्रायोप्रिजर्वेशन जैसी एडवॉन्स तकनीक महिला को गर्भवती होने के निर्णय को स्थगित करने की आज़ादी देता है। क्योंकि इस प्रक्रिया में सही उम्र में आपके स्त्रीबीजो को निकालकर फ्रीज किया जाता है और जब आप रेडी हो तब आप इन स्त्रीबीजो का इस्तेमाल कर माँ बन सकती है।

यदि आप रजोनिवृत्ति से गुजर रही हैं तो इसका मतलब ये नहीं के आप माँ नहीं बन सकती। भविष्य में किसी भी कॉम्प्लिकेशन से बचने के लिए, सही फर्टिलिटी डॉक्टर से आपकी स्थिति के बारे में जल्द से जल्द बात करना और अपनी प्रजनन क्षमता की जांच करवाना महत्वपूर्ण है।

आईवीएफ के साथ अपने आप को माँ बनने का मौका दें। कई महिलाओं को 50 की उम्र में मेनोपॉज होता है, लेकिन कुछ को 40 की उम्र में रजोनिवृत्ति से गुजरना पड़ता है। ये कॉमन है, इसमें आपकी कोई गलती नहीं। हर समस्या का समाधान है, मेनोपॉज का भी।



# भारत और अन्य विकासशील देशों में रजोनिवृत्ति का सांस्कृतिक आर्थिक संदर्भ

र

जोनिवृत्ति की अवस्था का मतलब एक समाज में कुछ हो सकता है और दुसरे में कुछ और। यह समाज की राजनीतिक, सांस्कृतिक और आर्थिक संरचना पर और साथ ही इस बात पर निर्भर करता है कि वह सभी आयु-वर्ग की महिलाओं को अपनी स्वास्थ्य देख-रेख की सुविधा सुलभ कराने के साथ साथ क्या जीवन स्थितियां उपलब्ध कराता है।

परिवेश या वातावरण सभी महिलाओं के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विकासशील देशों में जब महिलाएँ रजोनिवृत्ति की अवस्था में पहुँचती हैं तो उनका स्वास्थ्य अपनी परिवेशगत स्थितियों के कारण पहले ही गिर चुका होता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य की निम्न स्थिति की वजह से संक्रामक रोगों का होना सामान्य है। भारत और अन्य विकासशील देशों में, औद्योगिक क्षेत्र में कार्यरत महिलाओं के स्वास्थ्य प्रदूषण, रासायनिक विषाणुयुक्त पदार्थों

और जोखिम भरी कार्य स्थितियों के कारण प्रभावित होता है।

भारत में बहुत महिलाएँ अपर्याप्त भोजन के कारण पोषण संबंधी रक्ताल्पता यानी खून की कमी (एनीमिया) की शिकार हो जाती हैं और उनका स्वास्थ्य लगातार कुपोषण की वजह से बिगड़ जाता है।

जीवन के मध्यकाल में महिला का स्वास्थ्य केवल इसी बात से प्रभावित नहीं होता है कि उसने कितने बच्चे पैदा किए हैं, बल्कि इस बात से भी निर्धारित होता है कि उसने कितने गर्भधारण किए, अंतिम गर्भधारण के समय उसकी उम्र क्या थी, उसके कितने असुरक्षित गर्भपात हुए और उसे गर्भनिरोध की सुविधा कहाँ तक सुलभ हो पाई। अगर असुरक्षित ढंग से गर्भ- निरोधन किया जाए तो प्रजनन संबंधी कठिनाइयों को दूर किया जा सकता है।

भारत में महिलाओं और पुरुषों, दोनों को स्वास्थ्य सेवा सीमित मात्रा में ही उपलब्ध हो

पाती है। रजोनिवृत्ति जैसी कम ज्ञात स्थितियों से निबटने के लिए जो थोड़े से साधन उपलब्ध भी हैं तो उनका उपयोग कम ही हो पाता है।

हमारे देश में खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकतर महिलाएँ चुपचाप कष्ट झेलती रहती हैं और अपनी समस्याओं को लेकर खुल कर सामने आने में झिझकते हैं।

जीवन के मध्यकाल में रजोनिवृत्ति महिलाओं को अनेक सामाजिक और पारिवारिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे कि बड़े बच्चों की लिए समय निकलना; घर में बुजुर्गों की देखभाल; सेवानिवृत्त पति की देखरेख (उनमें से कुछ तो घर के दैनिक कार्यों में मदद करते हैं, पर कुछ सचमुच बहुत अपेक्षा करते हैं) या स्वयं कामकाजी महिला की सेवानिवृत्ति। जीवन के इस परिवर्तनकारी दौर में संयुक्त परिवार में रहना कभी-कभी बहुत तनावपूर्ण हो सकता है क्योंकि आस-पास के लोग महिला की समस्या को नहीं समझ पाते।

## 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<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)   | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>: हां<br>: .....       |
| 4. प्रकाशक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)<br>पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>: हां<br>: .....       |
| 5. संपादक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)<br>पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत  | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>: हां<br>: .....       |
| 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 : 06.03.2024

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
प्रकाशक के हस्ताक्षर



# मेनोपॉज : सकारात्मक सोच

**बी** सर्वीं सदी के अंत में महिलाओं की औसत जीवन क्षमता 55 वर्ष थी। इस तरह तब महिला की रजोनिवृत्ति जीवन के अंतिम वर्षों में होती थी। पर आज महिलाओं की जीवन क्षमता 80 वर्ष है। महिलाओं के लिए यह सचमुच खुश होने की बात है। रजोनिवृत्ति प्रजनन शक्ति का अंत मात्र है, जीवन या सक्रियता का अंत नहीं। आप रजोनिवृत्ति पर नए जीवन की शुरुआत कर सकती हैं और अपनी नई मिली आजादी के साथ आप बाद के तीस वर्ष आराम से बिता सकती हैं। इस स्वभाविक घटना को सकारात्मक रूप में लेना और जीवन के प्रजननहीन वर्षों को जीवन के सबसे सशक्त और रचनात्मक वर्ष बनाना आप पर निर्भर करता है। रजोनिवृत्ति के बाद किस तरह आप एक स्वस्थ और रोग-मुक्त जीवन बिता सकती हैं?

## जीवन के प्रति सकारात्मक रवैया

जीवन के प्रति सकारात्मक रवैया अपनाने का मतलब है कि आप रजोनिवृत्ति को अपने जीवन के मध्य काल की एक स्वाभाविक घटना के रूप में स्वीकार करें। जहाँ तक संभव हो स्वाभाविक रूप में, या अपने डॉक्टर की मदद से रजोनिवृत्ति के लक्षणों से दृढ़ निश्चय के साथ निबटें। रजोनिवृत्ति के समय तक आपका परिवार बस चुका होता है, आपको हर महीने अपनी माहवारी की तारीख याद रखने की जरूरत नहीं होती,

यानी माहवारी का कोई झंझट नहीं होता तो इस तरह से आपको बेहतर गुणवत्तापूर्ण जीवन जीने और अपनी इच्छा से कार्य करने के लिए एक नई आजादी मिलती है।

## अपनी जीवन शैली पर नियंत्रण

अपनी जीवन शैली अपनाएं। स्वस्थ जीवन शैली का स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। वजन को नियंत्रण में रखना और तनावों को वश में करना ये जीवन शैली के दो अतिरिक्त पहलू हैं जो अच्छे स्वास्थ्य में योगदान करते हैं।

## स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन

कोई भी एक भोजन ऐसा नहीं है जिसमें सभी स्वास्थ्यवर्द्धक गुण मौजूद हों। सन्तुलित आहार ही सही रूप से संयोजित भोजन होता है जो आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। एक सेब रोज खा कर आप डॉक्टर के पास जाने से बच नहीं सकते हैं, या ही सुबह 10 आंवले खा कर आप अपने याददाश्त नहीं बढ़ा सकते।

अविकसित देशों में जहाँ भोजन की कमी और जनसंख्या विस्फोट सामान्यतः देखने को मिलता है, प्रमुख स्वास्थ्य संबंधी खतरा भोजन में मिलावट का होता है। इससे बचें। सन्तुलित आहार में भी आवश्यक पोषक तत्व मौजूद रहते हैं, जैसे कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, मिनरल और पानी।

## उत्तम भोजन के सिद्धांत

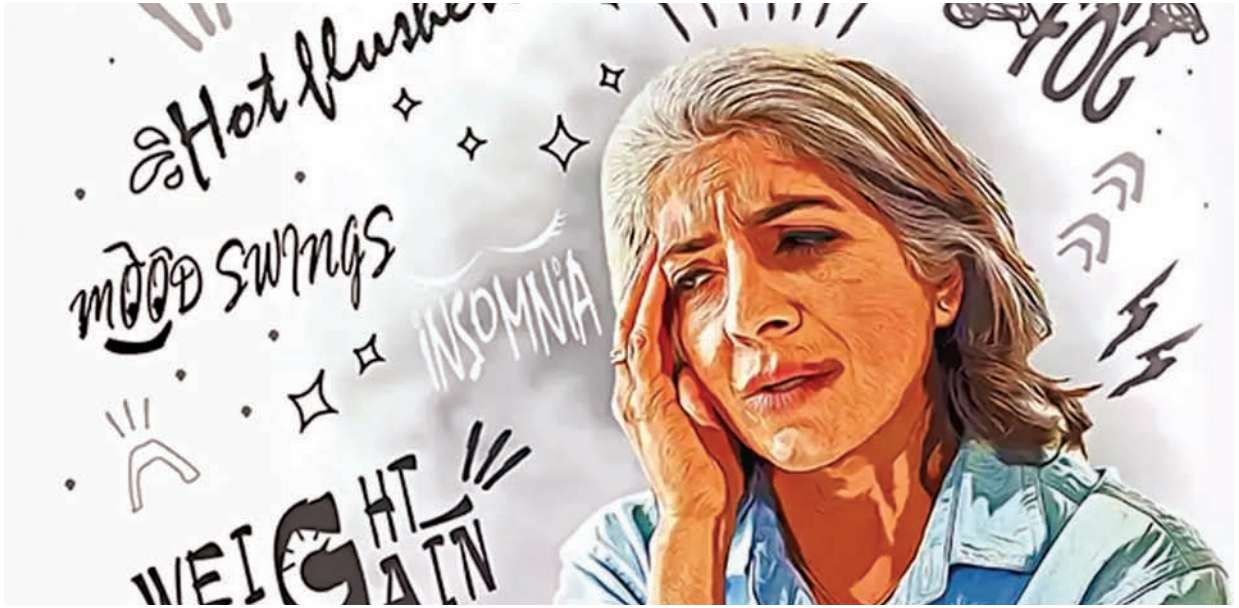
1. भोजन करते समय प्रसन्न और तनावमुक्त रहें। इससे आपके पाचन में सुधार होगा। अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन के समय हमारी मानसिक स्थिति उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि हमारा भोजन।
2. प्रतिदिन सभी खाद्य समूहों में से एक चीज को शामिल करके सन्तुलित आहार खाएँ।
3. नियमित अन्तराल के बाद भोजन करें। एक बार में भारी भोजन करके पेट पर अतिरिक्त भर डालना और फिर अगली बार भोजन न करना गलत है।
4. भोजन को स्वच्छतापूर्ण ढंग से पकाएं और आकर्षक ढंग से परोसें।

## धूम्रपान और शराब

धूम्रपान बीमारी और अकाल मृत्यु का अकेला सबसे बड़ा कारण है जिसे रोका जा सकता है। धूम्रपान अस्थि - भंग के खतरे को दोगुना कर देता है। अध्ययनों से पता चला है कि जो महिलाएं धूम्रपान करती हैं उनकी अस्थि सघनता एस्ट्रोजन बनने में कमी आने के कारण अधिक निम्न हो जाती है। लम्बे समय तक शराब का सेवन अस्थि द्रव्यमान को घटा देता है और अस्थि भंग के खतरे को बढ़ाता है। किन्तु अल्प मात्रा में मदिरा का सेवन करना यानी एक या दो ड्रिंक्स प्रति दिन लेना हानिकर प्रतीत नहीं होता।

# मेनोपॉज के दौरान जोड़ों में होने लगा है दर्द

मेनोपॉज मासिक धर्म समाप्त होने की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जिससे एक न एक दिन हर महिला को गुजरना पड़ता है। लेकिन मेनोपॉज के बाद शरीर की विशेष देखभाल की जरूरत होती है। इस दौरान तमाम महिलाओं को जोड़ों में दर्द की समस्या हो जाती है। यहां जानिए इससे बचने के तरीके।



**मे** नोपॉज वो प्रक्रिया है, जिससे हर महिला को एक समय के बाद गुजरना ही पड़ता है। आमतौर पर मेनोपॉज 45 से 55 की उम्र के बीच होता है। मेनोपॉज होने के बाद स्वाभाविक रूप से महिलाओं में मासिक धर्म चक्र पूरी तरह बंद हो जाता है। लेकिन इस प्रक्रिया से गुजरते समय महिलाओं को कई तरह की शारीरिक और मानसिक परेशानियों को झेलना पड़ता है। जिसमें कई महिलाओं को जोड़ों में दर्द की समस्या होने लगती है। अगर समय रहते ध्यान न दिया गया तो ये दर्द लंबे समय तक बना रह सकता है। यहां जानिए इस पीरियड में जोड़ों के दर्द से बचने के लिए क्या करना चाहिए।

## अलसी के बीज

जोड़ों में दर्द की समस्या से बचने के लिए अलसी के बीजों को अपनी डाइट में शामिल करें। इन्हें सुपरफूड की श्रेणी में रखा जाता है। अलसी के बीजों को जोड़ों के दर्द को दूर करने

के अलावा मेनोपॉज की अन्य समस्याओं जैसे हार्मोन असंतुलन, हॉट फ्लैशेस, जोड़ों की सूजन आदि को कंट्रोल करने में मददगार माना जाता है।

## खाली पेट लहसुन खाएं

लहसुन के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द को नियंत्रित करते हैं, साथ ही शरीर के विषैले तत्वों को निकालने में मददगार है। आप रोजाना खाली पेट एक लहसुन की कली को पानी के साथ निगल लें। इससे आपको जोड़ों में दर्द की समस्या के अलावा गैस, ब्लोटिंग आदि परेशानियों में भी राहत मिलेगी। इसके अलावा लहसुन का तेल घर में बनाकर उससे मालिश करने से भी आराम मिलता है।

## हल्दी का सेवन करें

हल्दी को भी जोड़ों के दर्द के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। हल्दी में एंटीसेप्टिक, एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण और एंटीऑक्सीडेंट्स होते

हैं। ये चीजें जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने में मददगार मानी जाती हैं। अगर कच्ची हल्दी का सेवन किया जाए तो वो और भी ज्यादा प्रभावकारी होती है। हल्दी के सेवन के लिए आप इसे दूध में उबालकर पी सकती हैं, या एक कप पानी में आधा चम्मच पिसी हल्दी और थोड़ी अदरक को डालकर उबालें और 10 मिनट बाद छान लें। इस पेय को पीने से भी काफी आराम मिलता है।

## धूप बहुत जरूरी

आप जो भी कैल्शियम अपनी हड्डियों की मजबूती के लिए लेते हैं, उसका शरीर में अवशोषित होना बहुत जरूरी होता है। इसके लिए विटामिन डी की जरूरत होती है। विटामिन डी आपको सुबह 9 बजे तक की धूप से आसानी से मिल जाती है। इसलिए नियमित रूप से सुबह की धूप लें और रोजाना कुछ देर टहलने की आदत डालें। इससे भी आपको दर्द में काफी राहत मिलेगी।

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



## महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन के संकेत!

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

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

**2.** हार्मोनल असंतुलन आपके शरीर में इंसुलिन के स्तर और चयापचय को बिगाड़ कर रख देती है। ये आपके शरीर में चर्बी को खत्म करने की क्षमता को भी कम कर देती है। ऐसे में आपके इंटरनल ऑर्गन आपके शरीर की चर्बी को कम कर पाने में

असक्षम साबित होते हैं और इसका नतीजा आपको आपके बढ़ते वजन के साथ दिखाई देने लगता है।

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

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

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

**6.** हार्मोन लेप्टिन और ग्रेलिन आपकी उतेजना और भूख को दबाने के लिए जिम्मेदार साबित हो सकता है। ये दो हार्मोन्स

मिलकर आपके शरीर में अजीब सी स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। स्थिति कुछ ऐसी कि आपको हर पल कुछ न कुछ खाने का मन भी करेगा और आपकी पाचन क्षमता भी अच्छी नहीं रहेगी।

**7.** कभी-कभी आपको महसूस होता हो कि आप कोई भी काम करके जल्दी थक जाते हों, या अक्सर आपको आलस सा महसूस होता हो, तो ये साफ-साफ आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन का कारण हो सकता है। ऐसे में आप खुद को जबरदस्ती बनाया हुआ आलसी न समझें।

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

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

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

हर महिला को उम्र की ढलान पर मेनोपॉज का सामना करना पड़ता है। इस दौरान महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रॉन हार्मोन का स्तर कम हो जाता है जिससे कई बार वे तनाव का शिकार हो जाती हैं और उन्हें बात-बात पर गुस्सा आता है। थकान, मोटापा, सिरदर्द, बदनदर्द और बालों का झड़ना जैसी समस्याएं होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए जरूरी है कि महिलाएं सही खानपान व व्यायाम अपनाएं।



**स्त्री** रोग विशेषज्ञ के अनुसार यह महिलाओं के शरीर में होने वाली एक ऐसी प्रक्रिया है जो 45-55 साल की उम्र के बीच होती है। इसमें महिलाओं को पीरियड्स होने बंद हो जाते हैं और उनकी प्रजनन क्षमता खत्म हो जाती है।

### खानपान में बदलाव

कैल्शियम से भरपूर डाइट लें जैसे दूध, दही, ब्रोकली, सेम, गाजर, शकरकंदी और अंजीर आदि। इनसे हड्डियां मजबूत रहती हैं और आगे चलकर जोड़ों के दर्द की समस्या नहीं होती। मौसमी फल खाएं। फाइबर फूड जैसे पत्तागोभी, ब्रोकली, काबुली चने, राजमा, मसूर व अरहर की दाल अधिक मात्रा में लें। इस दौरान सोया डाइट भी काफी फायदेमंद होती है।

### बॉडी में होगा सुधार

मेनोपॉज के दौरान व्यायाम काफी उपयोगी

# मेनोपॉज की उदासी को करें दूर

होता है। एक्सरसाइज करने से मोटापे के अलावा हृदय रोग और ऑस्टियोपोरोसिस की आशंका कम हो जाती है। एक्सरसाइज से मूड बेहतर होता है और टेंशन कम होती है। इससे एंडोर्फिन एक्टिविटी बढ़ जाती है जिससे रात में सोने के दौरान आने वाला पसीना कम हो जाता है और महिलाएं ठीक से सो पाती हैं।

### खुद को व्यस्त रखें

मेनोपॉज के दौरान शारीरिक बदलावों की वजह से महिलाएं अक्सर अपने लुक को लेकर तनाव में आ जाती हैं। इससे बचने के लिए खुद को किसी न किसी एक्टिविटी में व्यस्त रखें। किताबें पढ़ें, बागवानी करें, घूमने जाएं।

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.

# मेनोपॉज से जुड़ी परेशानियों को ऐसे करें दूर

मेनोपॉज समस्या नहीं है, बल्कि उम्र का एक पड़ाव है जो हर महिला की जिंदगी में आता है। जिस तरह पहली बार पीरियड्स होना या फिर पहली बार गर्भ धारण करना समस्या नहीं ठीक उसी तरह मेनोपॉज भी कोई बीमारी नहीं है। इस वक्त कुछ समस्याएँ हो सकती हैं लेकिन इसे आसानी से दूर किया जा सकता है।

**अ**धिकांश महिलाओं को 45-50 की उम्र में पीरियड्स बंद हो जाता है, इसी अवस्था को मेनोपॉज कहते हैं। जानकारी के अभाव में कई महिलाओं को मेनोपॉज के दौरान कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। पीरियड्स बंद होने का कारण अंडाशय में एस्ट्रोजन हार्मोन का खत्म हो जाना है। अंडाशय के अंडों की भी एक आयु होती है जो कि समय के साथ-साथ समाप्त हो जाती है। इसके कारण दिमाग में ठीक से सिग्नल न पहुंचने की वजह से फोलिकल नहीं बनता, जिसकी वजह से महिलाओं को पीरियड्स न होने के साथ-साथ कुछ और परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

मेनोपॉज के वक्त कुछ समस्याएँ हो सकती हैं, वजन बढ़ना, चिड़चिड़ापन, थकान, लगातार खाते रहने की चाहत आदि मेनोपॉज के प्रमुख लक्षण हैं। हालांकि यह समस्या सभी महिलाओं में एक जैसे नहीं हो सकते। मेनोपॉज से जुड़ी कुछ समस्याओं को योग के जरिये आसानी से दूर किया जा सकता है।

## ब्रिज पोज यानी सेतुबंध आसन

इस आसन में महिला के शरीर का आकार पुल की तरह होता है इसलिए इसे ब्रिज पोज भी कहते हैं। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल सीधे लेट जाएं, दोनों हाथ शरीर के बगल में सीधा रखें, हथेलियों को जमीन पर सटाकर रखें। अब दोनों घुटनों को मोड़ लीजिये जिससे सिर्फ तलवे ही जमीन से छुएँ, सांस लेते हुए कमर को ऊपर उठाने की कोशिश कीजिए। कोशिश करें कि आपका सीना टुड्डी को छुए, इस दौरान बाजुओं को कोहनी से मोड़ लें और हथेलियों को कमर के नीचे रखकर सपोर्ट दीजिए। कुछ क्षण बाद कमर नीचे लाएं और पीठ के बल सीधे लेट जाइए। इससे कमर दर्द, मांसपेशियों का दर्द दूर होगा और अच्छी नींद आयेगी।



## अधोमुखी श्वान आसन

श्वान का अर्थ है कुत्ता और अधोमुखी का अर्थ होता है नीचे की ओर सिर। इस आसन के पोज में कुत्ते के समान सिर को नीचे की तरफ झुकाकर योग का अभ्यास किया जाता है। इस आसन को करने के लिए दोनों पैरों, हाथों पर अपने शरीर का भार लायें। हाथों और पैरों को फैलाकर रखें, फिर अपने कूल्हों को ऊपर उठाकर रखें। फिर आराम से सांसों को अंदर-बाहर करें। इससे पेट का दर्द और सिरदर्द दूर होता है।

## लंबी सांसें लेना

सुखासन की मुद्रा में बैठ जाइये, अपने हाथों को अपने पैरों पर रख लीजिए। अब अपने पेट पर दबाव डालते हुए नाक से सांस लीजिए, फिर धीरे-धीरे सांसों को छोड़ें। यह क्रिया 10 मिनट तक दोहरायें। इससे दिमाग शांत होता है और पेट की समस्या दूर होती है।

## उर्ध्वमुख श्वान आसन

उर्ध्वमुख श्वान आसन अधोमुख श्वान आसन के विपरीत आसन की क्रिया है। अधोमुख में सिर को नीचे की ओर करके आसन किया जाता है जबकि इसमें सिर को ऊपर की तरफ करके योग किया जाता है। इस आसन का अभ्यास करते समय जब शरीर के ऊपरी भाग को जमीन से ऊपर की ओर उठाते हैं उस समय कमर पर अधिक दबाव नहीं डालना चाहिए बल्कि रीढ़ की हड्डी को एक साथ ऊपर की तरफ घूमना चाहिए। कंधों को थोड़ा बाहर की ओर आरामदायक स्थिति में फैलाकर बांहों को धीरे-धीरे सीधा कीजिए, सीने को जमीन से उठाकर एवं फैलाकर रखें।

इन आसनों के अलावा खानपान पर विशेष ध्यान दीजिये, समय पर भोजन करें और संतुलित आहार लें। अपनी डाइट में दूध, दही, फल और हरी सब्जियां शामिल करें। अधिक समस्या होने पर चिकित्सक को संपर्क करें।





मेनोपॉज की सही उम्र 45 से 50 के बीच होती है, और 40 से पहले मेनोपॉज होने को प्रीमैच्योर मेनोपॉज कहा जाता है।

# समय से पहले मेनोपॉज रोकने के उपाय

**मे** नोपॉज की सही उम्र 45 से 50 के बीच होती है, और 40 से पहले मेनोपॉज होने को प्रीमैच्योर मेनोपॉज कहा जाता है। हालांकि भारत में समय से पहले मेनोपॉज होने की आशंका ज्यादा नहीं होती लेकिन कुछ तथ्य जैसे देर से शादी, देर से प्रेगनेंसी और कैरियर के लिए जागरूक होना आदि के कारण यह समस्या देखने को मिलती है। साथ ही प्रदूषण, बीमारी, तनाव, खराब लाइफस्टाइल और अनहेल्दी खान-पान जैसे कारणों से भी ऐसा

होता है। इन सब के अलावा और भी कुछ कारक जिनके कारण जल्द मेनोपॉज की समस्या होती है। आइए ऐसे ही कुछ कारणों और इससे बचाव के उपायों के बारे में इस आर्टिकल के माध्यम से जानते हैं।

## जल्द मेनोपॉज के कारण

- जल्द मेनोपॉज का इतिहास जैसे मां या बड़ी बहन को हुआ हो तो आशंका बढ़ जाती है।
- थायरॉयड में हार्मोनल बदलाव के कारण

मेनोपॉज जल्दी होने की पूरी संभावना हैं।

- आपका वजन भी जल्द मेनोपॉज का एक अहम कारण बनता है।
- कैंसर ट्रीटमेंट के दौरान कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी हुआ है।
- अध्ययन के अनुसार प्लास्टिक कॉन्टेनर, परफ्यूम, लिपस्टिक, फेस क्रिम, नेल वर्निश का इस्तेमाल मेनोपोज के अवस्था को चार साल पहले ला सकता है। आइए जल्द मेनोपॉज से बचाव के उपायों की जानकारी लेते हैं।

## जल्द मेनोपॉज से बचाव के उपाय

### संतुलित मात्रा में करें कार्बोहाइड्रेट का सेवन

हालांकि आपके शरीर को 40- 50 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट की जरूरत होती है लेकिन तुरन्त एनर्जी देने वाले खाद्य पदार्थ का सेवन न करें। सिंपल कार्बोहाइड्रेट की बजाय अपने आहार में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स को शामिल करें। साथ ही आहार लो ग्लेसैमिक इन्डेक्स वाले होने चाहिए।

### फॉलिक एसिड को आहार में शामिल करें

फॉलिक एसिड को अपने आहार में शामिल करने से भी जल्द मेनोपॉज को रोका जा सकता

है। साथ ही अपने आहार पर भी ध्यान रखें क्योंकि प्रजनन काल में भ्रूण के मस्तिष्क और स्पाइन के विकास के लिए इसका सेवन जरूरी होता है। इसके लिए आप हरी पत्तेदार सब्जियां प्रचुर मात्रा में खाएं।

### नियमित एक्सरसाइज करें

अगर आपका काम ज्यादा देर बैठकर करना है तो नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। युवावस्था में एक घंटे तक एक्सरसाइज जरूर करें और मध्य वयस्क महिला कम से कम तीस मिनट एक्सरसाइज करें। इसमें आप योग, जॉगिंग, जिमिंग किसी भी एक्सरसाइज को शामिल कर सकती हैं।

### आहार में प्रोटीन और ट्रांस फैट को शामिल करें

डायट में प्रोटीन और ट्रांस फैट को शामिल करने से मांसपेशियों की ग्रोथ होती है। लेकिन आहार में इनको शामिल करने से पहले इस बात का ध्यान रखें कि यह पॉलीअनसैचुरेटेड एसिड होने चाहिए जो शरीर के कार्यों को सही तरह से करने में मदद करें। साथ ही जितना हो सके अपने डायट में ताजे फल और सब्जियों को शामिल करें जिससे आपको विटामिन और पौष्टिकताएं भरपूर मात्रा में मिल सकें। इन उपायों को अपनाकर आप समय से पहले होने वाले मेनोपॉज की समस्या से आसानी से बच सकती हैं।

# क्या होता है मेल मेनोपॉज ?

उम्र बढ़ना मन का मामला है, यदि आप इस पर ध्यान नहीं देते हैं, तो यह महत्वपूर्ण नहीं है। इसके उलट उम्र बढ़ना हमेशा से ही चिंता का विषय रहा है। भारत में पौराणिक पात्र ययाति को एक उदाहरण के तौर पर लिया जा सकता है। हस्तिनापुर के महाराज ययाति पराक्रम, ऐश्वर्य और भोग-विलास करने के लिए अपने पुत्र पुरु से उसका यौवन लेते हैं और उसे अपनी जरावस्था दे देते हैं।

**ज** रावस्था यानी बुढ़ापे को पुरुष आसानी से पचा नहीं पाता है। तभी तो दुनिया भर में एंटी-एजिंग को लेकर रिसर्च किए जा रहे हैं, किसी भी तरह से उम्र बढ़ने के प्रभाव को रोकने का कोई फार्मूला मिल जाए...आखिर इसकी जड़ में कौन-सी वजहें हैं?

कुछ तो इसके पीछे के चिकित्सकीय कारण हैं तो कुछ सामाजिक...। मेडिकल साइंस इसे हार्मोनल चेंज का मामला बताता है। हम अपने आसपास देखते हैं कि धार्मिक और आध्यात्मिक आयोजनों में बढ़ती उम्र के लोग ज्यादा सक्रिय होते हैं। युवावस्था में तेज रफ्तार गाड़ियों, तीखा-सनसनाता संगीत, तेज गति की जीवन-शैली और संघर्ष करने की प्रवृत्ति ज्यादा नजर आती है, लेकिन उम्र बढ़ते ही पुरुष इन सबसे दूर होने लगता है। सुनते और महसूस भी करते हैं कि उम्र बढ़ने के साथ ही स्वभाव की उग्रता, गुस्सा और तीखापन कम होता जाता है मगर चिड़चिड़ाहट बढ़ जाती है। खतरों की तुलना में सुरक्षा को ज्यादा तवज्जो दी जाने लगती है। याददाश्त कम होती है और भावुकता बढ़ने लगती है।

इस तरह के व्यवहारिक लक्षण पुरुषों में स्पष्ट, मुखर और ज्यादा 'प्रॉमिनेंट' होते हैं, बजाय महिलाओं के... क्योंकि महिलाएं पहले से ही 'टैंडर' होती हैं। पुरुष अपनी युवावस्था में कभी भी इतना कोमल, इतना भावुक नहीं रहता है, जितना बढ़ती उम्र में होने लगता है। सवाल उठता है कि ऐसा क्यों होता है और इस अवस्था को क्या कहा जाता है?

पुरुषों में होने वाले इस तरह के मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और शारीरिक परिवर्तन को एंड्रोपॉज कहा जाता है, इस पर मेडिकल साइंस तो चर्चा करता है, लेकिन सामाजिक-पारिवारिक स्तर पर इस विषय पर चर्चा करने से बचा जाता है। बहुत स्वाभाविक है कि पुरुषों के लिए उसका कथित पौरुष इतना महत्वपूर्ण होता है कि उसमें आने वाले कोमल और भावनात्मक परिवर्तन उसकी कमजोरी का प्रतीक माने जाते हैं, बजाय उसके ज्यादा मानवीय होने के...।

हमारी व्यवस्था में नर पैदा होता है और फिर समाज उसे पुरुष बनाता है, जैसे सिमोन ने स्त्री



के लिए कहा था कि स्त्री पैदा नहीं होती बनाई जाती है, उसी तरह पुरुष भी...उसे अपने पुरुष होने को सिद्ध करने के लिए हमेशा 'टफ' होना और दिखाई देते रहना होता है, लेकिन फिलहाल तक तो वक्त बलवान है और जिस तरह महिलाओं में मेनोपॉज होता है, उसी तरह पुरुषों में एंड्रोपॉज होता है।

## क्या होता है एंड्रोपॉज ?

एंड्रोपॉज पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ होने वाले भावनात्मक और शारीरिक परिवर्तन को कहते हैं। यद्यपि ये लक्षण सारे उम्र बढ़ने से संबंधित हैं, फिर भी इसका संबंध कुछ विशिष्ट किस्म के हार्मोनों में बदलाव से है। इसमें उम्र बढ़ने के साथ पुरुषों में हार्मोस के तेजी से प्राकृतिक क्षरण होता है। एंड्रोपॉज को मेल मेनोपॉज, पुरुषों का संकट-काल, हाइपोगोनेडिज्म का हमला, उम्र बढ़ने के साथ एंड्रोजन के गिरने से या वीरोपॉज भी कहा जाता है।

एंड्रोपॉज हकीकत में पुरुषों का मेनोपॉज है। वे कहते हैं कि दरअसल एंड्रोपॉज सही शब्द नहीं है, क्योंकि यह प्रक्रिया मेनोपॉज की तरह सभी में नहीं देखी जाती। न ही यह प्रजनन क्षमता समाप्त होने पर अचानक आ जाती है। यह उम्र

बढ़ने के साथ कई पुरुषों में होने वाली सामान्य प्रक्रिया है और यह उम्र बढ़ने के साथ-साथ बढ़ती जाती है।

## कब से शुरू होती है यह प्रक्रिया ?

इसमें 40 से 49 साल की अवस्था के साथ 2 से 5 प्रतिशत की गति से यह प्रक्रिया बढ़ती है, इसी तरह 50 से 59 के बीच की अवस्था के साथ 6 से 40 , 60-69 में 20 से 45 प्रतिशत, 70-79 में 3 ए 4 और 70 प्रतिशत के बीच बढ़ती जाती है। इसी तरह 80 साल की उम्र में हाईपोगोनेडिज्म के गिरने की दर 91 प्रतिशत तक होती है। इसमें मध्यवय के पुरुषों में टेस्टोस्टेरॉन और डिहाईड्रोपियनड्रोस्टेरॉन हार्मोन बनने की प्रक्रिया धीमी लेकिन स्थिर गति से कम होती जाती है और इसके परिणामस्वरूप लिडिंग सेल्स बनने में भी कमी हो जाती है।

## क्या होता है इसमें ?

चूंकि इस दौरान टेस्टोस्टेरॉन बनने की गति धीमी होने लगती है, इसलिए इस तरह के हार्मोनल बदलाव पुरुषों में शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन भी लाते हैं। इस समय में आमतौर पर पुरुष अपने परिवार का साथ चाहते हैं।



# 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 है। 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।

## बचाव एवं चिकित्सा

इसके लिये सबसे पहले जरूरी है साफ-सफाई - योनि को धोने के लिये सर्वोत्तम उपाय

## 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।

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 सफेद पानी का 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 डाक्टर को बाताना चाहिये।

सुगन्ध जहां प्राणवायु को प्रबल बनाती है वहीं किसी भी प्रकार की दुर्गन्ध मनुष्य के सांस को रोकने वाली हुआ करती है। प्रायः यह देखा गया है कि घरेलू दुर्गन्ध गृहिणियों को अनेक तरह से परेशान कर देती है क्योंकि घर के अंदर ही उनका अधिकांश समय व्यतीत होता है। रसोईघर, बाथरूम, फ्रिज, बंद घर आदि से आने वाली दुर्गन्धों से न सिर्फ वहां का वातावरण ही प्रभावित होता है बल्कि स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने के साथ-साथ गृहिणी की कार्य कुशलता पर भी प्रश्न चिन्ह लगाने वाला होता है।

## दुर्गन्ध करें दूर



**ज** हां तक इन दुर्गन्धों के उत्पन्न होने के कारणों का प्रश्न है, संक्षेप में यही कहा जा सकता है कि इन सभी के मूल में होती है 'लापरवाही'। लापरवाही से न सिर्फ घरेलू वस्तुओं में ही दुर्गन्ध उठ सकती है बल्कि शरीर के कुछ भागों से भी दुर्गन्ध उठना प्रारंभ हो जाया करती हैं। दुर्गन्ध के कारण मन में हीन भावनाओं का जन्म होता है और 'हीन भावना' कई बीमारियों को जन्म देकर सुख की बगिया को असमय ही मुरझा देने वाली होती है।

दुर्गन्ध से बचना या उनके कारणों को नष्ट करना कोई कठिन कार्य नहीं है, लेकिन जब लंबी अवधि तक इनकी ओर लापरवाही बरती जाती है तो समस्या गंभीर बन जाया करती है। इन समस्याओं की ओर शुरू से ही ध्यान देकर इनसे निबटने की ओर उद्यत होना चाहिए।

गृहिणियां जिन दुर्गन्धों से परेशान रहती हैं उन्हें दो वर्गों में बांटा जा सकता है जिन्हें शारीरिक दुर्गन्ध और घरेलू दुर्गन्धों के रूप में जाना जा सकता है। घरेलू दुर्गन्धों में मुख्य रूप से रसोई की दुर्गन्ध, बाथरूम की दुर्गन्ध, फ्रिज की दुर्गन्ध व बंद कमरों की दुर्गन्धों को लिया जा सकता है तथा शारीरिक दुर्गन्धों में मुख्य दुर्गन्ध, कान की दुर्गन्ध व श्वेतप्रदर की दुर्गन्धों से प्रायः गृहिणियां परेशान रहती हैं। इन दुर्गन्धों के कारणों को देखा जा सकता है-

### मुख दुर्गन्ध

मुंह से दुर्गन्ध उठने के मुख्य कारण हैं दांतों की सफाई न होना, खैनी, तम्बाकू, धूम्रपान, गुटखा आदि का सेवन करना तथा भोजन करने के बाद ठीक से मुंह की सफाई न करना। धीरे-धीरे दांत के छेदों में खाद्य पदार्थ जमा होकर सड़ने लगते हैं। पायरिया की बीमारी भी गंदगी के कारणों से ही होती है जिसके कारण मुंह से खून निकलना और दुर्गन्ध आना शुरू हो जाता है।

मुंह के अंदर दरार या छाले हों तो उनमें बैक्टीरिया और वायरस जमे रह कर मुंह से बदबू पैदा करने लग जाते हैं। उसी तरह जीभ पर मैल या गंदगी की जमी हुई परत से भी दुर्गन्ध

उठने लगती है। दुर्गन्ध बढ़ते-बढ़ते इतनी बढ़ जाती है कि सांसों के साथ भी बाहर निकलने लगती है। इस दुर्गन्ध के कारण सामने खड़े लोगों से बात करने में भी हीनता महसूस होने लगती है। मुंह व सांसों से निकलने वाली दुर्गन्ध को रोकने के लिए मुंह की साफ-सफाई की ओर ध्यान देना होता है। दांतों से संबंधित किसी विकार के लिए दंत चिकित्सक से फौरन मिलना चाहिए। फिटकरी के पानी से कुल्ला करना चाहिए व खाने के बाद सौंफ का इस्तेमाल करना चाहिए। कपूरयुक्त जल से कुल्ला करने पर मुंह व सांसों से निकलने वाली दुर्गन्धों पर काबू पाया जा सकता है।

### श्वेतप्रदर की दुर्गन्ध

श्वेतप्रदर अर्थात् ल्यूकोरिया से आज लगभग 95 प्रतिशत महिलाएं त्रस्त होती हैं। इस बीमारी में प्रारंभ में योनिमार्ग से हल्का-हल्का तरल पदार्थ निकलना प्रारंभ होता है। इसके बढ़ जाने पर यह स्त्राव अधिक मात्रा में और दुर्गन्ध्युक्त निकलना शुरू कर देता है। अधिकांश महिलाओं में पाई जाने वाली यह बीमारी मुख्यतः लापरवाही, लाज, शर्म एवं अज्ञानता के कारण होती है।

श्वेत प्रदर से निकलने वाली दुर्गन्ध कभी-कभी इतनी अधिक होती है कि उसके प्रभाव से रोगी स्वयं विचलित हो जाता है। दांपत्य जीवन में बाधा आ जाती है। पड़ोसियों से मिलने की इच्छा नहीं होती और हीन भावनाएं आने लगती

है। इससे बचे रहने के लिए यह आवश्यक है कि जननांगों की सफाई पर मुख्य रूप से ध्यान दिया जाना चाहिए।

मूत्र त्याग के बाद तथा शारीरिक सम्पर्क के बाद योनि मार्ग को साफ रखने के लिए सादे पानी से उसे धोते रहना चाहिए। अगर श्वेत प्रदर का प्रकोप काफी बढ़ने लगा हो तो 200 मि.ग्रा. वाली मैट्रोनिडाजाल की गोली दिन में तीन बार चिकित्सक की सलाह से लेनी चाहिए। अस्सी-नब्बे प्रतिशत केशों में इससे फायदा होते देखा गया है। इस दौरान एक हफ्ते तक अपने पति से शारीरिक संबंध न बनाएं। आंवले की गिरी का चूर्ण मधु तथा मिश्री के साथ लेने से भी श्वेत-प्रदर समाप्त हो जाता है।

### रसोईघर में दुर्गन्ध

रसोईघर में दुर्गन्ध के मुख्य कारणों में से एक कारण है सीलन। पानी का काम तो रसोई में रहता ही है अतः सीलन हो जाना असाधारण बात नहीं, विशेषकर सिंक के आस-पास या फिर अल्मारियों में। इन दुर्गन्धों को दूर करने के लिए रसोई में हवा व धूप का आना आवश्यक है।

रसोई में रखे कूड़ेदान को नियमित साफ न करने से भी उसमें पड़े सब्जी आदि के छिलके आदि सड़ कर दुर्गन्ध फैलाने लगते हैं, इसलिए कूड़ेदान को हमेशा साफ रखना चाहिए। महीने में एक-दो बार सारा सामान निकालकर बाहर धूप में रख दें।

**कम्यूनिटी एवं हेल्थ एवं वेलफेयर के अंतर्गत  
भारत सरकार के एनीमिया मुक्त अभियान के तत्वाधान  
में आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन तथा एडवांस्ड  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एवं वेलफेयर सोसायटी द्वारा  
एनीमिया के प्रति जागरूक अभियान के तहत लोगों का  
निःशुल्क रक्त जांच कराते हुए चिकित्सकों की टीम**



# एनीमिया रथ का इन्दौर नगर में आठ दिवसीय भ्रमण, अभियान के पांचवें साल में 5 लाख लोगों तक पहुंचा एनीमिया रथ





# एनीमिया को किसी भी तरह से नजरअंदाज नहीं करें - डॉ. एके द्विवेदी

माता जीजाबाई शासकीय पीजी गर्ल्स कॉलेज इंदौर में आयोजित हुआ एनीमिया पर विशेष सेमिनार



इंदौर. माता जीजाबाई शासकीय पीजी गर्ल्स कॉलेज इंदौर में एनीमिया बीमारी पर विशेष सेमिनार का आयोजन किया गया। इसमें होम्योपैथिक चिकित्सक एवं केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य और देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर में कार्यपरिषद सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी मुख्य वक्ता था। जिन्होंने सिकल सेल और अप्लास्टिक एनीमिया पर महाविद्यालय की छात्राओं को संबोधित किया।





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।

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

**एक्सफोलिएशन-** 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। चूंकि 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

# ड्राय स्किन की घर पर ही करें फेशियल



बनाया जा सकता है।

## घर पर बनाएं ये वलीन्जर

- खोपरे का दूध न सिर्फ त्वचा का सूखापन कम करेगा बल्कि डॉर्क स्पॉट्स 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 माँइस्चराईजर कैसे बनाएं

- दूध की मलाई एक बहुत अच्छा माँइस्चराईजर है। इसमें नीबू 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 एंटीइंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज त्वचा को चिकनी बनाने में प्रमुख भूमिका निभाती है।

- शहद एक लाजवाब स्किन माँइस्चराईजर है। इसे लगाकर थोड़ी देर चेहरे पर रहने दें, बाद में धो लें। त्वचा निखर उठेगी।
- गवारंपाटे का पल्प चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर रखें बाद में धो लें।
- नीबू 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 गेहूँ का आटा लें अंदाज से और इसमें दूध की मलाई तथा गुलाबजल मिला लें। इसे घोंटकर 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 वलीचिंग एजेंट है। इससे त्वचा निखर उठेगी।

# देवि अहिल्या विश्वविद्यालय में आयोजित विशेष कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि मध्यप्रदेश के राज्यपाल एवं कुलाधिपति श्री मंगुभाई पटेल एवं अन्य गणमान्य



# इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को  
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु  
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को  
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप  
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।

कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakindore@gmail.com

sehaturatindore@gmail.com

Visit us:

[www.sehaturat.com](http://www.sehaturat.com)

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

/sehatevamsurat

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित



## SUBSCRIPTION DETAIL

For  
1 Year

₹700/-

For  
3 Year

₹2100/-

For  
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,  
क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा  
99937 00880 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

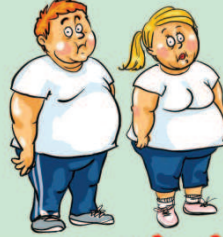
Call: 0731-4989287, 9893519287

# होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी

## आपके रोग का समुचित इलाज



क्या आपको गहरी नींद नहीं आती है?



क्या आप मोटापे से परेशान हैं?



क्या आपको एसिडिटी कब्ज बनी रहती है?



क्या आपको हाई ब्लडप्रेसर है?



क्या आप हमेशा तनाव में रहते हैं?



क्या आपका चेहरा मुस्झाया सा रहता है?



क्या आपको अनियंत्रित शुगर के कारण कमजोरी बनी रहती है?



क्या आपके जोड़ों में दर्द रहता है?



क्या आपको सिर दर्द या माइग्रेन की शिकायत है?

**उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर हाँ है तो प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए**

**एडवॉरंड 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

# सिरदर्द से राहत दिलाते हैं ये प्रभावशाली तेल

सिरदर्द होने पर हम तुरंत पेनकिलर ले लेते हैं, जिससे कुछ ही देर में दर्द से राहत मिल जाती है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि आप द्वारा ली गई पेनकिलर के कितने साइड इफेक्ट हो सकते हैं। सिरदर्द से राहत पाने के लिए आप तेलों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। यह बिना किसी साइड इफेक्ट के आपके सिरदर्द को दूर भगा देते हैं। आइए जाने कि कौन-कौन से तेल सिरदर्द को दूर कर सकते हैं।



## यूकेलिप्टस तेल

यूकेलिप्टस के तेल के कई स्वास्थ्य और सौंदर्य लाभ हैं। इस तेल में दर्द से छुटकारा दिलाने का गुण भी होता है, इससे दर्द से तुरंत आराम पहुंचता है। सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए यूकेलिप्टस तेल से मालिश करना एक बहुत ही अच्छा उपाय है।

## नारियल तेल

नारियल तेल से 10-15 मिनट मसाज करने से भी आपको सिर दर्द से राहत मिलती है। अगर आप गर्मी के मौसम में सिर दर्द से परेशान हो रहे हैं तो यह नुस्खा आपके लिए प्रभावी तरीके से काम करेगा। यह दर्द को कम करने के साथ सिर को ठंडक भी पहुंचाता है।

## बादाम का तेल

सिर दर्द से निजात दिलाने में बादाम का तेल भी काफी कारगर होता है। सिरदर्द होने पर 10-15 मिनट तक बादाम के तेल से मसाज करने से

राहत मिलती है। इसके अलावा सिरदर्द होने पर दाल चीनी को बारीक पीसकर बादाम के तेल में मिलाकर सिर पर मलें। इससे भी तुरंत राहत मिलेगी।

## पुदीने का तेल

पुदीने के तेल का इस्तेमाल करके भी आप सिरदर्द को दूर भगा सकते हैं। पुदीने के तेल को मात्र सूंघने भर से ही सिरदर्द से निजात पा सकते हैं। अगर आप सिरदर्द से परेशान है, तो पुदीने के तेल की कुछ बूंदें अपने रुमाल पर या कलाई पर डालकर सूंघें। यह तेल आपको तनाव से भी मुक्त कराएगा।

## सरसों का तेल

सरसों को तेल स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है इसलिए इसे करामाती तेल भी कहते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व हमारी सेहत, बाल और त्वचा पर जादू का असर दिखाते हैं। सरसों के तेल में दर्दनाशक गुण भी होते हैं। 10 ग्राम कपूर और 200 ग्राम सरसों का तेल दोनों को शीशी

में भरकर कुछ दिन धूप में रख दें। कुछ दिनों बाद जब यह दोनों चीजें घुलकर एकसार हो जाएंगे। जब कभी भी सिरदर्द हो तो इस तेल से मालिश करें। लाभ होगा।

## लैवेंडर तेल

लैवेंडर और रोमन कैमोमाइल तेल दोनों में ही कॉफी अधिक मात्रा में एंटी-इंफ्लेमेटरी और दर्द दूर करनेवाली गुण होते हैं। खासकर शाम या रात में होने वाले सिर दर्द को कम करने के लिए लैवेंडर तेल का उपयोग करना अच्छा रहता है।

## शीशम का तेल

यह तो सभी जानते हैं कि शीशम की लकड़ी बहुत मजबूत होती है। इसके अतिरिक्त भी इसमें और बहुत सारे गुण विद्यमान हैं इस पेड़ के पत्ते बहुत ठंडक देते हैं। शीशम का सुगन्धित तेल लगाने से नर्वस टेंशन से राहत मिलती है। साथ ही यह तेल रक्त के प्रवाह को उत्तेजित करता है।

# स्वास्थ्य चिंतन-नवम् पुष

कैंसर से जीतने में ऑपरेशन, कीमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी और होम्योपैथी की महत्वपूर्ण भूमिका

इस श्रृंखला के लेखक डॉ. प्रभुनारायण मिश्र जो कि स्वयं 4 प्लस ग्रेड के कैंसर के मरीज रहे हैं। जिनके कैंसर को खत्म करने में ऑपरेशन, कीमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी और होम्योपैथी की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। कीमोथैरेपी और रेडियोथैरेपी के दौरान और बाद में भी होम्योपैथी दवाइयों से उन्हें काफी लाभ मिला है। कैंसर से मुक्त हुए डॉ मिश्र को 5 वर्ष हो चुके हैं। यह बीमारी उन्हें फिर से नहीं हुई। वे पूरी तौर पर स्वस्थ हैं और अपना सामान्य कार्य अच्छी प्रकार संपादित कर रहे हैं। अब वह अपने समय का एक बड़ा हिस्सा कैंसर मरीजों की काउंसलिंग एवं सहायता के लिए निकलते हैं। यहां डॉ मिश्र का अपना निजी अनुभव दिया जा रहा है, हो सकता है, कैंसर ग्रस्त अन्य मरीजों के काम भी आए। इसलिए 'स्वस्थ चिंतन' श्रृंखला के अंतर्गत कैंसर से युद्ध पर यह लेख प्रकाशित किया जा रहा है। आशा ही नहीं, पूर्ण विश्वास है कि यह सामग्री कैंसर ग्रस्त लोगों को स्वस्थ होने में मार्गदर्शिका का कार्य करेगी।

- डॉ ए. के. द्विवेदी, होम्योपैथिक चिकित्सक

स न 2018 का वर्ष मेरे, मेरे परिवार और परिजनों के लिए एक मायने में बहुत खराब साल रहा और एक मायने में बहुत ही अच्छा रहा। इस वर्ष मेरे छोटे पुत्र डॉ कृष्ण नारायण मिश्र को मुंह का कैंसर हुआ। मेरी समझिन श्रीमती मधु ग्रोवर को स्तन का कैंसर हुआ और मुझे स्वयं कोलन का कैंसर हुआ। मेरा कैंसर काफी बढ़ गया था। इसे चिकित्सक बंधु 4 प्लस श्रेणी का कैंसर कहते हैं। यह वर्ष इन अर्थों में अच्छा रहा कि सब के सब स्वस्थ हो गए और विधिवत अपने कर्तव्य पर वापस आ गए। ईश्वर की कृपा से कोई जीवन हानि नहीं हुई।

मेरे छोटे पुत्र डॉ कृष्ण नारायण मिश्र को मुंह का कैंसर होने का संदेह हुआ। इस पत्रिका के संपादक डॉ ए के द्विवेदी ने इसकी पुष्टि की परंतु यह भी कहा कि इसकी वायुप्सी भी करा लेनी चाहिए। रोगों को पकड़ने की डॉ द्विवेदी में अद्भुत क्षमता है। वे जो कहते हैं, जांच में लगभग वही निकलता है। मेरे समाधी श्री नरेश ग्रोवर जी अहमदाबाद में स्थित एचसीजी कैंसर सेंटर से सुपरिचित थे। उन्होंने यह अनुशंसा कि की मुझे अपने पुत्र का इलाज एससीजी कैंसर सेंटर में करना चाहिए। श्री नरेश ग्रोवर जी, मेरा पुत्र और मैं यथाशीघ्र वायुयान द्वारा अहमदाबाद पहुंच गए। पहुंचने के दूसरे ही दिन से चिकित्सक प्रारंभ हुई। पहले डॉक्टरों ने तीन राउंड का कीमो दी। कीमो के बाद सर्जरी द्वारा वह गांठ निकल दी गई। फिर रेडियेशन दिया गया। अब वह पूर्ण स्वस्थ है।

एचसीजी कैंसर सेंटर अहमदाबाद में स्वस्थ लोगों के स्क्रीनिंग की भी एक व्यवस्था है। यह जानने के लिए कि किसी स्वस्थ व्यक्ति में कैंसर की संभावना है या नहीं। मैं और मेरे समाधी श्री नरेश ग्रोवर ने अपनी - अपनी स्क्रीनिंग करा ली। रिपोर्ट के अनुसार हम दोनों

कैंसर मुक्त थे। यद्यपि हम लोगों ने शौकिया ही कैंसर स्क्रीनिंग करा ली थी, फिर भी इसका परिणाम के आने पर हम लोग खुश जरूर हुए थे। 6 महीने बाद ही मेरे पेट में हल्का सा दर्द हुआ और इंद्र के डॉक्टरों द्वारा जांच करने पर मुझे बताया गया कि मुझे कैंसर हो सकता है। परंतु डॉ द्विवेदी का स्पष्ट मत था कि मुझे कैंसर है। वायुप्सी के पश्चात कैंसर ही निकला जो बहुत बढ़ा हुआ था। यहां ध्यान रखने की बात यह है कि अगर कैंसर स्क्रीनिंग में आप स्वस्थ पाये गये हैं तो भी आप आश्वस्त हो के न बैठिए कि आने वाले अनेक वर्षों के लिए आप कैंसर मुक्त हो गए हैं। मेरे प्रकरण में स्क्रीनिंग कराने के मात्र

6 महीने के भीतर ही कैंसर ने विकराल रूप धारण कर लिया था। बीमारी कभी भी आ सकती है।

**कैंसर की पुष्टि होने पर क्या करें -**

कैंसर की पुष्टि होने पर घबरारें नहीं। कैंसर भी अनेक बीमारियों की तरह एक बीमारी है। इस धारणा को अपने मन में न बैठने दें कि कैंसर माने निश्चित मौत। हर रोग से लोग मरते हैं और हर रोग से ठीक भी होते हैं। कैंसर के नाम से लोग घबरा जाते हैं जैसे उनके जीवन का अंत ही आ गया है और उनके कुछ दिन, महीने अथवा वर्ष ही बचे हैं। वैसे भी कैंसर संसार की सबसे खतरनाक बीमारी भी नहीं है। आप को कैंसर से

लड़ने के लिए कुछ समय मिल जाता है और आप बच भी जाते हैं। लेकिन कुछ बीमारियों में तो रोग से लड़ने का समय ही नहीं मिलता है। मात्र मिनट दो मिनट में ही काम तमाम हो जाता है। इसलिए मैं पहली बात यह कहना चाहूंगा कि कैंसर का नाम सुनते ही घबराएं मत। हौसला रखें और निश्चय के साथ इस बीमारी का मुकाबला करें। किसका जीवन कितना लंबा है



और वह कब समाप्त होगा, इसे ईश्वर के अलावा दुनिया की कोई शक्ति नहीं जानती। जब डॉक्टर को अपनी मौत का पता नहीं रहता कि उसकी सांसे कब तक चलेंगी तो वह किसी और की जिंदगी की अवधि कैसे बता सकता है!

चिकित्सा शुरू करने के पहले के महत्वपूर्ण कार्य- चिकित्सा शुरू करने के पहले के

महत्वपूर्ण कार्य करने चाहिए, वे हैं अस्पताल और डॉक्टर का चुनाव करना।

### अस्पताल और डॉक्टर का चुनाव -

अस्पताल का चुनाव करते समय यह देख लेना चाहिए कि अस्पताल की व्यवस्थाएं अच्छी हो और वहां कार्य करने वाले चिकित्सा और अन्य लोग दक्ष और मानवीय व्यवहार करने वाले हों। दोनों ही पैमान पर एचसीजी कैंसर सेंटर खरा उतरा। डॉक्टर का चुनाव भी सावधानी से करना चाहिए। उसे बीमारी का अच्छा ज्ञाता होने के साथ-साथ अनुभवी भी होना चाहिए। उसे संवेदनशील और ईमानदार भी होना चाहिए। थोड़े से पैसों के लिए उसे अनावश्यक जांचें कराकर मरीज को निचोड़ना नहीं चाहिए। डॉक्टर पर अपना भरोसा भी होना चाहिए। हाँ, एक बार डॉक्टर का चुनाव कर लेने के बाद, उसे अनावश्यक रूप से बार बार बदलना उचित नहीं है। डॉक्टर पर भरोसा भी उपचार में मददगार होता है। मुझे कुछ ऋणात्मक व्यवहार और हतोत्साहित करने वाले डॉक्टर भी मिले। मैंने उनसे दूरी बना ली। इलाज करने के साथ-साथ डॉक्टर को मरीज का उत्साह भी बढ़ाते रहना चाहिए।

### परिवार और मित्रों का साथ-

कैंसर के मरीज के परिवार को भी घोर शारीरिक, मानसिक और आर्थिक कष्ट से गुजरना पड़ता है। ऐसी स्थिति में अपने जब साथ रहते हैं और एक दूसरे को उत्साहित करते रहते हैं तो सब का मनोबल बना रहता है।

### मरीज का अपना मनोबल -

मरीज को अपना भी मनोबल बना कर रखना चाहिए। मेरा बारह राउंड का कीमो हुआ। एक - एक राउंड लगभग तीन - तीन दिन का होता था। कीमो के बाद अगले दिन से ही मैं अपने काम पर चला जाता था। दिन में कई-कई बार मैं जोर से नारा लगाता - कैंसर मेरे जूते की नोक पर।

### उपासना और जप -

हो सकता है, कुछ लोग इसे दिकियानूसी मानें। परंतु मैंने जो किया है वह बता रहा हूँ। चिकित्सा के दौरान मैं ध्यान और जप, विशेष कर महामृत्युंजय मंत्र का जप खूब किया। रात में महामृत्युंजय मंत्र का कैसेट लगा कर, उसे सुनते हुए ही सोता था।

ईश्वर की कृपा, माता - पिता और गुरुओं के आशीर्वाद तथा शुभचिंतकों की मंगल कामनायें के कारण आज मैं स्वस्थ हूँ।

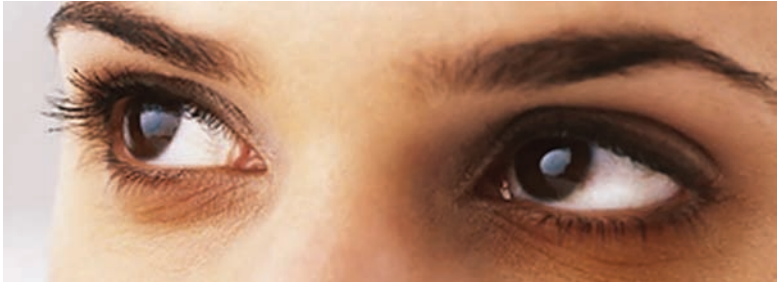
मेरा अनुभव यदि किसी एक व्यक्ति के भी काम आ सका तो मुझे अति प्रसन्नता होगी।



-डॉ. प्रभुनारायण मिश्र  
प्रबंधन गुरु  
एवं मंत्र चिकित्सा मर्मज्ञ

# डार्क सर्कल: आंखों के नीचे के काले घेरे

**कि** सी ने सच ही कहा है कि आंखें बिना बोले भी बहुत कुछ कह जाती हैं। ऐसे में आंखों के नीचे के काले घेरे या डार्क सर्कल भी आपके स्वास्थ्य को बयां करते हैं। आंखों के नीचे काले घेरों की समस्या बढ़ती जा रही है। केवल महिलाएं ही नहीं बल्कि पुरुष और टीनेज बच्चों में भी डार्क सर्कल की समस्या हो रही है। कई बार आंखों के नीचे के काले घेरे किसी बीमारी के कारण हो सकते हैं लेकिन कई बार ऐसा अस्वस्थ जीवनचर्या के कारण भी होता है। डार्क सर्कल न केवल आंखों की खूबसूरती को कम कर देते हैं बल्कि इससे चेहरा भी बीमार नजर आता है।



आंखों के नीचे की त्वचा बहुत पतली होती है जिससे नसें नजर आती हैं। जब इन नसों में रक्त का बहाव तेजी से होता है तो यह बाहर से गहरी नजर आती हैं जिसके कारण काले घेरे नजर आते हैं। कुछ लोगों में आंखें अंदर की ओर धंसी हुई होती हैं, ऐसे लोगों में भी डार्क सर्कल नजर आते हैं।

## लक्षण

आंखों के नीचे काले घेरे,

आंखों के नीचे सूजन या बदरंग त्वचा

**अनुवांशिक** : ज्यादातर मामलों में डार्क सर्कल अनुवांशिकी कारणों से होते हैं।

**एलर्जी, अस्थमा तथा एक्विजमा** : ऐसी कोई भी समस्या जिससे आंखों में खुजली हो या परेशानी हो, डार्क सर्कल का कारण हो सकती है। आंखों खुजलाने या बार-बार रगड़ने से त्वचा प्रभावित होती है। कई बार कुछ खाने के पदार्थों से भी एलर्जी की संभावना होती है। एलर्जी के कारण कई बार बुखार भी होता है, उस दौरान घेरे ज्यादा काले नजर आते हैं।

**दवाईयों के असर से** : ऐसी कोई भी दवाई जो ब्लड वैसेल को डायलेट करती हो, डार्क सर्कल के लिए जिम्मेदार होती है क्योंकि आंखों के नीचे की त्वचा बहुत नाजुक होती है। ऐसे में कोई भी दवा जो रक्त के बहाव को बढ़ाती है तो वह आंखों से

झलकता है जिससे काले घेरे नजर आते हैं।

**एनीमिया** : खाने में पोषक तत्वों की कमी के कारण आंखों के काले घेरे हो सकते हैं। कई बार आयरन डेफिशियेंसी इसकी बड़ी वजह होता है। शरीर में रक्त की कमी हो जाती है जिससे आंखों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। कई बार गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान भी डार्क सर्कल की समस्या हो सकती है।

**पर्याप्त नींद न लेने से** : नींद पूरी न होने, देर रात सोने या शरीर को पूरा आराम न मिलने के कारण भी डार्क सर्कल हो सकते हैं। नींद पूरी न होने से त्वचा पीली पड़ने लगती है जिससे आंखों के नीचे की नसें ज्यादा नजर आती हैं जिस कारण काले घेरे दिखाई देते हैं।

**लीवर समस्या** : लीवर संबंधी किसी समस्या के कारण भी डार्क सर्कल होने लगते हैं। फेंफड़े अच्छी तरह कार्य नहीं करते हैं तब शरीर का पूरा सिस्टम प्रभावित होता है, ऐसे में आंखों के काले घेरे भी होने लगते हैं।

**उम्र बढ़ने से** : उम्र बढ़ने के साथ काले घेरे भी ज्यादा स्थाई हो जाते हैं और ज्यादा नजर भी आते हैं। उम्र बढ़ने के साथ त्वचा पतली होती जाती है और इसमें कोलाजेन की कमी हो जाती है। ऐसे में कई बार एक आंख में कम या एक आंख में ज्यादा काले घेरे भी नजर आ सकते हैं।

# त्वचा संबंधी समस्याओं के उपचार से निखरे रंगत



सुंदर दिखने के लिए जरूरी है कि त्वचा संबंधी समस्याओं को जाना जाए और उसका उपचार किया जाए। हर महिला खूबसूरत दिखना चाहती है लेकिन बढ़ती उम्र, झुर्रियां, रुखी त्वचा आदि के कारण यह चाहत पूरी नहीं हो पाती है।

**म** हिलाओं को अपनी रंगत निखारने के लिए कई समस्या से होकर गुजरना पड़ता है जिसमें से झुर्रियां, डार्क सर्कल और पिंपल व एक्ने की समस्या मुख्य है। इस तरह की त्वचा संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए जरूरी है कि इनके बारे में विस्तार से जान लिया जाए जिससे इनसे बचना आसान हो सकता है। आइए जानें त्वचा संबंधी समस्याओं से बचने के उपाय।

## बढ़ती उम्र का असर

महिलाएं हमेशा जवान और खूबसूरत बनी रहना चाहती हैं लेकिन 40 की उम्र के बाद त्वचा पर उम्र का असर दिखाई देने लगता है। उम्र के इस परिवर्तन को रोका तो नहीं जा सकता लेकिन कुछ हद तक इस प्रक्रिया को आगे बढ़ा सकते हैं। इसके लिए अपनी जीवनशैली में नियमितता बनाएं रखना जरूरी है। समय पर भोजन, थोड़ा व्यायाम और अच्छी नींद त्वचा के लिए बहुत जरूरी है। इस उम्र में त्वचा में डिहाइड्रेशन अधिक होता है। इस वजह से त्वचा नमी खो देती है। इसके लिए नहाने से पहले जैतून या बादाम के तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा समय-समय फेशियल करवाते रहना चाहिए। इससे त्वचा में

रक्त का संचार तेजी से होता है। हर रोज त्वचा की साफ-सफाई का खास खयाल रखना चाहिए।

## त्वचा में रूखापन

सर्दियों में त्वचा में रूखापन होने के कारण त्वचा फटने लगती है जिससे आपकी सुंदरता खराब हो सकती है। ऐसे में हर समय त्वचा को मॉश्चराइज करने की जरूरत होती है जिससे त्वचा की चमक बनी रहे। त्वचा विशेषज्ञ की सलाह और अपनी त्वचा के प्रकार के हिसाब से अपनी आंखों के आसपास और सुबह शरीर की रूखी त्वचा वाले हिस्से पर डे टाइम मॉश्चराइजर लगाएं।

## एक्ने की समस्या

ज्यादातर लोग एक्ने की समस्या से ग्रस्त होते हैं। अगर आपको एक्ने की समस्या है तो आपको अपने ब्यूटी उत्पादों का चुनाव बहुत संभल कर करना चाहिए। एक्ने की समस्या होने पर लोगों को त्वचा की साफ सफाई का खास खयाल रखना चाहिए। अधिक ऑयल निकलने और बैक्टीरिया के कारण एक्ने बनते हैं। इसलिए हमेशा ऑयल फ्री फेसवॉश जिसमें सैलिसाइलिक एसिड हो, इस्तेमाल करें। रात को सोने से पहले चेहरे को अच्छी तरह से साफ

करें। एक चम्मच खीरे के रस में हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगा लें। आधे घंटे बाद धो लें।

## डार्क सर्कल

आपकी आंखों के नीचे डार्क सर्कल हैं, अगर आप इससे निजात पाना चाहती हैं, तो बस थोड़ी-सी केयर करने की जरूरत है। आप रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। इससे आपकी बॉडी डीहाइड्रेशन से बची रहेगी और डार्क सर्कल नहीं उभरेंगे। कई लोग सोचते हैं कि खूबसूरती का नींद से कोई लेना देना नहीं है, जबकि ऐसा कतई नहीं है। अगर आप रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद लेती हैं, तो आंखों के नीचे डार्क सर्कल नहीं पड़ते हैं।

## झुर्रियां

त्वचा पर बढ़ती झुर्रियां आपकी उम्र समय से पहले भी बढ़ा देती हैं। इन्हें छिपाने के लिए आप भले ही तरह-तरह के कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल करें लेकिन असली सफलता इन्हें छिपाने के बजाय हटाने में ही है। झुर्रियों से बचने के लिए खट्टे फल जैसे संतरे, नींबू और अंगूर जैसे फलों का सेवन अधिक से अधिक मात्रा में करें, क्योंकि इनमें विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है। विटामिन सी कोलाजन और त्वचा के लिए दूसरे प्रोटीन बनाने में सहायक होता है।

## ॥ सुश्रुता ॥ 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 झुर्रियां हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट 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



व्यस्त और भाग-दौड़ भरी जिंदगी के कारण मांसपेशियों में दर्द की समस्या एक आम समस्या बन गई है। जैसे तो मांसपेशियों में दर्द की समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है लेकिन तीस से चालीस वर्ष की आयुवर्ग के लोगों में जो मसल्स बनाने वाली एक्सरसाइज करते हैं उनमें यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। इसके कुछ मुख्य कारण हैं, जैसे अत्याधिक कसरत करना, भारी वजन उठाना, सीढ़ चढ़ना।

## मसाज

मांसपेशियों के दर्द को दूर करने के लिए मसाज बहुत फायदेमंद होती है। मांसपेशियों में खिंचाव आने से वह सिकुड़ जाती हैं, जिससे मांसपेशियों में ब्लड का फ्लो ठीक से नहीं हो पाता और उनमें दर्द होने लगते हैं। सही तरीके से दर्द वाली जगह पर मसाज करने से राहत मिलती है और ब्लड फ्लो में सुधार होता है।

## थोड़ी सी स्ट्रेचिंग करें

जैसे तो मांसपेशियों में दर्द होने पर हिलना-डुलना मुश्किल होता है, लेकिन जितना आप सहन कर सकें, मांसपेशियों को आराम से स्ट्रेच करें। ऐसा थोड़ी देर करने से आपको दर्द से राहत मिलती है।

## सिंकाई का जादू

मांसपेशियों में दर्द को कम करने के लिए नमक की सिंकाई भी बहुत फायदेमंद होती है। इसको करने के लिए आप सेंधा नमक मिलें गरम पानी से सिंकाई करें और सिंकाई करने के बाद हल्के गुनगुने सरसों के तेल की मालिश करें।

## भरपूर प्रोटीन

मांसपेशियों में दर्द भारी-भरकम शारीरिक गतिविधियों के कारण होता है। भारी-भरकम शारीरिक गतिविधियां करने के बाद मांसपेशियों को प्रोटीन की जरूरत होती है, ताकि शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहें। इसलिए दर्द से बचने के लिए और एनर्जी को बनाए रखने के लिए प्रोटीनयुक्त प्राकृतिक खाद्य उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

# मांसपेशियों में दर्द के लिए घरेलू उपचार



## मैग्नीशियम का उपयोग

शरीर में मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन की समस्या पैदा हो सकती है। इस समस्या से बचने के लिए अपने आहार में मैग्नीशियम से भरपूर उच्च खाद्य पदार्थों को शामिल कर सकते हैं। मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थों में कद्दू के बीज, पालक, कोको पाउडर, सेम, अलसी के बीज, तिल के बीज, सूरजमुखी के बीज, बादाम और काजू लें।

## वजन कम करें

अधिक वजन होने से भी कमर, घुटने की मांसपेशियों में दर्द की समस्या होती है। वजन बढ़ने से रीढ़ और टांगों पर तनाव बढ़ता है, जिससे कमर और घुटने में दर्द शुरू हो जाता है।

इसलिए मांसपेशियों में होने वाले दर्द को कम करने के लिए सबसे पहले वजन को कम करें।

## तुलसी का उपयोग

मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में तुलसी बहुत कारगर होती है। तुलसी में वात विकार को मिटाने के प्राकृतिक गुण होता है। तुलसी के रस को सरसों के तेल में मिलाकर दर्द वाले स्थान पर लगाने से तुरंत राहत मिलती है।

## अनन्नास

अनन्नास में ब्रोमलेन नामक एंजाइम पाया जाता है, जो मांसपेशियों के दर्द को दूर करने में बहुत सहायक होता है। साथ ही यह गठिया व जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए भी बहुत उपयोगी होता है। यह पाचन क्रिया को भी सुधारता है।

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 पौष्टियम, 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, छती 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 साइकोइसोलोप्रीक्रिस्नोल, लैरीक्रिस्नोल और पाइनोरिस्नोल 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

## खीरे के आठ अद्भुत स्वास्थ्यवर्धक लाभ

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।

### 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 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 फाइटोकैमिकल मुंह की दुर्गंध को खत्म करता है।

### जोड़ों की दवा

खीरे में सीलिशिया 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।

# तरबूज का शरबत

तरबूज 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 92प्रतिशत पानी और 6प्रतिशत 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. तरबूज में विटामिन 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।

6. तरबूज का गूदा लें और इसे "ब्लैकहेड्स" के प्रभावित जगह पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ें। एक ही मिनट उपरांत चेहरे को गुनगुने पानी से साफ कर लें।



# होली खेले पर ज़रा सावधानी से

होली की मस्ती से जैसे तो चूकना नहीं चाहिए पर होली खेलने से पहले कुछ सावधानियां अगर बरत ली जायें तो त्वचा और रासायनिक रंगों से होने वाले नुकसान से काफ़ी हद तक बचा जा सकता है। आजकल तो रासायनिक रंगों का ही बोलबाला है। ऐसे में सावधानी बरतना बहुत ज़रूरी है। ऐसे रंगों में कई तरह के रासायनिक और विषैले पदार्थ मिले होते हैं, जो त्वचा, नाखून व मुंह से शरीर में प्रवेश कर अदरूनी हिस्सों को क्षति पहुंचा सकते हैं। चलिए जानते हैं कि होली खेलने से पहले हमें क्या-क्या सावधानियां बरतने की जरूरत है-

1. होली के दिन आप पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनिए। अच्छा होगा कि कपड़े के अंदर कोई स्विमिंग सूट पहन लें जिससे होली का रसायनयुक्त रंग अंदर जाने से बच जाए।  
होली खेलने से पहले अपने शरीर पर खूब सारा तेल या फिर मॉइस्चराइज़र लगाएं और 15 मिनटों तक उसे अपने शरीर द्वारा सोखने दें। इसके बाद अपने शरीर पर वाटरप्रूफ सनस्क्रीन लगा कर होली खेलने निकल पड़ें।  
इस दिन बालों पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। अपने बालों पर एक अच्छा तेल लगाएं जिससे नहाने के समय बालों पर रंग चिपके ना और आसानी से धुल भी जाए। चाहें तो टोपी भी पहन सकते हैं। तेल के अलावा अपने होंठों को हानिकारक रंगों से बचाने के लिए उस पर लिपबाम लगाना न भूलें।  
नाखूनों पर जब रंग चढ़ जाते हैं तो जल्दी साफ नहीं होते। इसके लिए नाखूनों और उसके अंदर भी वैसलीन लगाएं। इससे नाखूनों और उसके अंदर रंग नहीं चढ़ेगा। इसके अलावा महिलाएं नेलपॉलिश भी लगा सकती हैं।

5. जब भी रंग खरीदने जाएं तो कोशिश हमेशा यही होनी चाहिए कि हरा, बैंगनी, पीला और नारंगी रंग न लेकर लाल या फिर गुलाबी रंग खरीदें। वह इसलिए क्योंकि इन सब गहरे रंगों में ज्यादा रसायन मिले हुए होते हैं। अपनी आंखों का विशेष ध्यान रखें।  
आंखों को रंग, गुलाल, अबीर आदि से बचाएँ क्योंकि इनमें मौजूद पोटेथियम हाईड्रोमेट नामक हानिकारक तत्व आंखों को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। यदि कुछ रंग आंख में चला जाए तो आंखों को तब तक पानी से धोएं जब तक रंग ठीक से निकल न जाए।  
रंग खेलने के बाद त्वचा रुखी हो जाती है, तो इसके लिए शरीर पर मलाई या बेसन का पेस्ट बना कर लगाया जा सकता है। जिन व्यक्तियों के शरीर पर कोई घाव या चोट आदि है तो उन्हें होली नहीं खेलनी चाहिए। इससे रंगों में मिले रासायनिक तत्व घाव के माध्यम से शरीर के रक्त में मिलकर नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर आप यह उपरोक्त सावधानियां बरतते हुए होली खेलेंगे तो आपकी होली इस साल की सबसे अच्छी और सुरक्षित होली कहलाएगी।
7. बेसन का पेस्ट बना कर लगाया जा सकता है। जिन व्यक्तियों के शरीर पर कोई घाव या चोट आदि है तो उन्हें होली नहीं खेलनी चाहिए। इससे रंगों में मिले रासायनिक तत्व घाव के माध्यम से शरीर के रक्त में मिलकर नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर आप यह उपरोक्त सावधानियां बरतते हुए होली खेलेंगे तो आपकी होली इस साल की सबसे अच्छी और सुरक्षित होली कहलाएगी।

# होली के खास व्यंजन

म

स्ती और उल्लास का यह रंगीला पर्व होली बिना व्यंजनों के अधूरा है। घर-घर में होली पर कुछ खास पारंपरिक व्यंजन बनाए जाते हैं जिनके बिना होली अधूरी लगती है। गुजिया, मालपुप, दही भल्ले और टंडई तो खासतौर पर होली के लिए तैयार किए जाते हैं। लेकिन प्रश्न यह उठता है कि हम इसके अलावा और कौन-कौन से ऐसे व्यंजन बनाएं जिससे होली का मजा दोगुना हो जाये। होली के व्यंजनों में वैसे आप बहुत सी चीजों को शामिल कर सकते हैं। कुछ खास व्यंजन बनाने की सरल विधि हम आपके लिए लाए हैं जिन्हें आप होली के खास व्यंजनों में शामिल कर सकते

## खोये की गुजिया

**सामग्री :** 250 ग्राम मैदा, 50 ग्राम घी, मैदा गूंधने के लिये पानी।

**भरावन के लिए :** 125 ग्राम खोया, 50 ग्राम सूजी (भुनी हुई), 50 ग्राम नारियल कसा हुआ, 1 कप कटे हुए सूखे मेवे (बादाम, काजू, पिस्ते, किशमिश), पिसी हुई चीनी स्वादानुसार।

**चाशनी बनाने के लिए :** 300 ग्राम चीनी, 100 मिली. पानी, तलने के लिए घी।

**विधि :**

- एक बर्तन में मैदा छान लें, उसमें पिघला हुआ घी डालकर अच्छी तरह मिला लें और आवश्यकतानुसार पानी डालकर सख्त गूंध कर गीले कपड़े से ढककर रख दें।
- अब एक कड़ाही में खोया डालकर कर सुनहरा भून लें, अब इसमें भुनी हुए सूजी, नारियल, सूखे मेवे और चीनी डालकर अच्छी तरह मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें।
- मैदा की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर चकला बेलन से पूरी की तरह बेल लें। अब इसमें भरावन का मिश्रण भरकर किनारों पर पानी लगाकर अर्धचंद्राकार में बंद कर दें जिससे तलने पर मिश्रण बाहर न आ सके।
- अब तैयार गुजियों को गरम घी या रिफाइंड में धीमी आंच पर हल्की सुनहरी होने तक तले।
- एक बर्तन में चाशनी तैयार कर इन तली हुई गुजियों को चाशनी में डुबोकर बाहर निकाल लें। टंडा होने पर वर्क से सजा लें और जब चाहे सर्व करें।



## खोये की कचौड़ी

**सामग्री :** 250 ग्राम मैदा, 1 टे.स्पून कॉर्नफ्लोर, 30 ग्राम घी।

**भरावन के लिए :** 200 ग्राम खोया, 50 ग्राम मिल्क पाउडर, 1 टी स्पून सूखी मेवा, 1/2 टी स्पून इलायची-दालचीनी पाउडर। चाशनी के लिए- 250 ग्राम चीनी, 1 कप पानी, 1 चुटकी केसर, तलने के लिए घी।

**विधि :**

- भरावन की सामग्री मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें।
- कचौड़ी के लिए मैदा में पानी मिलाकर गूंध लें और गीले कपड़े से ढककर रख दें।
- पानी और चीनी की चाशनी बना लें, चाशनी को पारदर्शी बनाने के लिए इसमें एक चम्मच दूध भी डाल दें। चाशनी एक तार की होनी चाहिए।
- केसर का ऊंगलियों से चूरा कर लें। मैदा की छोटी-छोटी लोइयां बना लें। लोई को बेल कर उसमें भरावन का मिश्रण भर कर अच्छी तरह बंद कर दें।
- घी को गर्म करें, जब घी गर्म हो जाये तो धीमी आंच पर कचौड़ियों को तल लें और ऊपर से केसर छिड़क दें।



# व्रत के लिये फ्राई आलू

**कि** सी भी फलाहारी व्रत के लिये आलू फ्राई कर के खाइये अच्छे लगते हैं। छोटे आलू हों तो आलू साबुत ही फ्राई किये जा सकते हैं, यदि आलू बड़े बड़े हैं तो उनके 4 या 6 टुकड़े कर के फ्राई किये जा सकते हैं। आइये व्रत के लिये आलू फ्राई करें।

बड़े 6-7 मीडियम आकार के आलू अच्छी तरह धोकर उबाल लीजिये, ठंडा कीजिये, छील लीजिये। तेल कढ़ाई में डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में आलू डाल कर हल्के ब्राउन होने तक तल कर प्लेट में निकाल लीजिये।

एक टेबल स्पून तेल बचाकर, अतिरिक्त तेल निकाल दीजिये। गरम तेल में जीरा डालिये, जीरा तड़कने के बाद आलू, नमक और आधा छोटी चम्मच काली मिर्च डाल कर आलू 2-3 मिनट तक भूनिये, गैस बन्द कर दीजिये, हरा धनियां और एक नीबू का रस डाल कर मिलाइये। लीजिये व्रत के लिये आलू तैयार हैं। स्वादिष्ट



आलू परोसिये और खाइये।

यदि आप तेल ज्यादा नहीं खाना पसन्द करते तब आलू को तले बिना ही बनाइये। कढ़ाई में 1 टेबल स्पून तेल डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में जीरा डालिये, जीरा तड़कने के बाद

आलू, नमक और काली मिर्च डाल कर आलू 2-3 मिनट तक भूनिये, गैस बन्द कर दीजिये, हरा धनियां और नीबू का रस डाल कर मिलाइये। लीजिये व्रत के लिये आलू तैयार हैं। स्वादिष्ट आलू परोसिये और खाइये।



## कूटू के आटे का चीला

कूटू के आटे से व्रत के लिये तरह तरह के व्यंजन बनाये जाते हैं। कूटू के आटे के चीले बहुत अच्छे बन जाते हैं। आइये बनायें कूटू के आटे के चीला।

100 ग्राम (आधा कप) कूटू का आटा छान कर किसी बर्तन में निकाल लीजिये, 200 - ग्राम अरबी धोकर उबाल लीजिये। अरबी को छील कर, कढ़कस करके, मेस कर लीजिये। कूटू के आटे में मिलाइये, थोड़ा थोड़ा पानी डाल कर, आटे को घोलते जाइये, गुठलियां नहीं पड़नी चाहिये।

घोल को अधिक गाढ़ा और अधिक पतला मत कीजिये। घोल को 15 मिनट के लिये ढक्कर रख दीजिये। घोल में 1 छोटी चम्मच नमक, आधा छोटी चम्मच काली मिर्च और एक टेबल स्पून कतरा हुआ हरा धनियां मिला लीजिये।

तवा गैस पर रखिये, गरम कीजिये, एक बड़ा चमचा घोल तवे पर डालिये और चमचे से गोल गोल चलाते हुये पतला चीला फैलाइये। चीले की नीचली सतह ब्राउन होने तक सेक कर पलट दीजिये। दूसरी तरफ भी ब्राउन होने तक सेकिये। चीला तवे से उतार कर प्लेट में रखी कटोरी के ऊपर रखिये। सारे चीले इसी तरह बनाकर तैयार कर लीजिये। इन्हें आप गरम गरम फ्राई आलू या दही के साथ खाइये।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल - 2024

होम्योपैथी  
विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

क्रोनिक पीठ दर्द एक आम बार-बार होने वाली समस्या है जो वैश्विक स्तर पर 570 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है यह दुनिया भर में विकलांगता के दूसरे प्रमुख कारणों का प्रतिनिधित्व करता है, अधिकांश मामलों में क्रोनिक पीठ दर्द का कारण अज्ञात है।



कुछ ऐसी बातें हैं जो आपके **स्पाइन को नुकसान** पहुंचा सकती हैं

- गलत पोस्चर में बैठना
- गलत गद्दे पर सोना
- पेट के बल सोना
- लगातार बैठकर काम करना
- व्यायाम नहीं करना

अगर आप **पीठ दर्द या रीढ़ की हड्डी में परेशानी महसूस** करते हैं तो करें ये उपाय

- कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें
- भारी सामान न उठाएं
- सेतुबंध आसन कमर दर्द के लिए है कारगर

**होम्योपैथी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं**

**एडवांस्ड**

होम्योपैथिक चिकित्सा केंद्र  
ADVANCED HOMOEOPATHY  
HEALTH CENTER & HMR PVT LTD  
8/9, MAYANK APARTMENT  
GEETA BHAWAN  
MANDIR ROAD INDORE  
9993700880, 07314064471

**एडवांस**

प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र  
ADVANCE YOGA &  
NATUROPATHY HOSPITAL  
28-A, GREATER BRIJESHWARI PIPLIYAHANA,  
NEAR KARNAWAT BHOJNALAYA  
OPPO. SCHEME NO 140, INDORE.  
9893519287, 07314989287

जांघ व कमर की  
चर्बी कम करने  
के लिए योग

# त्रिकोणासन



शरीर के कुछ खास अंगों से अतिरिक्त फैट को कम करने में त्रिकोणासन काफी मददगार साबित होता है। इस आसन के अभ्यास से जांघ व कमर का अतिरिक्त फैट कम होता है। ये जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए काफी अच्छा माना जाता है। त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास मेरुदंड को लचीला बनाता है और फेंफड़ों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। जिन लोगों को ये समस्या होती है कि वो झुककर या तिरछा होकर बैठते हैं, उन्हें इस आसन के अभ्यास से फायदा पहुंचता है। इस आसन को करने से शरीर का संतुलन बेहतर होता है। त्रिकोणासन का अभ्यास लोग एक और वजह से काफी करते हैं। वो वजह है, इस आसन के नियमित अभ्यास से कद या लंबाई बढ़ना। अगर आप भी ये सारे लाभ प्राप्त करना चाहते हैं तो त्रिकोणासन का अभ्यास करें।

## सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

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



**विशेषताएँ:** बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एडिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोन्सल 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, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज, उज्जैन (म.प्र.)

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

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें



गर्मियों में बाल बेजान हो जाते हैं, रूसी और बाल झड़ने की परेशानी भी बढ़ जाती है। दरअसल गर्मी में तेज धूप से बहुत पसीना बनता है और त्वचा की नमी बढ़ जाती है। त्वचा के छिद्र अधिक खुल जाते हैं, जिनसे पसीना निकलता है, लेकिन इससे त्वचा की जड़ कमजोर पड़ जाती है।

**चूं** कि सिर की ऊपरी त्वचा पर नमी रहती है, इसलिए बालों के गिरने का खतरा बढ़ जाता है। नमी के कारण खुजली होती है। बार-बार खुजलाने से समस्या बिगड़ती जाती है और बाल गिरने लगते हैं।

बेशक बाल गिरने की समस्या गर्मियों में बढ़ती है, पर यह पूरे साल सताने वाली एक आम समस्या है। बालों की समस्या के कई कारण हैं। हालांकि मुख्यतः दो कारण देखे जाते हैं- आनुवांशिक और खान-पान की समस्या। बाल बढ़ने में भी इन कारणों की खास अहमियत है। बाल गिरने के कुछ अन्य कारण भी हैं, जैसे खाने में अधिक मीठा लेना, हानिकारक रसायन युक्त शैम्पू और कंडीशनर का उपयोग, चिंता, तनाव आदि।

कंधी करते हुए दो-चार बाल हाथ आ जाएं तो घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि यह एक सामान्य प्रक्रिया है। हर दिन 45 से 60 बालों का गिरना स्वाभाविक है। इनकी जगह नए बाल उग आते हैं, लेकिन हर दिन औसत 60 से अधिक बाल गिरने लगे तो चिकित्सक से परामर्श लेना आवश्यक हो जाता है।

सबसे पहले तो आप बालों को नियमित रूप से धोएं। गर्मियों के दिनों में तो बार-बार धोना



## गर्मियों में कैसे रखें बालों को खुबसूरत

चाहिए, क्योंकि विलंब करने से सिर की त्वचा तैलीय रह जाती है, बहुत अधिक बाल गिरने लगते हैं, रूसी की समस्या घेर लेती है और बाल रुखे हो जाते हैं। एक अन्य महत्वपूर्ण बात है शैम्पू का चयन, माइल्ड शैंपू का उपयोग करें। बेबी शैम्पू का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। यूं तो बाल गिरना बुढ़ापे की निशानी है, पर

आज युवाओं में भी यह आम समस्या है। कम उम्र में बाल गिरने से कभी-कभी निराशा घेर लेती है। कई लोग बाल गिरने के बाद खुद को यार-दोस्तों के बीच जाने के काबिल नहीं मानते हैं। इससे उनमें इतनी हीन भावना आ जाती है कि वे स्वाभिमान खो बैठते हैं और खुद को कम आंकने लगते हैं।

## गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

**डॉ. अरुण रघुवंशी**  
MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन  
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्वी,  
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
- थायरॉइड 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 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

# महिला सशक्तिकरण हालात कहां बदले है

**मा** रतीय समाज शुरू से ही पुरुष प्रधान रहा है। यहां महिलाओं को हमेशा से दूसरे दर्जे का माना जाता है। पहले महिलाओं के पास अपने मन से कुछ करने की सख्त मनाही थी। परिवार और समाज के लिए वे एक आश्रित से ज्यादा कुछ नहीं समझी जाती थीं। ऐसा माना जाता था कि उसे हर कदम पर पुरुष के सहारे की जरूरत पड़ेगी ही।

लेकिन अब महिला उत्थान को महत्व का विषय मानते हुए कई प्रयास किए जा रहे हैं और पिछले कुछ वर्षों में महिला सशक्तिकरण के कार्यों में तेजी भी आई है। इन्हीं प्रयासों के कारण महिलाएं खुद को अब दकियानूसी जंजीरों से मुक्त करने की हिम्मत करने लगी हैं। सरकार महिला उत्थान के लिए नई-नई योजनाएं बना रही हैं, कई एनजीओ भी महिलाओं के अधिकारों के लिए अपनी आवाज बुलंद करने लगे हैं जिससे औरतें बिना किसी सहारे के हर चुनौती का सामना कर सकने के लिए तैयार हो सकती हैं।

आज की महिलाओं का काम केवल घर-गृहस्थी संभालने तक ही सीमित नहीं है, वे अपनी उपस्थिति हर क्षेत्र में दर्ज करा रही हैं। बिजनेस हो या पारिवार महिलाओं ने साबित कर दिया है कि वे हर वह काम करके दिखा सकती हैं जो पुरुष समझते हैं कि वहां केवल उनका ही वर्चस्व है, अधिकार है।

जैसे ही उन्हें शिक्षा मिली, उनकी समझ में वृद्धि हुई। खुद को आत्मनिर्भर बनाने की सोच और इच्छा उत्पन्न हुई। शिक्षा मिल जाने से महिलाओं ने अपने पर विश्वास करना सीखा और

घर के बाहर की दुनिया को जीत लेने का सपना बुन लिया और किसी हद तक पूरा भी कर लिया।

लेकिन पुरुष अपने पुरुषत्व को कायम रख महिलाओं को हमेशा अपने से कम होने का अहसास दिलाता आया है। वह कभी उसके



सम्मान के साथ खिलवाड़ करता है तो कभी उस पर हाथ उठाता है। समय बदल जाने के बाद भी पुरुष आज भी महिलाओं को बराबरी का दर्जा देना पसंद नहीं करते, उनकी मानसिकता आज भी पहले जैसी ही है। विवाह के बाद उन्हें ऐसा लगता है कि अब अधिकारिक तौर पर उन्हें अपनी पत्नी के साथ मारपीट करने का लाइसेंस

मिल गया है। शादी के बाद अगर बेटी हो गई तो वे सोचते हैं कि उसे शादी के बाद दूसरे घर जाना है तो उसे पढ़ा-लिखा कर खर्चा क्यों करना। लेकिन जब सरकार उन्हें लाइली लक्ष्मी जैसी योजनाओं लालच देती है, तो वह उसे पढ़ाने के लिए भी तैयार हो जाते हैं और हम यह समझने लगते हैं कि परिवारों की मानसिकता बदल रही है।

दुर्भाग्य की बात है कि नारी सशक्तिकरण की बातें और योजनाएं केवल शहरों तक ही सिमटकर रह गई हैं। एक ओर बड़े शहरों और मेट्रो सिटी में रहने वाली महिलाएं शिक्षित, आर्थिक रूप से स्वतंत्र, नई सोच वाली, ऊंचे पदों पर काम करने वाली महिलाएं हैं, जो पुरुषों के अत्याचारों को किसी भी रूप में सहन नहीं करना चाहतीं। वहीं दूसरी तरफ गांवों में रहने वाली महिलाएं हैं जो ना तो अपने अधिकारों को जानती हैं और ना ही उन्हें अपनाती हैं। वे अत्याचारों और सामाजिक बंधनों की इतनी आदी हो चुकी हैं की अब उन्हें वहां से निकलने में डर लगता है। वे उसी को अपनी नियति समझकर बैठ गई हैं।

हम खुद को आधुनिक कहने लगे हैं, लेकिन सच यह है कि मॉडर्नाइजेशन सिर्फ हमारे पहनावे में आया है लेकिन विचारों से हमारा समाज आज भी पिछड़ा हुआ है। आज महिलाएं एक कुशल गृहणी से लेकर एक सफल व्यावसायी की भूमिका बेहतर तरीके से निभा रही हैं। नई पीढ़ी की महिलाएं तो स्वयं को पुरुषों से बेहतर साबित करने का एक भी मौका गंवाना नहीं चाहती। लेकिन गांव और शहर की इस दूरी को मिटाना जरूरी है।

**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 f sampurnalab

**31**  
वर्षों का  
विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैपल लेने हेतु  
संपर्क करें

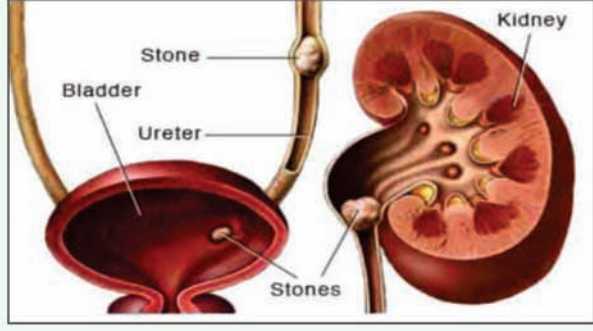
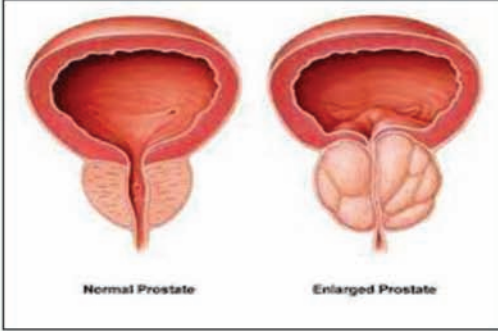
# हानिरहित होम्योपैथी एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा अपनाकर आप भी स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं - डॉ. ए. के. द्विवेदी

9993700880 9893519287

कार्य करने के तरीके और हमारा रहन सहन भी कई बीमारियों का कारण बन सकता है जिनमें प्रमुखता से रेडिकुलोपैथी-सर्वाइकल एवं लम्बर स्पाण्डिलाइटिस तथा घुटनों का दर्द शामिल है लेकिन कोविड के बाद आजकल अवस्कुलर नेक्रोसिस (ए.वी.एन.) भी देखने को मिल रहा है इन सबका सरल समाधान होम्योपैथी, योग एवं नेचुरोपैथी के सहयोग से किया जा सकता है



आजकल कामकाज के कारण बढ़ती मीटिंग की व्यस्तता तथा बदलते खान पान के तरीके और स्ट्रेस की वजह से कई बार हम समय पर शांति से बैठकर भोजन नहीं कर पाते हैं और पानी भी कम पीते हैं तथा पेशाब और स्टूल भी समय से हाजत लगने पर नहीं जा पाते हैं जिसके कारण बार-बार युरिन इन्फेक्शन तथा कब्ज की समस्या हो जाती है परिणामस्वरूप पाईल्स, फिशर- फिशचुला एवं प्रोस्टेट और पथरी इत्यादि जटिल बीमारी हो जाती है और शीघ्र लाभ के लिए कई बार मरीज अनभिज्ञता के चलते ऑपरेशन भी करा लेते हैं जबकि इन स्वास्थ्य समस्याओं को हमारे खान-पान और दिनचर्या को सुधार कर होम्योपैथी और नेचुरोपैथी के सहयोग से आसानी से ठीक किया जा सकता है



## एडवांसड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर 'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर Call : 99937-00880, 0731-4064471

एडवांसड आयुष वेलनेस सेंटर, एडवांसड योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सालय

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इन्दौर Call : 98935-19287, 0731-4989287



**Allergy...Allergy...Allergy...**  
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक  
बीमारियाँ हो जाती हैं?

# होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किरसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

**मो. 99937 00880**

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।**

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

**यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।**

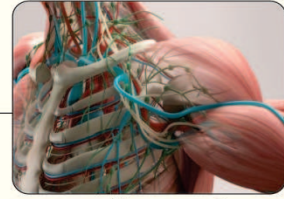
इस पर खुलकर चर्चा करें।



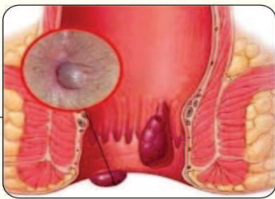
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



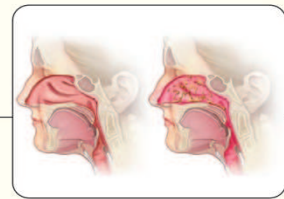
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

**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, 98935 19287 0731-4064471