

■ क्या होता है मेल मेनोपॉज

■ होली खेलें पर ...

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

मार्च 2015 | वर्ष-4 | अंक-4

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

मूल्य  
₹ 20

महिला सशक्तिकरण  
हालात कहां  
बदले हैं

मेनोपॉज  
विशेषांक

बीमारी नहीं है रजोनिवृत्ति



सम्पादक  
डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

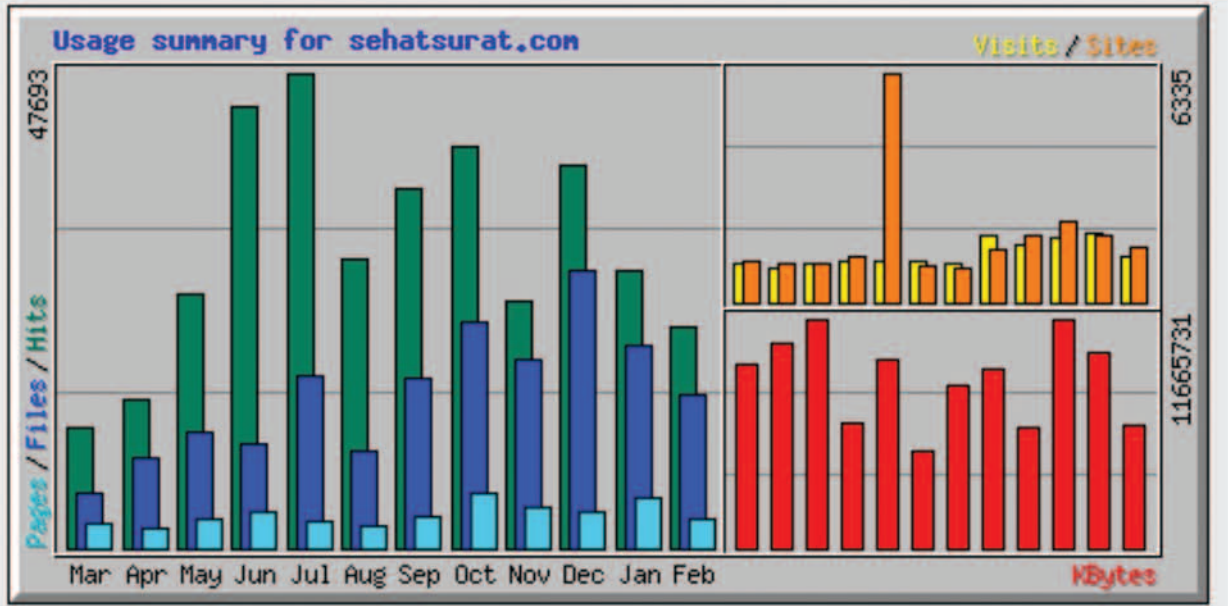
# सफलता के 3 वर्ष पूर्ण

# 5,13,465

www.sehatsurat.com

लोगों ने सेहत एवं सूरत की वेबसाइट को विजिट किया

धन्यवाद...



Months	Visits	Pages	File	Hits
March 2013 to May 2014				2,03,140
June 2014	1142	3677	10524	44289
July 2014	1160	2603	17281	47693
August 2014	1113	2158	9800	28969
Sep 2014	1059	3106	17084	36051
Oct 2014	1845	5445	22690	40235
Nov 2014	1590	4216	18943	24685
Dec 2014	1764	3685	27778	38301
Jan 2014	1911	4937	20275	27892
Feb 2014	1280	2851	15284	22210
<b>Total</b>	<b>16013</b>	<b>40122</b>	<b>185839</b>	<b>5,13,465</b>

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

विज्ञापन प्रभारी (सेहत एवं सूरत)  
प्रो.प्रा. एकरिन टेक्नॉलाजी सर्विसेस  
पियुष पुरोहित मोबा. : 9329799954  
ईमेल : accren2@yahoo.com

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



## प्रेरणास्रोत

डॉ. रामजी सिंह  
पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. अरूण भस्मे  
डॉ. एस.एम. डेसाई  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)

डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)

डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)

डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)

डॉ. अमित मिश्रा (इंदौर)

डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर

डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी  
9329799954 7898345430 9827030081

## विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमगंज,  
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com



Happy Holi

अंदर के पन्नों में...

9

मेनोपॉज :  
सकारात्मक सोच



13

मेनोपॉज की  
उदासी करें दूर



कैल्शियम से संबंधित भ्रम  
और तथ्य



21

18

नवरात्रि में क्या लगायें  
माता को भोग



आपसी प्रेम एवं एकता  
का प्रतीक है होली

24

29

गर्मियों में कैसे रखें  
बालों को खुबसूरत



32

सेक्स करें स्वस्थ रहें

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

**एडवांस्ड होम्योपैथी**

98260-42287  
99937-00880



## दो वर्ष में अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक



I Madan Mohan Nair working at PHED Mandleshwar was suffering from Allergic Asthma and consulted several Doctors & taken Aurvedic & Allopathic medicine for long time but not satisfied.

At last I came to know about Dr. Dwivedi and consulted him. He prescribed me Homeopathic treatment for 2 years. I have completed the course and now I am feeling quite well and completely recovered from my illness.

**M.M. Nair, Mandleshwar, Khargone**

## एलर्जिक रायनाइटिस को समझें

किसी भी मौसम में बार-बार सर्दी होना ठीक नहीं होता, यह एलर्जी की वजह से भी हो सकती है। घर में मौजूद धूल भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती है, अगर यह लगातार बनी रहे तो शरीर में कई रोग घर कर लेते हैं, जरूरी है कि एलर्जिक रायनाइटिस को समझें और होम्योपैथी से इसका इलाज कराएँ जब तक यह जड़ से चली न जाए।



अस्थमा से निजात

डॉ. एम.एल. दलाल, सेवानिवृत्त प्राचार्य, खण्डवा

## दमा के लिए 50 मिलिसिमल होम्योपैथी कारगर

दमा के मरीज 50 मिलिसिमल होम्योपैथिक दवाईयों के इस्तेमाल करने से स्टिराईड के प्रयोग से छुटकारा पा सकते हैं। वैसे तो लोगों का मानना है कि दमा दम लेकर ही छोड़ता है। लेकिन होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल दवाईयों के प्रयोग से आसानी से दूर किया जा रहा है।

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

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

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

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

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakindore@gmail.com, visit us at : www.homeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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



## मेनोपॉज कोई बीमारी नहीं...

स्त्री शरीर अद्भुत और जटिल रचना, जिसे ईश्वर ने बहुत ही खुबसूरती से गढ़ा है पर जब इस खुबसूरत कृति के अंदर भावनाओं व हार्मोस का उतार-चढ़ाव होता है तो खुद वो स्त्री जो उससे प्रभावित होती है, अपने मनोविज्ञान को स्वयं भी नहीं समझ पाती है।

हमेशा खुश रहने वाला, सबको स्नेह और ममता देने वाला मन न जाने क्या-क्या सोचने लगता है, जैसे संसार बिल्कुल शून्य है इस संसार में उसका एक परिवार, बच्चे सब कुछ जो उसके जीवन की प्राथमिकता है सब उसे पराये से लगने लगते हैं और हार्मोस के बदलाव का ये दौर उसे भावनात्मक रूप से बहुत कमजोर बना देता है। एक महिला के पूरे जीवन में कई बार इन हार्मोस का बदलाव आता है। सारे बदलाव के साथ सामंजस्य बनाते हुए व जीवन की भागदौड़, बच्चों की शिक्षा, परिवार व कैरियर आदि में व्यस्त होकर अपनी कई सारी जिम्मेदारियों का निर्वहन कर उम्र के उस दौर में पहुंच जाती हैं जहां उतनी व्यवस्तता नहीं होती और उसी समय में शुरू होता है मेनोपॉज जो बहुत से मानसिक और शारीरिक परिवर्तन लाता है इसके लिए न तो वह खुद तैयार होती है न ही अपनी व्यथा किसी को समझा पाती है क्योंकि मेनोपॉज कोई बीमारी नहीं...

महिला दिवस, होली एवं नवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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



# रजोनिवृत्ति एक समस्या

रजोनिवृत्ति किसी भी महिला के जीवन में घटने वाली एक स्वभाविक घटना है।

रजोनिवृत्ति का अर्थ है-

डिम्बग्रन्थियों के कार्य में कमी के कारण मासिक धर्म का स्थायी रूप से रुक जाना। यह स्थिति डिम्ब ग्रन्थियों द्वारा हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के उत्पादन में कमी आने का परिणाम होती है।

**रजोनिवृत्ति होने पर क्या-क्या बदलाव आते हैं?**

डिम्ब ग्रन्थियों के काम न करने की वजह से रजोनिवृत्ति के समय महिला में अनेक परिवर्तन आते हैं। रजोनिवृत्ति से तत्काल पहले की अवधि और रजोनिवृत्ति के बाद की अवधि में अनेक हार्मोन संबंधी बदलाव आते हैं जो इस प्रकार हैं-

रक्त का एस्ट्रोजन स्तर कम हो जाता है।

रक्त में फोलिकल्स उत्प्रेरक हार्मोन में उल्लेखनीय वृद्धि हो जाती है।

ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन की संख्या में वृद्धि हो जाती है।

टेस्टोस्टेरोन का स्तर गिर जाता है क्योंकि डिम्ब ग्रन्थि इसका केवल 50 प्रतिशत ही उत्पादित कर पाती है।

प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का स्तर अलग-अलग भी हो सकता है, और अलग-अलग नहीं भी हो सकता। इन हार्मोन का स्तर दिन के समय, रजोनिवृत्ति के प्रकार, रजोनिवृत्ति के बाद के वर्षों की संख्या के अनुसार अलग-अलग हो सकता है।

## रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में अन्य शारीरिक बदलाव

ये बदलाव क्रमिक रूप से और गुपचुप तरीके से होते हैं तथा अलग-अलग व्यक्तियों को अलग-अलग हो सकते हैं। ये बदलाव मुख्य रूप से एस्ट्रोजन की कमी की वजह से होते हैं।

- एस्ट्रोजन की कमी की वजह से त्वचा धीरे-धीरे अपने सब-क्यूटेनीयस वसा को त्यागने लगती है, और झुर्रीदार हो जाती है।
- बाल सफेद होने लगते हैं और कभी-कभी एंड्रोजन (पुरुष हार्मोन) की सापेक्ष प्रमुखता की वजह से बालों का अत्यधिक उगना भी देखने में आता है।
- स्तन-ऊतक में कमी आने से स्तनों की कठोरता कम हो जाती है।
- जननांग क्षेत्र में वसा में कमी होने लगती है।
- योनि-छिद्र संकुचित हो जाता है और योनि की झिल्ली पतली हो कर सूख जाती है। इससे यौन कार्य अधिक कठिन और कभी-कभी तो कष्टपूर्ण हो जाता है।
- योनि संबंधी बदलावों की वजह से बेक्टिरिया का संक्रमण अधिक आसानी से हो सकता है।
- गर्भाशय और उसकी ग्रीवा (सर्विक्स) धीरे-धीरे सिकुड़ने लगते हैं।
- ग्रीवा-ग्रन्थियां (सर्वाइकल ग्लैंड्स) स्राव छोड़ना बंद कर देती हैं।
- गर्भाशय का अस्तर सूखने या घुलने लगता है।
- कूल्हे का कोशिकीय ऊतक-अवलम्ब शिथिल पड़ जाता है इससे मूत्राशय और जननांग क्षेत्र में कम या अधिक मात्रा में अपकर्ष होता है।
- मूत्र मार्ग और मूत्राशय में होने वाले परिवर्तनों से निचले मूत्र-पथ के संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।



**रजोनिवृत्ति  
की आयु**

रजोनिवृत्ति की आयु भौगोलिक, नस्लीय, पोषण संबंधी और अन्य कारणों से अलग-अलग महिलाओं में अलग-अलग हो सकती है। भारत और अन्य विकासशील देशों में रजोनिवृत्ति की औसत आयु 45 से 50 वर्ष के बीच होती है।



## रजोनिवृत्ति की जानकारी

नियमित मासिक धर्म चक्र से लेकर मासिक धर्म के रुक जाने तक का सफर एकाएक खत्म हो जाए। ऐसा बिरले ही मामलों में होता है। ज्यादातर महिलाओं को पता चल जाता है कि रजोनिवृत्ति का वक्त नजदीक आ गया है। माहवारी के चक्र में बदलाव आने के साथ ही वे यह समझ लेती हैं। माहवारी में बदलाव का मतलब है कि वह नियमित न हो कर कभी-कभी हो या फिर काफी देर के बाद हो या खून चकतों के साथ काफी भारी मात्रा में हो।

रजोनिवृत्ति से जुड़े विभिन्न प्रमुख पहलुओं को दर्शाने वाले विभिन्न शब्द/शब्द समूह इस प्रकार हैं-

- स्वाभाविक मेनोपॉज अर्थात रजोनिवृत्ति का अर्थ है डिम्ब ग्रंथियों के कार्य में कमी की वजह से माहवारी का स्थायी रूप से समाप्त हो जाना। यह माना जाता है कि स्वाभाविक रजोनिवृत्ति लगातार बारह महीनों तक मासिक धर्म न होने के बाद होती है और इसका कोई अन्य स्पष्ट रोग वैज्ञानिक अथवा शारीरिक क्रिया वैज्ञानिक कारण नहीं होता।
- पेरिमेनोपौज अर्थात रजोनिवृत्ति से तत्काल पहले की अवधि (जब रजोनिवृत्ति के नजदीक आने के लक्षण शुरू होते हैं) और रजोनिवृत्ति के बाद का एक वर्ष।
- मेनोपॉज ट्रांजीशन अर्थात रजोनिवृत्ति संक्रमण अंतिम माहवारी की अवधि से पहले की अवधि को कहते हैं जब मासिक धर्म चक्र की अस्थिरता अक्सर बढ़ जाती है। संक्रमण का यह दौर औसतन 3 से 4 वर्ष तक का रहता है।
- सर्जिकल मेनोपॉज अथवा अभिप्रेरित रजोनिवृत्ति का अर्थ है दोनों डिम्ब ग्रंथियों (गर्भाशय हटाने के साथ या उसके बिना) को शल्य चिकित्सा द्वारा निकाल देने या किमोथैरोपी अथवा रेडिएशन से डिम्ब ग्रंथियों के कार्य में चिकित्सा हस्तक्षेप करने के बाद माहवारी समाप्त होना।
- सिंपल (सरल) हिस्ट्रेक्टामी (यानी गर्भाशय को हटाना)- इसमें केवल गर्भाशय को या एक डिम्ब ग्रंथि को हटाया जाता है।
- पोस्ट मेनोपॉज यानी रजोनिवृत्ति- के बाद का समय। इसे अंतिम माहवारी के अवधि के बाद की अवधि के रूप में परिभाषित किया जाता है चाहे रजोनिवृत्ति प्रेरित हो या स्वाभाविक हो।



डॉ. नमिता तिवारी

एम.बी.बी.एस., डी.एम.सी.एच.

स्त्री रोग विशेषज्ञ

जबलपुर

जो महिलाओं धूम्रपान करती हैं, जिन्होंने कभी गर्भधारण नहीं किया और जो निम्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि से आती हैं, उनकी रजोनिवृत्ति कम आयु में होने की संभावना रहती है। हाल में किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि जिन महिलाओं की माहवारी का चक्र 26 दिन से कम का होता है उनकी रजोनिवृत्ति अधिक लम्बे

माहवारी चक्र वाली महिलाओं की तुलना में 1.4 वर्ष पहले हो जाती है रजोनिवृत्ति की अधिक आयु का सम्बद्ध दीर्घ आयु से जोड़ा जा सकता है। अधिकतर रिपोर्ट यह दर्शाती हैं कि विकसित देशों की महिलाओं से विकाशील देशों की महिलाओं की आयु प्रथम माहवारी के समय अधिक तथा रजोनिवृत्ति के समय कम होती है।



# रजोनिवृत्ति के लक्षण

रजोनिवृत्ति से अनेक लक्षणों का संबंध जोड़ा जाता है। डिम्ब ग्रंथि के कार्य की क्षति से होने वाले लक्षणों और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया से होने वाले या प्रौढ़ जीवन के वर्षों के सामाजिक वातावरणगत तनावों से पैदा होने वाले लक्षणों के बीच अक्सर कम ही भेद किया जाता है। उम्र बढ़ने के प्रभावों और रजोनिवृत्ति के प्रभावों के बीच भेद करना तो खास तौर पर कठिन है।

रजोनिवृत्ति के सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं-  
हॉट फ्लश (उत्तापन या उत्तेजना)

हॉट फ्लश यानी अचानक उत्तापन और उत्तेजना और रात को पसीने से तरबदर हो जाना- ये शरीर की ताप-नियमनकारी प्रणाली में आने वाले विघ्न हैं जो रजोनिवृत्ति की विशेषता हैं।

उत्तापन या उत्तेजना में चेहरे, गर्दन और छाती में अचानक गर्मी महसूस होने लगती है। इसका संबंध त्वचा के फैले हुए या चकत्तेदार रूप में लाल होने, अत्यधिक पसीना आने और अक्सर धड़कन बढ़ जाने, चिड़चिड़ापन और सिरदर्द से है। शुरू में शरीर के ऊपरी भाग में गर्मी महसूस होती है और फिर वह पूरे शरीर के ऊपर से नीचे तक फैल जाती है। इस उत्तेजना का संबंध शारीरिक बेचैनी से है और यह लगभग 3 मिनट तक रहती है।

जो महिलाएं दोनों डिम्ब ग्रंथियों को शल्य चिकित्सा द्वारा निकलवा कर उत्प्रेरित रजोनिवृत्ति प्राप्त करती हैं, उनमें स्वाभाविक रजोनिवृत्ति वाली महिलाओं की तुलना में यह उत्तेजना अधिक गंभीर और तीव्र होती है।

ये वैसोमीटर यानी वाहिका उत्प्रेरक संबंधी लक्षण हार्मोनों से संबंधित हैं और कुछ सप्ताहों से ले कर कुछ वर्षों तक बीच-बीच में हो सकते हैं।

रजोनिवृत्ति के तत्काल पहले की अवधि में मासिक धर्म संबंधी परिवर्तन अधिकतर महिलाओं में रजोनिवृत्ति की ओर बढ़ने का पहल संकेत होता है मासिक धर्म के चक्र में बदलाव आना। रजोनिवृत्ति की ओर बढ़ने के दौरान मासिक धर्म के रूप में बदलाव आता है। खून का निकलना अनियमित हो जाता है जिसका कारण हार्मोन स्तर में होने वाले उतार-चढ़ाव होते हैं। कुछ महिलाओं की माहवारी अचानक रूक जाती है। कुछ महिलाओं को माहवारी पहले से अधिक बार होने लगती है, कुछ अन्य महिलाओं को बीच-बीच में मासिक धर्म नहीं होता या काफी देर के बाद होता है, कुछ महिलाओं के मामले में माहवारी की अवधि छोटी हो जाती है, और खून भी कम निकलता है या फिर थकों के साथ काफी गाढ़ा खून निकलता है।



इस तरह का उतार-चढ़ाव रजोनिवृत्ति से पूर्व एक वर्ष या उससे भी अधिक समय तक आते रह सकते हैं पर इस अवधि में खून बहने और किसी संभावित रूप से गंभीर वजह से खून बहने के बीच अंतर करना जरूरी है। इसलिए रजोनिवृत्ति से तत्काल पहले की अवधि में महिला के लिए जाँच कराना जरूरी है ताकि खून बहने के अगर कोई रोग-संबंधी कारण हों तो उनका पता लगाया जा सके।

प्रौढ़ आयु की, अनियमित मासिक धर्म वाली महिलाओं को गर्भधारण का खतरा तब तक बना रहता है, जब तक कि उन्हें औसतन 24 महीने तक मासिक धर्म न हो।

## रजोनिवृत्ति के बाद खून बहना

रजोनिवृत्ति के एक वर्ष बाद योनि से खून निकलने को उत्तर - रजोनिवृत्ति रक्तस्राव कहते हैं। इस रक्तस्राव के अनेक कैंसरकारी और गैर कैंसरकारी कारण हो सकते हैं। रजोनिवृत्ति के बाद योनि से खून बहने के महत्वपूर्ण असाध्य (कैंसरकारी) कारण इस प्रकार हैं- गर्भाशय की ग्रीवा (सर्विक्स) का कैंसर, एंडोमीट्रियम (गर्भाशय अस्तर) का कैंसर, योनि का कैंसर, डिम्बग्रन्थि का कैंसर। अतः रजोनिवृत्ति के एक वर्ष बाद योनि से किसी भी प्रकार का रक्तस्राव हो तो उसकी पूरी जाँच जरूरी है यह जानने के लिए कि वह घातक तो नहीं है।

इसके लिए निम्न प्रकार की जांचें की जाती हैं-  
**कॉल्योस्कोपी**-गर्भाशय की ग्रीवा और पीछे की ओर वाली योनि की फोर्निक्स के लिए पेप स्मियर

जाँच

**गर्भाशय की ग्रीवा की बायोप्सी** - आंशिक क्यूरेटेज (मूत्र अस्तर के टुकड़ों की हिस्टोपैथिलौजी द्वारा जाँच)

यदि डिम्ब ग्रंथि में मेलिगनेंसी का संदेह हो तो अल्ट्रासोनोग्राफी और लेप्रोस्कोपी इस जाँच से जो पता चले उसके आधार पर जननांग के असाध्यकारी या साध्यकारी रोगों का इलाज किया जाना चाहिए।

**यौन कार्य में विघ्न** - एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का स्तर निम्न हो जाने के कारण कुछ महिलाओं की यौन दिलचस्पी कम हो जाती है। योनि के सूखेपन और अल्प संवहन के कारण, तथा बाद में योनि अस्तर के पतला हो जाने और योनि की क्षीणता की वजह से संभोग के दौरान दर्द होता है।

**मूत्र संबंधी लक्षण** - बढ़ती उम्र की महिलाओं में मूत्र संबंधी समस्याएँ सामान्य बात हैं और वे रजोनिवृत्ति से तत्काल पहले के चरण में सामने आ सकती हैं। पेशाब जोर से आना, बार- बार आना, पेशाब रोकने में कठिनाई, आदि जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। एस्ट्रोजन की कमी से मूत्र पथ संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।



डॉ. साधना सोडानी

MBBS, MSc Microbiologist





# मेनोपॉज : सकारात्मक सोच

**बी** सवीं 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 (यानी आपका परिवार बस चुका होता है, और माहवारी, गर्भधारण आदि का कोई झंझट नहीं रहता) 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। रजोनिवृत्ति के तत्काल पूर्व और बाद की अवस्था में महिलाओं को अन्य पोषक तत्वों के साथ- साथ अनेक प्रकार के

निम्न वसायुक्त, दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थ लेने चाहिए ताकि उनकी दैनिक कैल्शियम संबंधी जरूरतें पूरी हो सकें।

## 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 पकाएँ 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 को 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।



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

रजोनिवृत्ति 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 कार्यस्थितियों के कारण प्रभावित होता है।

भारत में बहुत महिलाएँ अपर्याप्त भोजन के कारण पोषण संबंधी रकाल्पता यानी खून की कमी (एनीमिया) की शिकार हो जाती है 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 असरकारक 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।



मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र  
सेवा सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं तुमन सेन्टर

**सुविधाएं :** लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, काउंसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकएटर एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट

**स्पेशल क्लीनिक्स :** मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

**वर्मा हॉस्पिटल** परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731.2538331

उज्जैन : प्रति शनिवार,  
समय : शाम 4 से 6 बजे तक  
स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फी गंज, उज्जैन  
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार  
समय : सुबह 10 से 1 बजे तक  
Email : abhyudaya76@yahoo.com  
www.sewacentre.com

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर  
अपाइन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph. : 0731-2545737

**Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869**



# मेनोपॉज से न घबराएं



**जि**स तरह पहली बार पीरियड्स होना या फिर पहली बार गर्भ धारण करना कोई बीमारी नहीं है, ठीक उसी तरह मेनोपॉज भी कोई बीमारी नहीं है। क्या है मेनोपॉज और इस दौरान होने वाली समस्याओं से कैसे निबटें। अधिकांश महिलाओं को 45-50 वर्ष की उम्र में पीरियड्स बंद हो जाता है। इस 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 क्षीण हो जाती है। इसके कारण मस्तिष्क 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।

कई महिलाओं को पीरियड्स के दौरान कोई भी परेशानी नहीं होती और कुछ को पेट दर्द से लेकर कई अन्य परेशानियों का सामना करना पड़ता है, ठीक वही स्थिति मेनोपॉज के दौरान भी होती है। पर एक बात को ध्यान में रखना जरूरी है कि पीरियड्स बंद होने का एकमात्र कारण मेनोपॉज नहीं है। कई अन्य वजहों से भी पीरियड्स बंद हो सकता है, जैसे कि बच्चेदानी में किसी भी तरह की बीमारी की वजह से महिला की बच्चेदानी निकाली जा चुकी हो या महिला को कैंसर हुआ हो और उसके

## ऐसे करें मेनोपॉज का सामना

- सुबह-शाम सैर पर जाएं।
- समय पर भोजन करें और संतुलित आहार लें। अपनी डाइट में दूध, दही, फल और हरी सब्जियां शामिल करें।
- मेनोपॉज के दौरान सोया प्रोडक्ट्स भी काफी फायदा पहुंचाते हैं, उनका भी सेवन करें।
- आजकल योग ने हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान ले लिया है, जो फायदेमंद भी साबित हुआ है। नियमित रूप से योग भी करें।

ट्रीटमेंट के दौरान उसे रेडिएशन थैरेपी मिली हो। कई अन्य कारणों की वजह से कई बार समय से पहले भी पीरियड्स बंद हो सकता है जैसे कि शीहैन्स सिन्ड्रोम, वायरल इंफेक्शन और इटिंग डिसऑर्डर। मेनोपॉज तीन स्टेज में होता है। प्रीमेनोपॉज, पीरियड्स बंद होने से पहले के एक से दो वर्ष का समय इस स्टेज का हिस्सा है। मेनोपॉज, एक साल तक अगर पीरियड्स लगातार बंद रहे तो इस स्थिति को मेनोपॉज कहा जाता है और मेनोपॉज के बाद के दौर को पोस्ट मेनोपॉज कहा जाता है। मेनोपॉज के वक्त किसी भी महिला को सबसे ज्यादा तीन चीजों की जरूरत पड़ती है, सपोर्टिव जीवनसाथी, अच्छे दोस्त, मां और सास और सही डॉक्टर परामर्श।

## इस दौरान कौन-सी परेशानियां हैं आम

पूरे शरीर में जलन का महसूस होना, नींद न आना, दिल का तेजी से धड़कना, कभी बहुत खुश तो कभी अचानक से गुस्सा हो जाना, जरा-सी बात पर घबरा जाना, हर समय परेशान रहना तथा छोटी-छोटी बातों पर झुंझलाहट होना, स्मरण शक्ति कमजोर होना आदि मेनोपॉज के दौरान होने वाली आप परेशानियां हैं। इनके अलावा मेनोपॉज के दौरान कई शारीरिक समस्या भी घेर लेती हैं। इन समस्याओं में चेहरे पर झुर्रियों का आना, बालों का रंग सफेद होना और झड़ना, वजन बढ़ना और थकान होना आदि प्रमुख हैं। मेनोपॉज का सबसे ज्यादा असर हड्डियों पर पड़ता है। एस्ट्रोजन हार्मोन के कम होने के कारण बोन मास कम हो जाता है, जिसकी वजह से घुटने में दर्द व जोड़ों की बीमारी होना आम बात है। कैल्शियम की ज्यादा कमी की वजह से रीढ़ की हड्डी कमजोर होने लगती है और मरीज आगे की तरफ झुकना शुरू कर देते हैं। मेनोपॉज के कारण नर्वस सिस्टम और दिल पर भी असर पड़ता है।



### डॉ. दीपिका वर्मा

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



**विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क**

**इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर**

इंडेक्स सिटी, खुडैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिला-इन्दौर (म.प्र.)

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deandent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

**हमारी विशेषताएँ :**

- हृदयरोग विभाग
- सर्जरी रोग विभाग (दूरबीन)
- पिडीयाट्रिक एवं प्लास्टिक सर्जरी विभाग
- न्यूरोरोग विभाग
- नेत्ररोग विभाग
- चर्मरोग
- गुदरोग विभाग
- एक्स-रे विभाग
- कैंसर रोग विभाग
- पेट रोग विभाग
- क्षय एवं छातीरोग विभाग
- पैथालॉजी विभाग



**Dr. Parikshit Sharma**

M.B.B.S, M.D.(Skin), F.A.G.E

Consultant Dermatologist, Trichologist and Cosmetologist

**हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :-** » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)।  
 » 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध।  
 » 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

**0731-4215757, 07869557747, 9752447843**

**डॉ. प्रतीक महाजन**  
**Looking for Eye Retina Specialist**



MS, FVRS, Fellow ROP  
 (LVPEI Hyderabad)

**आँखों के परदे (रेटिना)  
 के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन**

**रेटिना स्पेशलिटी हॉस्पिटल, इन्दौर**

: सुविधाएं :

- 9 पर्दे (रेटिना) की जांच, • मधुमेह (डायबिटीज) में पर्दे (रेटिना) की जांच
- आँख की गंभीर चोटों के इलाज, • फंडस फ्लोरोसिन एन्जियोग्राफी (FFA)
- ओ.सी.टी. स्केन/आर.एन.एफ.एल. (OCT/RNFL)
- न्यूरो ऑप्थालमिक जांच, • आँख की सोनोग्राफी / ई.आर.जी. (BScan/ERG)
- युवियल रोग जांच, • मायोपिक फंडस जांच,

**पूर्व मुख्य रेटिना विशेषज्ञ वासन आई केयर हॉस्पिटल, इन्दौर**

समय : सुबह 9.00 बजे से रात्रि 9.00 बजे तक (कृपया फोन पर समय निर्धारित अवश्य करें)

324-325, स्कीम न. 54, पीयू-4, होटल कन्ट्रीइन के पीछे, इंडियन पेट्रोल पम्प के पास,  
 रसोमा चौराहा, ए.बी. रोड, इन्दौर फोन : 0731-2553377, 4036366

visit us : [www.retinaindore.com](http://www.retinaindore.com), Email: [drpratikretina@gmail.com](mailto:drpratikretina@gmail.com)



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।

# मेनोपॉज की उदासी को करें दूर



## यह है मेनोपॉज

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 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।



एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम

होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



**चिकित्सा सेवाएं**

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

**सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी**  
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

**रहस्यविद्ध्यः** यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौराहा, इन्दौर  
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

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

**SEWA** मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व मायजेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र  
**सेवा** सुपरस्पेशलिटी एडोकाइनेलॉजी एवं युवा सेन्टर

**सुविधाएं** :- लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, कांसलिंग बाय सर्टिफाइड लायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेशन एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट

**वर्मा हॉस्पिटल** परदेसीगुप्त चौराहा, इन्दौर 0731.2538331

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक  
स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फी गंज, उज्जैन  
सम्बन्ध : प्रतिमाह के प्रथम रविवार  
समय : सुबह 10 से 1 बजे तक  
Email : abhyudaya76@yahoo.com  
www.sewacentre.com

क्लीनिक : 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर  
अपाईन्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph.: 0731-2645737  
Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

**डॉ. योगिता परिहार**  
M.B.B.S., DGO  
**प्रसूति, स्त्री रोग एवं निःसंतान विशेषज्ञ**

चिकित्सक : सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकर आई.टी.एफ. सेन्टर)

निःसंतान दम्पति के लिए विशेष पारामर्श एवं निदान  
अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज विना दर्द के डिलेरी  
दूबीन द्वारा बच्चेदानी के मुँह के छालों की जांच (कॉल्पोस्कोपी)  
महिला युग रोगों (विशेष युग भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल पेशानियां  
सफेद पानी एवं पेटु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)

**9752573474**  
**क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्प्लेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गौता भवन रोड, इन्दौर**

**डॉ. अश्विन रांगोले**  
विशेषज्ञ कैंसर सर्जन :- टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, मुम्बई  
जुन्टे-जे युनिवर्सिटी, जापान वाशिंगटन कैंसर सेंटर, अमेरिका  
नेशनल कैंसर सेंटर, जापान

विशेषज्ञ : फेफड़ों एवं आहार नली के कैंसर - पेट के कैंसर - महिलाओं के कैंसर-स्तन, आण्डाशय एवं गर्भाशय कैंसर

**कैंसर विशेषज्ञ - सी.एच.एल., सी.बी.सी.सी. कैंसर सेंटर, इन्दौर**  
समय : सुबह 11 से 3 बजे तक

**Global Cancer Hub**  
Choose Hope... choose Life

क्लीनिक : 563/ए, महालक्ष्मी, नगर, बाघे हॉस्पिटल के पास, इन्दौर  
**9713013097**

**डॉ. निलेश जैन**  
M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)  
**न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन**

विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का रज्जव होना) गर्दन दर्द (सर्वाइडकल स्पाइन्डिलीसिस), कमर दर्द (सिलिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्चूरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

**क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर**  
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)  
**फोन : 4001220, 9589733732**  
e-mail : nilesh.jain.76@gmail.com

**Smile Dental Clinics**  
**Dr. Abhijeetsingh**  
(B.D.S. (MIDA))

विशेषज्ञता - दांतों के कब्बों एवं पीतकणों को हटाना स्केलिंग द्वारा स्विचिंग द्वारा दांतों को ओर ज्वल्य क्लेफ्ट करना, मुँह की बंदव, मसूड़ों से खून आना मुँह की सूजन एवं दर्द का पूरी तरह इलाज दांत न होने पर दांतों के क्लर के पिचस एण्ड रिम्यूवेबल दांत लगाना दांतों के बीच की गेप कम करना, स्माइल डिजाइनिंग करना कार्मेक सर्जरी एवं डेंट ज्वेलरी लगाना.

क्लीनिक : 22, एम.आर. -4 नरीमन पाइन्ट रोड, महालक्ष्मी नगर, इन्दौर  
समय :- सुबह 10 से 1 बजे शाम 5.30 से 8.30 बजे  
singh530@gmail.com

**9752089859**

**डॉ. अद्वैत प्रकाश**  
एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)  
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

**विशेषज्ञता** :- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी, बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी, बच्चों हर्निया हड्डिबिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी, नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेंटिन का रास्ता न बनने की सर्जरी, पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्यधिक पानी भरने की सर्जरी, कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी, बच्चों में कर्कश तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार, गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक : एम्बुलेंस क्लीनिक टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सायं 7 से 9 बजे तक  
**8889588832**

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

इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा  
वांछ्यता की हानिरहित चिकित्सा  
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा  
हृदय एवं मस्तिष्क आधात की चिकित्सा  
ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा  
आनुवांशिक जिन एवं सेल थैपी  
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा  
पैगभांय के छाले एवं गठानों की सलत्त चिकित्सा

**परामर्श कक्ष**  
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर  
समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक  
E-mail : holkar\_hrf@yahoo.com  
**9752530305**

**डॉ. सीमा चौधरी (जैन)**  
बाइपान, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बाइपान, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

**क्लीनिक :- (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)**  
**(2) सीएचएल मनीपाल अंकर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6)**  
**(3) मेडिकोर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)**  
**9425904751**  
email : seemachoudhary97@yahoo.com

**पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र**

**जीन्स** 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर  
विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

**डॉ. अजय जैन**  
MBBS, DCP, Drex (London), mChEP, mASCT, mRBM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, बुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)  
**9827023560**  
web : www.infertilemale.co.in  
**परामर्श केवल एवं समय लेकर**  
फोन : 0731-3012560

**डॉ. संजय कुचेरिया** मुख्य विशेषज्ञ  
Greater Kailash Hospital, CIL - Hospital, Baramba Hospital

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

**Speclity :- Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstruction, Scar Revision**

**सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेन्टर**  
स्कीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर  
फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046  
e-mail : sanjaykucheria@yahoo.co.in समय 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

**DR. PRATIK MAHAJAN**  
Looking for Eye Retina Specialist !

**Dr. Pratik Mahajan**  
MBBS, MS, FVRS

**आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन**  
visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com  
Mob : 7771089999, 8889408886  
**Vasan Eye Care Hospital**  
19, Diamond Colony, Near Agrawal stores, Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)



# 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।

**बा**द में क्या होता है, इसका संबंध इस लेख से नहीं है, इसलिए इसे यहीं रहने दें। मूल बात यह है कि अपनी जरावस्था 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, व्यावहारिक 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।

न्यूयॉर्क के डॉ. वर्नर कहते हैं कि 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 से 4 और 70 प्रतिशत के बीच बढ़ती जाती है। इसी तरह 80 साल की उम्र में हाइपोगोनेडिज्म के गिरने की दर 91 प्रतिशत तक होती है। इसमें मध्यवय के पुरुषों में टेस्टोस्टेरॉन और डिहाइड्रोपियनडोस्टेरॉन 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?

चूँकि 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।



## 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 : 06.03.2015

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
प्रकाशक के हस्ताक्षर

## डॉ. हेमा जाजू एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ. प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ



### हमारी विशेषताएँ

- प्रसूति साधारण व जटिल। • गर्भावस्था में प्रसूति के पहले के नियमित चेकअप। • दर्द रहित प्रसूति • निसन्तता के कारण व निदान।
- दूर्बिन पद्धति द्वारा महिलाओं सम्बन्धित ऑपरेशन। • बच्चेदानी का ऑपरेशन टाके व बिना टाकेवाला (NDVH)
- परिवार नियोजन सम्बन्धित सलाह व ऑपरेशन हाथ व दूर्बिन द्वारा। • स्तन व गर्भाशय के कैंसर की नियमित जाँचे ताकि प्राथमिक अवस्था में ही इलाज हो सके। • किशोरावस्था (Adolescent Clinic) व रजोनिवृत्ति (Menopausal Clinic) की स्पेशल समस्याओं का समाधान।

Clinic : मेडिकेजर हॉस्पिटल 4/5 ओल्ड प्लासिया, रवीन्द्र नगर, इन्दौर फोन. 0731-4271600 समय - प्रातः 11.00 से 1.00 बजे • कन्वर्न : 40 पत्रकार कॉलोनी, सुन्दरम गिफ्ट पैलरी के पास, इन्दौर फोन. 2565818 समय - शाम 5.30 से 8.30 • Residence & Clinic : 48 स्वामी विवेकानंद नगर, टेलीफोन नगर के पास, कनाडिया रोड, इन्दौर म.प्र. क्लिनिक समय - प्रातः 10.00 से 11.00 Mob. 98272-21267, Ph. 0731-2593974 Email: hemajaju@yahoo.co.in

### चिकित्सा सेवाएं

**डॉ. पराग गांधी**  
एम.डी. (पेडियाट्रिक्स)  
नवजात शिशु एवं बच्चों के विशेषज्ञ  
क्लिनिक : संकल्प मेडिकल सेंटर  
210, विद्यापति, नारायण कोठी के पास, 17, रेसकोर्स रोड, इन्दौर  
समय : सुबह 10.00 से 1.00 बजे तक  
**फोन : 4064600**  
क्लिनिक : आरोग्य पॉली क्लिनिक  
130, जेल रोड (चिमनबाग चौराहे के पास), इन्दौर  
समय : शाम 5.00 से 8.00 तक  
**फोन: 2538664, 2530419**

**ATS** Mob:- 9329799954  
**Accren Technology Services**  
(our deals in Domain, web hosting, SEO,  
Internet marketing web designing, software development)  
Address- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)  
Visit us at www.accrentechologies.com E-mail: info@accrentechologies.com  
accres2@yahoo.com

**6**  
मार्च  
**रेणु पब्बी**  
**HAPPY BIRTHDAY!**  
सेहत एवं सूरत की 5 वर्ष की सदस्यता पर प्रकाशित

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





# 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 टुड्डु को छुए, इस दौरान बाजूओं 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 धूमना 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।



**डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव**

विशेषज्ञ सर्जन - राजश्री अपोलो हॉस्पिटल

MS DNB FIAGES  
Fellowship In Bariatric Surgery  
Laparoscopic and Bariatric Surgeon



**मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएँ छुटकारा**

घटा हुआ वजन दोबारा नहीं बढ़ेगा मोटापे के दुष्परिणाम :-

डायबिटीज़ इंसुलिन की कमी  
इंफर्टिलिटी गर्भधारण की कमी  
हृदय रोग नपुंसकता  
मानसिक समस्याएँ

विशेष: दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

विशेषज्ञ सर्जन  
**टोटल डायबिटीज़ हार्मोन इन्सुलिन ट्यूट**  
प्रतिदिन 11 से 3 बजे तक

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इन्दौर  
(समय शाम 6 से 9 बजे तक)

**Mob. 9826056237**

email: drapoorv@rediffmail.com  
www.obesitysurgeryindore.com



# नवरात्रि में क्या लगायें माता को भोग

**न**वरात्र का हिन्दु धर्म में अति विशेष महत्व है। हिन्दू धर्मग्रंथों में शक्ति, संपन्नता, ज्ञान, सुख, आरोग्य एवं समस्त मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए शक्ति के नौ स्वरूपों यानी माता नवदुर्गा की पूजा का महत्व बताया गया है। नवदुर्गा का अर्थ है माता दुर्गा के नौ दिव्य स्वरूप। मां दुर्गा को दुर्गति का नाश करने वाली शक्ति कहा जाता है। नवरात्रि में मां दुर्गा की रात्रि में सच्चे मन से की गयी आराधना विशेष फलदायी है .... ऐसा विश्वास है कि नवरात्रि की नौ रातों में माता दुर्गा की नौ शक्तियों के अलग-अलग स्वरूपों की पूजा और प्रातः उनको प्रतिदिन अलग अलग भोग चढ़ाने से माता अपने सभी भक्तों की प्रत्येक कामनाओं को पूरा कर उन्हें बल, बुद्धि, धन, यश और दीर्घ आयु का वरदान देती है। यहाँ पर हम आपको माता दुर्गा को प्रतिदिन चढ़ाए जाने वाले भोग के बारे में बता रहे हैं जिससे आप सभी भक्तों की पूजा आपको अवश्य ही मनवांछित फल प्रदान करें।

**प्रथम नवरात्रि** के दिन मां शैल पुत्री के चरणों में गाय का घी अर्पित करने से भक्तों आरोग्य का आशीर्वाद मिलता है उनका मन एवं शरीर दोनों ही निरोगी रहता है।

**दूसरे नवरात्रि** के दिन माता ब्रह्मचारिणी को शंकर का भोग लगाकर घर के सभी सदस्य इसका प्रसाद ग्रहण करें, इससे माता के भक्तों की आयु में वृद्धि एवं परिवार के सभी सदस्यों की अकाल मृत्यु से भी रक्षा होती है।

**तीसरे नवरात्रि** के दिन माता चंद्रघंटा को मिश्री, खीर या दूध से बनी मिठाई का भोग लगाकर इसका प्रसाद वितरित करें, इससे माता के भक्तों के सभी दुख और भय दूर हो जाते हैं।

**चौथी नवरात्रि** के दिन मां दुर्गा के माता कृष्णान्दा के दिव्य रूप को मालपुष्प का भोग लगाकर किसी भी दुर्गा मंदिर में ब्राह्मणों को इसका प्रसाद वितरित करें इससे माता की कृपा स्वरूप उनके भक्तों को ज्ञान की प्राप्ति होती है, बुद्धि और कौशल का विकास होता है।

**पांचवें नवरात्रि** के दिन मां स्कंदमाता को केले का प्रसाद चढ़ाने से माता के भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं, उन्हें परम आनंद की प्राप्ति होती है।

**छठे नवरात्रि** के दिन मां कात्यायनी को शहद का भोग लगाकर इनकी पूजा-अर्चना करें। मां कात्यायनी की सच्चे हृदय से पूजा करने से साधक के अन्दर अद्भुत शक्ति एवं आकर्षण शक्ति का संचार होता है।

**सातवें नवरात्रि** पर मां कालरात्रि को गुड़ का भोग चढ़ाने व उसे योग्य ब्राह्मणों को दान करने से शोक एवं सभी पापों से मुक्ति मिलती है और भक्तों की सभी प्रकार के संकटों से भी रक्षा होती है।

**आठवें नवरात्रि** को माता महागौरी को हलवे और नारियल का भोग लगाएं व नारियल का दान करें। इससे धन, वैभव की प्राप्ति होती है और संतान का उत्तम सुख प्राप्त होता है।

**नवें नवरात्रि** के दिन माता सिद्धिदात्री को खीर का भोग लगाकर काले तिल का दान दें। इससे माता के भक्तों के समस्त शत्रुओं का दमन होता है और अकाल मृत्यु की भय से भी छुटकारा मिलता है।





# 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, कद्दूकस 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 ढककर 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।

कूटू के चीले तैयार हैं इन्हें आप गरम गरम फ्राई आलू या दही के साथ खाइये।





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

### मछली

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

### दूध

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

### अंडे

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

### संतरे का रस

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

# विटामिन डी से भरपूर दस आहार

## अनाज

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

## मशरूम

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

## ऑइस्टर (कस्तूरी)

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

सही मात्रा में खाया जाना चाहिए।

## पनीर

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

## कॉड लिवर ऑयल

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

## पोर्क (सूअर का मांस)

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



## डॉ. सुषिता मुखर्जी

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



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

## GENESIS

विशेषज्ञ



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



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore  
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.  
Website: www.lvflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com



## कैल्शियम से संबंधित भ्रम और तथ्य

कैल्शियम से सम्बन्धी चुनौती सदियों से चली आ रही है और यह स्थिति आज भी वैसी ही है। कुछ लोगों का ऐसा मानना है कि कैल्शियम के पूरक लेने से हड्डियां मजबूत और स्वस्थ होती हैं और आस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारी के दूर रहने के साथ साथ हड्डियों के टूटने का भी खतरा कम होता है, लेकिन कुछ लोगों का ऐसा भी मानना है कि कैल्शियम के रूपक लेने से इनके अतिरिक्त प्रभाव होते हैं। इसलिए कैल्शियम से सम्बन्धी भ्रम का समाधान निकालने के लिए यहां कई प्रकार के भ्रम का समाधान निकाला जा रहा है।



## कैल्शियम की अधिक मात्रा भी स्वास्थ्य को नहीं सुहाती

**कै**ल्शियम को हड्डियों के लिए बहुत ही उपयोगी माना जाता है, लेकिन शोधकर्ताओं ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि कैल्शियम की अत्यधिक मात्रा का स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कैल्शियम के सप्लिमेंट्स का अधिक मात्रा में सेवन करने के कारण कैल्शियम अल्कली या मिल्क अल्कली नामक समस्या हो सकती है।

इन दिनों लोग छरहरा दिखने के लिए खाना छोड़ कर गोणियों का सहारा ले रहे हैं, जो खतरनाक है। ऐसा करके हम प्राकृतिक टाइम टेबल के विपरीत काम कर रहे हैं। आहार की पूर्ति गोणियों से कर लेना बहुत ही आसान है, लेकिन इसके दुष्प्रभाव भी कुछ कम नहीं हैं। फल, सब्जी या भोजन के जरिये शरीर में विटामिन की क्षतिपूर्ति करना तो अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए गोली का सहारा लेना आपको रोगी बना सकता है। हालिया अध्ययन से पता चला है कि शरीर में विटामिन का स्तर पर्याप्त बनाए रखने के लिए ज्यादा गोणियां खाना प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ा देता है।

### कैल्शियम की गोणियों के कुछ दुष्प्रभाव

- कैल्शियम की गोणियों के अतिरिक्त सेवन से रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ सकती है और यहां तक कि किडनी भी खराब हो सकती है।
- जिनके परिवार में प्रोस्टेट कैंसर से ग्रस्त रोगी होने का पुराना इतिहास रहा है, उन्हें मल्टीविटामिन का सेवन करने से कैंसर के होने का खतरा रहता है।
- मिल्क एल्कली सिन्ड्रोम के कारण हाइपरग्लाइसीमिया हो सकता है और अगर समय रहते इसकी चिकित्सा नहीं की गयी तो रीनल फेल्योर भी हो सकता है।

### स्वास्थ्य के लिए कुछ सावधानियां

- अगर आप कैल्शियम की गोणियां ले रहे हैं, तो रक्त में कैल्शियम की मात्रा की जांच करा लें।
- आस्टियोपोरोसिस के मरीजों के लिए कैल्शियम की गोणियों लेना आवश्यक होता है, लेकिन उन्हें भी कैल्शियम की मात्रा ध्यान में रखनी चाहिए।
- चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही विटामिन की गोणियां लें।

प्रतिदिन मुझे किस मात्रा में कैल्शियम लेना चाहिए?

विशेषज्ञों के अनुसार एक वयस्क व्यक्ति (जिसकी उम्र 19 से 50 वर्ष हो) उसे दिनभर में लगभग 1,000 मिलीग्राम कैल्शियम लेना चाहिए और 50 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति को 1,200 मिलीग्राम कैल्शियम की मात्रा लेनी चाहिए।

यह मात्रा किसी भी प्रकार के कैल्शियम स्रोत की हो सकती है जैसे डेयरी उत्पाद, खाद्य पेय आदि लेकिन कुछ लोगों का ऐसा मानना है कि दिन में लगभग 600 मिलीग्राम से 1000 मिली ग्राम ही बहुत है।

**अगर मैं कैल्शियम के पूरक पर नहीं निर्भर होना चाहता तो मुझे किस मात्रा में कैल्शियम लेना चाहिए?**

एक स्वस्थ आहार का अर्थ है दिन में 200 से 300 मिलीग्राम कैल्शियम लेना। इसमें फल और सब्जियां होनी चाहिए जैसे बीज, अनाज और हरी पत्तेदार सब्जियां, लेकिन 1 कप दूध से शरीर में 300 मिलीग्राम कैल्शियम की मात्रा जुड़ जाती है और दही से 150 से 200 मिलीग्राम कैल्शियम।

सभी दूध के उत्पादों को अपने आहार में शामिल कर और कुछ मात्रा में फल और सब्जियां लेने से शरीर में 600 से 800 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है।

एक स्वस्थ आहार का अर्थ है दिन में 200 से 300 मिलीग्राम कैल्शियम लेना। इसमें फल और सब्जियां होनी चाहिए जैसे बीज, अनाज और हरी पत्तेदार सब्जियां, लेकिन 1 कप दूध से शरीर में 300 मिलीग्राम कैल्शियम की मात्रा जुड़ जाती है और दही से 150 से 200 मिलीग्राम कैल्शियम। सभी दूध के उत्पादों को अपने आहार में शामिल कर और कुछ मात्रा में फल और सब्जियां लेने से शरीर में 600 से 800 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है।

## मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

- « बच्चों में हृदय रोग लक्षण
- « दूध पीने में तकलीफ « सांस तेज चलना
- « बार-बार सर्दी या निमोनिया
- « वजन ना बढ़ना « शरीर में नीलापन
- « दिल की धड़कन तेज या धीमी होना
- « पैरों में सूजन « जल्दी थक जाना

सुविधाएं :- नवजात एवं बच्चों की ईकोकार्डियोग्राफी, कार्डियाक कैथेराइजेशन, एएसडी, वीएसडी, पीडीए, का डिवाइस क्लोजर, बलून एजियोप्लास्टी, दिल की धड़कन की समस्याओं का ईलाज, पल्मोनरी हाईपरटेंशन, फीटल इकोकार्डियोग्राफी, बच्चों की हृदय सर्जरी का सुझाव, कार्डियोमायोपैथी



**डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी**

एम.डी., एफ.एन.बी. (पीड कार्डियो)

शिशु एवं बाल हृदय रोग विशेषज्ञ

**CHILD HEART CLINIC**

101-ए, पहली मजिल, प्रकृति कॉरपोरेट बिल्डिंग,  
18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियो  
के सामने, इंदौर

समय : फेब्रुअरी 2 से सत्र 6 बजे तक (टीव्हीर बंद)

उज्जैन - प्रत्येक गुरुवार, समय सु. 9.30 से 11 बजे तक  
स्थान : अग्रवाल डायग्नोस्टिक सेंटर,  
कमला नेहरू मार्ग, फ्रीगंज, उज्जैन

**09425314455**

Email : drravirt@gmail.com

समाधान  
मेडिकल इन्वेस्टिगेशन्स

Samadhan



**MEDICAL INVESTIGATIONS**

**Dr. Suresh Mundra**

MBBS, DMRD (Dr. Rishi Award)  
Radiologist & Sonologist

620, Usha Nagar Extension,  
Narendra Tiwari Marg, Indore-452009 M.P.

**Dr. Sandhya Mundra**

BDS (Nagpur)  
Dentist

Phone : 0731- 2797911, 4048272 • Email : samadhan.insurance@gmail.com  
Visit us : www.samadhandiagnostic.com

Diagnostic Centre

Dental Clinic

Pre-Employment  
Medical Check-up

Pre-Insurance  
Medicals

General Health  
Check-up Package

### Facilities Available :

- ☞ **X-Ray** : Siemens-300 mAX-Ray Machine (Pioneer in the field of X-Ray Machine)
- ☞ **Sonography & Colour Doppler** : GE Logiq P5 (World Leader in Ultrasound technology)
- ☞ **E.C.G.** : GE Mac 500
- ☞ **C.T.G.** : GE Corometrics 170 (with twin probe facility)
- ☞ **Pathology Hematology** : Transasia Kxx21 Cell Counter (Widest Network of the comp. across the Country)
- ☞ **Biochemistry** : Chem-7 Biochemistry analyzer (Most advanced semi automated system)
- ☞ Pre-Employment Medical Fitness.
- ☞ Pre-Policy-Medicals for various Insurance companies.
- ☞ Allergy test.

### Dental Clinic - Facility Available :

- Root Canal Treatment
- Crown & Bridge
- Complete Denture
- Cosmetic Treatment
- Scaling & Polishing
- Extraction Surgery

### Special Features :

- Ground Floor • Door Step Services
- Wheel Chair • Easy Location & Convenient
- Safe (Aqua guard) & Cold Water
- Health Camps can be arranged for social groups
- Senior citizen discount & family cards.
- Open on Sunday 8-12 PM (Except Last Sunday of the Month)

### उपलब्ध सुविधाएं

- पैथालॉजी
- एक्स-रे
- कलर डाप्लर
- इको कार्डियोग्राफी
- ई.सी.जी.
- सी.टी.जी.
- हेल्थ चेक-अप
- डेंटल क्लिनिक
- प्रि-इंशुरेन्स मेडिकल फिटनेस
- ओ.पी.डी. सुविधा

**Associate with HDFC  
Standard Life Insurance Co.**

कैसर व गरीब रोगियों का  
नाम मात्र शुल्क पर परीक्षण

बेहतरीन परिणाम, जिसके आप हकदार हैं।





## सिर की चोट से बचाएगा यह डिवाइस

खेलों के दौरान सिर पर तेज आघात होना आम बात है। कोई भी खेल हो, आपके सिर पर चोट लगने की आशंका हमेशा बनी रहती है। फिर चाहे वो अमेरिकन फुटबॉल हो या बाक्सिंग जैसे खतरनाक खेल हों या फिर हॉकी, फुटबॉल या अन्य कोई खेल। चोट लगना खेल का हिस्सा है।

खेल के दौरान सिर में चोट कई बार झटका लगने की वजह से आ जाती है या किसी साथी खिलाड़ी के धक्का देने से भी ऐसा हो जाता है। खेल के बीच में लगी चोट कई बार इतना बड़ी होती है कि वहां मौजूद कोच और चिकित्सकों द्वारा इसका उपचार संभव नहीं होता। ऐसी चोट खिलाड़ी के लिए खतरनाक साबित हो सकती है।

इस तरह की चोट से बचाव के लिए एक नया और हल्का डिवाइस तैयार किया गया है। इस डिवाइस को खिलाड़ी खेलने और प्रैक्टिस के दौरान पहन सकते हैं। यह सिर पर लगने वाली चोट से खिलाड़ियों की सुरक्षा में मददगार साबित होगा। इस डिवाइस में सेंसर और माइक्रोप्रोसेसर लगे हुए हैं। डिवाइस प्लेयर सिर में चोट लगने पर तुरंत ब्लिंकिंग और चमक के साथ सिग्नल देगा।

खिलाड़ी इस डिवाइस को अपने सिर पर हैडबैंड की मदद से टाइट करके बांध सकते हैं। अमेरिकी बाजार में चेक लाइट वाली एमसी 10 व रिबॉक द्वारा तैयार की गई वॉशेबल बेनई (छत्रों द्वारा सिर पर पहनी जाने वाली टोपी की तरह) भी आ रही है। बेनई में इलेक्ट्रॉनिक मॉड्यूल वाली परत है। यह सिर पर झटका लगने पर पीले कलर में ब्लिंक करती है। गंभीर चोट होने पर यह लाल रंग में ब्लिंक करती है। इसका एक्सपेच सेंसर खिलाड़ी के सिर से सीधा संबंधित रहता है और झटका लगने पर तुरंत सूचित करता है।

## महिलाएं रहती हैं सिर दर्द से ज्यादा परेशान



**भ**यंकर सिरदर्द की समस्या इन दिनों आम हो गई है और माइग्रेन इसी का एक रूप है। इसकी सबसे बड़ी वजह तनाव और लोगों की अनियमित दिनचर्या है, जिससे सबसे अधिक महिलाएं प्रभावित हो रही हैं।

एक अनुमान के मुताबिक, देश में करीब एक-तिहाई महिलाएं और पुरुषों का पांचवां हिस्सा माइग्रेन से प्रभावित है। माइग्रेन में भी हालांकि सिरदर्द ही होता है, लेकिन चिकित्सकों का कहना है कि दोनों में फर्क है, जिसे समझना आवश्यक है।

अपोलो अस्पताल में तंत्रिका तंत्र विभाग के वरिष्ठ चिकित्सक पी. एन. रंजन ने कहा, “सिरदर्द सिर के हिस्से में दर्द है, जबकि माइग्रेन सिरदर्द का एक प्रकार है। माइग्रेन बीमारी नहीं, बल्कि रोग का एक लक्षण है। यह जानना चाहिए कि हर सिरदर्द माइग्रेन नहीं होता, लेकिन माइग्रेन सिरदर्द हो सकता है।”

माइग्रेन में अक्सर सिर में स्पंदन होता है, रोशनी

की ओर देखने का मन नहीं करता और उल्टी होती है। डॉक्टर्स के मुताबिक, वह रोजाना जितने मरीजों को देखते हैं, उनमें करीब 3 प्रतिशत सिरदर्द एवं माइग्रेन के होते हैं।

महिलाओं के शरीर में होने वाले हार्मोन में बदलाव और प्रतिदिन के जीवन में तनाव के कारण उनमें सिरदर्द एवं माइग्रेन का खतरा अधिक होता है। अनियमित खानपान और पूरी नींद नहीं मिल पाना इसके अन्य कारण हैं।

माइग्रेन से पीड़ितों में 75 प्रतिशत महिलाएं हैं। हालांकि बचपन में लड़कों और लड़कियों, दोनों में माइग्रेन के संयोग बराबर होते हैं, लेकिन लड़कियों में युवावस्था के बाद यह बढ़ जाता है। माइग्रेन आम तौर पर 20 से 45 वर्ष की महिलाओं को प्रभावित करता है।

महिलाओं में एस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोन में होने वाले बदलाव के कारण माइग्रेन का खतरा और इसकी गंभीरता कुछ महिलाओं में बढ़ जाती है। माइग्रेन से पीड़ित करीब आधी महिलाओं ने बताया कि उनका सिरदर्द उनके मासिक चक्र से संबंधित होता है। कुछ महिलाओं में गर्भावस्था के पहले तीन महीने में माइग्रेन की स्थिति बहुत गंभीर होती है, लेकिन यह आखिरी के तीन महीने में ठीक हो जाती है।

लोगों को अक्सर दर्द निवारक दवाएं नहीं लेने की सलाह देते हुए विशेषज्ञ ने कहा कि बहुत अधिक दर्द निवारक दवाएं लेने से भी सिरदर्द बढ़ सकता है। इसके अतिरिक्त ये किडनी तथा अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकते हैं।

चिकित्सकों ने सिरदर्द की स्थिति में हर वक दवा लेने के बजाय लोगों को तनाव मुक्त जीवन जीने, खानपान में सुधार लाने तथा पूरी नींद लेने की सलाह दी है। उनका यह भी कहना है, उन परिस्थितियों पर गौर करना चाहिए, जिसके कारण सिरदर्द होता है और उनसे दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए।

## COMFORT DENTAL CLINIC

Reg. No. 3883

**Dr. Arti Chouhan**  
(BDS)

**हमारी विशेषताएं :**

- दांतों की सफाई
- पायरिया का सफल इलाज
- बत्तीसी लगवाना
- फिक्स दांत

- स्माइल डिजाइनिंग
- तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
- पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
- मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
- तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
- मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना
- दाँतों में मसाला भरवाना
- रूट केनाल ट्रीटमेंट

Time : Morning 10.00 am to 2 pm, Evening 5 pm to 9.00 pm

E-mail : artichouhan510@gmail.com

Goyal Nursing Home, 78/47, Agrawal Nagar, INDORE

M. 8109632795



# आपसी प्रेम एवं एकता का प्रतीक है

# होली

**भा**रत संस्कृति में त्योहारों एवं उत्सवों का आदि काल से ही काफी महत्व रहा है। हमारी संस्कृति की सबसे बड़ी विशेषता है कि यहाँ पर मनाये जाने वाले सभी त्यौहार समाज में मानवीय गुणों को स्थापित करके लोगों में प्रेम, एकता एवं सद्भावना को बढ़ाते हैं। भारत में त्योहारों एवं उत्सवों का सम्बन्ध किसी जाति, धर्म, भाषा या क्षेत्र से न होकर समभाव से है। यहाँ मनाये जाने वाले सभी त्योहारों के पीछे की भावना मानवीय गरिमा को समृद्धि प्रदान करना होता है। यही कारण है कि भारत में मनाये जाने वाले त्योहारों एवं उत्सवों में सभी धर्मों के लोग आदर के साथ मिलजुल कर मनाते हैं। होली भारतीय समाज का एक प्रमुख त्यौहार है, जिसकी लोग बड़ी उत्सुकता से प्रतीक्षा करते हैं।

## भारतीय संस्कृति का परिचायक है 'होली'

होली को लेकर देश के विभिन्न क्षेत्रों में भिन्न मान्यतायें हैं और शायद यही विविधता में एकता, भारतीय संस्कृति का परिचायक भी है। उत्तर पूर्व भारत में होलिकादहन को भगवान कृष्ण द्वारा राक्षसी पूतना के वध दिवस के रूप में जोड़कर, पूतना दहन के रूप में मनाया जाता है तो दक्षिण भारत में मान्यता है कि इसी दिन भगवान शिव ने कामदेव को तीसरा नेत्र खोल भस्म कर दिया था और उनकी राख को अपने शरीर पर मल कर नृत्य किया था। तत्पश्चात् कामदेव की पत्नी रति के दुख से द्रवित होकर भगवान शिव ने कामदेव को पुनर्जीवित कर दिया, जिससे प्रसन्न होकर देवताओं ने रंगों की वर्षा की। इसी कारण होली की पूर्व संध्या पर दक्षिण भारत में अग्नि प्रज्वलित कर उसमें गन्ना, आम की बौर और चन्दन डाला जाता है। यहाँ गन्ना कामदेव के धनुष, आम की बौर कामदेव के बाण, प्रज्वलित अग्नि शिव द्वारा कामदेव का दहन एवं चन्दन की आहुति कामदेव को आग से हुई जलन हेतु शांत करने का प्रतीक है।

## 'होलिका' का दहन समाज की समस्त बुराइयों के अंत

होली भारत के सबसे पुराने पर्वों में से एक है। होली की हर कथा में एक समानता है कि उसमें 'असत्य पर सत्य की विजय' और 'दुराचार पर सदाचार की विजय' का उत्सव मनाने की बात कही गई है। इस प्रकार होली मुख्यतः आनंदोल्लास तथा भाई-चारे का त्यौहार है। यह लोक पर्व होने के साथ ही अच्छाई की बुराई पर जीत, सदाचार की दुराचार पर जीत व समाज में व्याप्त समस्त बुराइयों के अंत का प्रतीक है। ऐसा माना जाता है कि होली के दिन लोग पुरानी कटुता व दुश्मनी को भूलकर एक-दूसरे के गले



मिलते हैं और फिर ये दोस्त बन जाते हैं। राग-रंग का यह लोकप्रिय पर्व बसंत का संदेशवाहक भी है। किसी कवि ने होली के सम्बन्ध में कहा है-  
नफरतों के जल जाएं सब अंबार होली में,  
गिर जाये मतभेद की हर दीवार होली में।  
बिछुड़ गये जो बरसों से प्राण से अधिक प्यारे,  
गले मिलने आ जाएं वे इस बार होली में।

## होली का आधुनिक रूप

होली रंगों का त्योहार है, हँसी-खुशी का त्यौहार है लेकिन आज होली के भी अनेक रूप देखने को मिलते हैं। प्राकृतिक रंगों के स्थान पर रासायनिक रंगों का प्रचलन, भंग-ठंडाई की जगह नशेबाजी और लोक-संगीत की जगह फिल्मी गानों का

प्रचलन इसके कुछ आधुनिक रूप हैं। पहले जमाने में लोग टेसू और प्राकृतिक रंगों से होली खेलते थे। वर्तमान में अधिक से अधिक पैसा कमाने की होड़ में लोगों ने बाजार को रासायनिक रंगों से भर दिया है। वास्तव में रासायनिक रंग हमारी त्वचा के लिए काफी नुकसानदायक होते हैं। इन रासायनिक रंगों में मिले हुए सफेदा, वार्निश, पेंट, ग्रीस, तारकोल आदि की वजह से खुजली और एलर्जी होने की आशंका बढ़ जाती है इसलिए होली खेलने से पूर्व हमें बहुत सावधानियाँ बरतनी चाहिए। हमें चंदन, गुलाबजल, टेसू के फूलों से बना हुआ रंग तथा प्राकृतिक रंगों से होली खेलने की परंपरा को बनाये रखते हुए प्राकृतिक रंगों की ओर लौटना चाहिए।





# होली खेले पर ज़रा सावधानी से



**हो**ली 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 काफी हद तक बचा जा सकता है। एक पुराना समय था जब लोग हल्दी, चंदन, गुलाब और टेसू के फूल से रंग बनाया करते थे पर 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.** कपड़े के अंदर कोई स्विमिंग सूट पहन लें जिससे होली का रसायनयुक्त रंग अंदर जाने से बच जाए।

**2.** 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।

**3.** इस दिन बालों पर विशेष ध्यान देना ज़रूरी 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।

**4.** 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।

**6.** अपनी आंखों का विशेष ध्यान रखें। आंखों को रंग, गुलाल, अबीर आदि से बचाएँ क्योंकि इनमें मौजूद पोटेसियम हाईक्रोमेट 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।

**7.** 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।

## शाही ठंडाई

**आवश्यक सामग्री :** चीनी-5 कप, पानी-2 कप, बादाम-1/2 कप, सौंफ-1/2 कप, काली मिर्च-2 छोटी चम्मच, खसखस-1/2 कप, खरबूजे के बीज-1/2 कप, छोटी इलाइची-30-35 (छील कर बीज निकाल लें), गुलाब जल -2 टेबल स्पून

**बनाने की विधि :** ठंडाई बनाने के लिये सबसे पहले एक बर्तन में चीनी

व पानी को उबाल लीजिए और उसके बाद 5 -6 मिनट पका कर ठंडा कर लीजिए। चाशनी तैयार है। अब सौंफ, काली मिर्च, बादाम, खरबूजे के बीज, इलाइची के दाने और खसखस को साफ कीजिए और धोकर अलग-अलग कटोरियों में 1 घंटे के लिए पानी में भिगो कर रख दीजिए। अब पानी निकाल कर बादाम को छील लीजिए और मिक्सी में ये छिले हुए बादाम, 2 टेबल स्पून चीनी का घोल और बाकी सारे मेवा-मसाले डाल कर बारीक पीस

लीजिए। अब इस मिश्रण को चीनी के घोल में मिला कर छान लीजिए और बचे हुए मोटे मिश्रण में घोल मिला कर फिर से बारीक होने तक पीस कर छान लीजिये।

ठंडाई तैयार है। अब इसे किसी एअर टाइट बोटल में भर कर फ्रिज में रख दीजिए और जब भी मन करे इसमें आवश्यकानुसार बर्फ और दूध मिला कर पी जाइए। बोटल में भरी गई यह ठंडाई यदि फ्रिज में रखी रहे तो 1महिने से भी ज्यादा दिन चल सकती है।





# 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 92 प्रतिशत पानी और 6 प्रतिशत शक्कर होती है, यह विटामिन ए, सी और बी6 का सबसे बड़ा स्रोत है। इसमें बीटा कैरोटीन होता है जो कि हृदय रोग के रिस्क को कम कर के सेल रिपेयर करता है। तरबूज के अन्य फायदे-

1. तरबूज में लाइकोपिन पाया जाता है, लाइकोपिन हमारी त्वचा को जवान बनाए रखता है। ये हमारे शरीर में कैंसर को होने से भी रोकता है।
2. तरबूज में विटामिन ए और सी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र 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।

## Accurate predictive Nadi & KP Astrology

KP ASTROLOGER  
NUMBEROLOGIST  
HEALTH PREDICTION  
PALMIST & TAROT READER

**Vedant Sharmaa**



Marriage Predictions  
Business & Finance  
Job & Partnership  
Education & Career  
Birth & Future  
Lucky Name & Numbers  
Property & Money

Mobile - +91 9425092415  
8 Alakdham Nagar, Indore Road, Ujjain

Website : [www.vedantsharmaa.com](http://www.vedantsharmaa.com) & [www.numerologistinindia.com](http://www.numerologistinindia.com)

E-mail : [vedantsharmaa@gmail.com](mailto:vedantsharmaa@gmail.com)



त्वचा को स्वस्थ रखना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गया है। फेशियल और क्लीनअप 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। क्लीनअप से चेहरे की त्वचा की सफाई होती है, मृत त्वचा निकल जाती है और नमी लौट आती है।

## कैसे करें घर पर चेहरे की सफाई

**क्लीनिंग-** 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 क्लीनिंग की जा सकती है।

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

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

**स्टीमिंग-** इसे घर पर ही कर सकते हैं लेकिन यह ध्यान रहे कि इसे अधिक समय तक और बार-बार नहीं करना है। स्टीमिंग से फायदा यह है कि चेहरे की त्वचा की रक्त नलिकाएं चौड़ी होकर फूल जाती हैं। इससे रक्तचाप अधिक तेजी से होने लगता है। इससे चेहरे का मैल, तेल, और रोमकूपों के अवरोध निकल जाते हैं। ब्लेक हैड्स को निकालना आसान हो जाता है। 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। स्ट्रोकस लय में होना चाहिए। इससे चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और रक्त की आपूर्ति अच्छी होने लगती है। इससे एजिंग प्रोसेस धीमी पड़ जाती है और झुर्रियां कम हो जाती हैं।

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

## घर पर बनाएं ये क्लीनजर

- खोपरे का दूध न सिर्फ त्वचा का सूखापन कम करेगा बल्कि डॉक स्पाट्स और झाड़ियों से भी मुकाबला करेगा।
- दूध की क्रीम या वेजिटेबल कुकिंग ऑइल से चेहरे की सफाई कर सकते हैं।

# ड्राय स्किन की घर पर ही करें फेशियल



- एक चौथाई खीरा ककड़ी, 2 चम्मच दही, और 2 चम्मच पका हुआ ओटमील मिलाकर सफाई की जा सकती है।

## घरेलू मॉइस्चराइजर कैसे बनाएं

- दूध की मलाई एक बहुत अच्छा मॉइस्चराइजर है। इसमें नींबू के रस की चंद बूंदें मिला लें। इससे त्वचा में नमी लौट आएगी।
- दही चेहरे की त्वचा की देखभाल करने वाला एक प्रमुख रसायन है। यह त्वचा की नमी लौटाता है, इसकी एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लामेटरी प्रॉपर्टीज त्वचा को चिकनी बनाने में प्रमुख भूमिका निभाती है।
- शहद एक लाजवाब स्किन मॉइस्चराइजर है। इसे लगाकर थोड़ी देर चेहरे पर रहने दें, बाद में धो लें। त्वचा निखर उठेगी।
- गवारपाटे का पल्प चेहरे पर 20 मिनट तक

लगाकर रखें बाद में धो लें।

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

## घरेलू स्क्रब्स से कैसे करें चेहरे की सफाई

- थोड़ा 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 माइल्ड क्लीचिंग एजेंट है। इससे त्वचा निखर उठेगी।

# Subscription Details

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

[drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

## पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

में. .... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका  
**सेहत एवं सूरत**

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

अपनी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक अंक बंदोबस्त के  
फॉर्मेट नं. 33220200000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें- एम.के. तिवारी 9827652384, 98270 30081 email : [mk.tiwari075@gmail.com](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accren2@yahoo.com](mailto:accren2@yahoo.com)



# गर्मियों में कैसे रखें बालों को खुबसूरत

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।

कंघी 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 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 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 रखे हो जाते हैं। एक अन्य महत्वपूर्ण बात है शैम्पू का चयन, माइल्ड शैम्पू 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।

**Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES**

**Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician**

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished & Obese person with Reference to Special Consultation

107, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: ( 0731-2462696) Mob. 98272-67696  
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in



# नगर पालिक निगम इंदौर : नई सरकार के गठन पर शुभकामनाएं



शपथ विधि समारोह में सम्माननीय सुमित्रा महाजन लोकसभा अध्यक्ष एवं श्री शिवराज सिंह चौहान मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश तथा अन्य उपस्थित गणमान्य जन।



महापौर श्रीमति मालिनी गौड़



माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश इंदौर स्वच्छता अभियान का शुभारंभ करते हुए।



सभापति श्री अजय सिंह नरुका

**अप्रैल**

**होम्योपैथी एवं हेल्थ विशेषांक**



**संकेत एवं सूत्र**

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# स्वाइन फ्लू से नहीं डरें, बचाव के प्रयास करें

शासकीय स्वशासी आदर्श होलकर विज्ञान महाविद्यालय इंदौर में स्वाइन फ्लू एवं होम्योपैथी विषय पर कार्यशाला का आयोजन



कार्यक्रम का शुभारंभ दीपप्रज्वलन करते हुए



प्राचार्य श्री आर.के. तुगनावत एवं संयोजक डॉ. मंगला दवे।



डॉ. ए.के. द्विवेदी कार्यक्रम को संबोधित करते हुए



प्राचार्य श्री आर.के. तुगनावत संबोधित करते हुए।



कार्यक्रम में उपस्थित प्राध्यापक, कर्मचारी एवं छात्र-छात्राएं।



## जांघ व कमर की चर्बी कम करने के लिए योग - त्रिकोनासन

**श**रीर के कुछ खास अंगों से अतिरिक्त फैट को कम करने में त्रिकोनासन 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। त्रिकोनासन 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 तिरछ होकर बैठते हैं, उन्हें इस आसन के अभ्यास से फायदा पहुंचता है। इस आसन को करने से शरीर का संतुलन बेहतर होता है। त्रिकोनासन का अभ्यास लोग एक और वजह से काफी करते हैं। वो वजन है, इस आसन के नियमित अभ्यास से कद या लंबाई बढ़ना। अगर आप भी ये सारे लाभ प्राप्त करना चाहते हैं तो त्रिकोनासन का अभ्यास करें।

# सेक्स करें स्वस्थ रहें

सेक्स सिर्फ रति निष्पत्ति से मिलने वाले आनंद का माध्यम मात्र नहीं है वरन सेक्स बेहतर स्वास्थ्य का कारण भी बन सकता है। चिकित्सकीय अनुसंधान से भी यह साबित हो चुका है कि बेहतर स्वास्थ्य के लिये सेक्स महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। सेक्स से जहां शारीरिक स्फूर्ति बनी रहती है बल्कि कई बीमारियों को भी ठीक करने में सहायक है। इसके अलावा मानसिक तनाव दूर करने का भी बेहतर साधन है सेक्स। कुल मिलाकर सेक्स स्वास्थ्य के लिये काफी लाभदायक है।



## ANNAPURNA DENTAL CLINIC

**Dr. (Mrs.) Anubhuti Tiwari**  
Ex. Assistant Professor  
Arvindo Dental College, Indore  
College of Dental Science, Indore  
Mob. : 81098-35558



**Dr. Roopam Tiwari**  
Ex. Assistant Professor  
Arvindo Dental College, Indore  
College of Dental Science, Indore  
Mob : 98260-37685

**Time : Morning 11 to 2 & Evening 6 to 9.30**

**Email : tanubhuti@yahoo.com**

**IIND Clinic : Annapurna Dental Clinic, 621, Usha Nagar Ext. Narendra Tiwari Marg, Indore**

### उपलब्ध सुविधाएं :

- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसिस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Dignle X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरेमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फेक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़ निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतों की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का इलाज





## तनाव से मुक्ति

आज की भागमभाग जिंदगी में स्वास्थ्य संबंधी मामलों में सबसे बड़ी समस्या तनाव की है। अक्सर मानसिक तनाव के अतिरेक में कई बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं या फिर गलत कदम उठा लेते हैं। चिकित्सा शास्त्रियों का मानना है कि सेक्स क्रिया के दौरान एंड्रोफस नामक हार्मोन का स्राव होता है जो तनावमुक्ति में सहायक होता है। ठीक इसी तरह सेक्स क्रिया के दौरान फिनीलेथलमाइन नामक रसायन भी

निकलता है। यह रसायन दिमाग को स्वस्थ होने का भाव भेजता है जिससे मानव में स्वस्थ होने की भावना उत्पन्न होती है, जिससे शरीर स्वस्थ व तनाव मुक्त महसूस करता है।

## हड्डियां होती हैं मजबूत

नियमित रूप से सहवास करने पर शरीर की हड्डियां भी मजबूत होती हैं। सेक्सॉलाजिस्ट व चिकित्सकों की माने तो नियमित सेक्स से हार्मोन एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है। इस बजह से महिलाओं की हड्डियों में आने वाली कमजोरी ऑस्टियोपॉरिसिस रोग में लगाम लगने लगती है, साथ ही इस रोग के होने की संभावना कम होने लगती है।

## आयु बढ़ती है

नियमित सेक्स करने वाले लंबी आयु के मालिक होते हैं ऐसा कई परीक्षणों और सर्वे से सिद्ध हो चुका है। जो लोग नियमित तौर से संभोग करते हैं और जिनके मन में सेक्स को लेकर किसी तरह की शंका नहीं होती और सेक्स का अंदाज बेफिक्र होता है वे उन लोगों की अपेक्षा ज्यादा लंबी आयु पाते हैं जो महीने में एक बार सेक्स करते हैं।

## दर्द निवारक है सेक्स

सेक्स क्रिया एक बेहतर प्रकृतिक दर्द निवारक का भी काम करती है। चूंकि सेक्स क्रिया के दौरान एंड्रोफिन हार्मोन निकलता है जो दर्द कम करने का कार्य करता है। इसी तरह सेक्स के दौरान बढ़ने वाली एस्ट्रोजन की मात्रा भी प्री मेन्सट्रुअल सिन्ड्रोम और मासिक स्राव के समय होने वाली परेशानियों से बचाती है। कई बार अनियमित मासिक चक्र भी नियमित हो जाता

है। सेक्सोलॉजिस्ट बताते हैं कि सेक्स करने से आर्थराइटिस से पीड़ित महिलाओं को काफी आराम मिलता है। सेक्स से सिरदर्द और माइग्रेन तक दूर हो जाता है। वहीं कुछ चिकित्सक तो यहां तक कहते हैं कि सेक्स करने से सर्दी जुकाम तक नहीं होता हां यह अलग है सर्दी जुकाम में सेक्स न करने की भी सलाह दी जाती है।

## निद्रारोग से बचाता है

सेक्स के दौरान ऑक्सीटोसिन हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिसका शरीर को काफी बेहतर अहसास होता है और चैन की नींद आती है। दूसरा सेक्स के बाद चिंता व तनाव न होने से भी नींद बेहतर ही आती है। दूसरी ओर सेक्स का प्रभाव इस मामले में पुरुषों में ज्यादा पड़ता है इसलिये ज्यादातर पुरुष सेक्स के बाद सोना पसंद करते हैं।

## यौवन बरकरार

एक चिकित्सकीय सर्वेक्षण से सिद्ध हुआ है कि वे दंपति जो सप्ताह में तीन बार सहवास करते हैं वे उन लोगों की अपेक्षा ज्यादा युवा दिखते हैं जो कभी-कभी सेक्स करते हैं या नहीं करते हैं। इसके कारणों के बारे में बताया गया है कि सेक्स क्रिया में जो ऊर्जा लगती है उससे ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है तथा रक्त प्रवाह तीव्र होने के साथ रक्त का संचार त्वचा में भी तेजी से होने लगता है जिससे त्वचा में नई कोशिकाएं बनती हैं। इस वजह से त्वचा में एक नई कांति या चमक पैदा होती है। वहीं दूसरी ओर वे महिलाएं जिनको रजोनिवृत्ति हो चुकी है अगर सहवास क्रिया करती रहती हैं तो उन्हें गर्मी या पसीना आने की शिकायत नहीं रहती है। ऐसी महिलाओं पर आयु का ज्यादा प्रभाव भी नहीं पड़ता है।

## शक्तिवर्धक है सेक्स

सेक्स उत्तेजना के दौरान ताजा खून सारे शरीर में तेजी से दौड़ने लगता है। यहां तक कि यह प्रवाह दिमाग में भी होता है। इससे उस क्षेत्र में रक्त संचार बढ़ जाता है। इस वजह से धमनियां मजबूत होती हैं साथ ही मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ने से वह ज्यादा कठिन काम कर सकता है। रक्त संचार में वृद्धि विभिन्न शारीरिक दुर्बलताओं को दूर करती है।

## हार्ट अटैक से बचाता है

चिकित्सकीय अनुसंधानों से स्पष्ट हो चुका है और हृदय रोग विशेषज्ञों का कहना है कि सप्ताह में तीन बार कम से कम 20 मिनट तक सेक्स क्रिया करने से हार्ट अटैक का खतरा कम हो जाता है, साथ ही हृदय गति में भी सुधार होता है। चिकित्सकों की माने तो उनका कहना है कि सेक्स के दौरान हृदय के स्पंदन की गति सेक्स के दौरान तेज हो जाती है और पूरे शरीर में खून की गति बढ़ जाने से जहां तहां थोड़ा बहुत अवरोध होता है वह साफ हो जाता है।

## व्यायाम भी है सेक्स

एक तरफ जहां व्यायाम करने से आपके सेक्स जीवन में सुधार आता है वहीं यह खुद एक प्रभावशाली व्यायाम है। सेक्स मांसपेशियों की टोनिंग करने में मदद करता है। तीस मिनट की सेक्स प्रक्रिया के दौरान एक आम व्यक्ति की करीब दो सौ कैलोरी खर्च होती हैं, यानी अगर आप प्रतिदिन इसे करते हैं तो हर दो हफ्ते बाद आपका आधा किलो वजन घट सकता है। अगर आप एक साल तक हफ्ते में तीन बार इसे करते हैं तो यह दो सौ किलोमीटर दौड़ने के बराबर होता है।



# अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

## डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.  
Fellowship in Urology  
Fellowship Laparoscopy Surgery



विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रूकावट, हर्निया, प्रॉस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

# M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक



# महिला सशक्तिकरण हालात कहां बदले हैं

**भा** 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 कि 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 चाहतीं। लेकिन गांव और शहर की इस दूरी को मिटाना जरूरी है।



Fully Automated  
NABL Accredited  
Pathology

- MRI 1.5 Tesla
- Multislice Spiral C.T. Scan
- Digital Radiography
- X-Ray System
- X-Ray Scanogram
- 3D/4D Sonography
- Color Doppler
- Digital Mammography
- Liver/Breast Elastography (ARFI)
- CBCT/Digital OPG
- Pulmonary Function Test
- DEXA
- ECG • EEG/EMG/NCV
- Computerized Stress Test (TMT)
- Comprehensive Medical Check-Up
- Automated Microbiology
- Histopathology & Cytology

## SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)  
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



# होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी।

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

## डॉ. अंकुर माहेश्वरी एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रैक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

## प्रोस्टेटकैंसर तथा पेशाब की सभी परेशानी में होम्योपैथी कारगर



मैं याकूब वारसी, (65) निवासी धरमपुरी, जिला धार, मुझे दो वर्षों से पेशाब रुक-रुक कर होता था, फिर धीरे-धीरे वह भी बंद हो गया। मुझे कई डॉक्टर्स ने

कहा कि बिना कैथेटर के पेशाब नहीं हो सकता। फिर मुझे कैथेटर के सहारे ही पेशाब करना पड़ता था और डॉक्टरों ने कहा था कि हमेशा ही कैथेटर से पेशाब करना पड़ेगा। मैंने धार, इन्दौर, नडियाद के कई डॉक्टरों को दिखाया परन्तु कोई असर नहीं हुआ। कैथेटर से ही पेशाब करना पड़ता था और पेशाब में बहुत जलन होती थी। डॉक्टरों ने कहा था कि पेशाब की थेली कमजोर हैं। मैंने दिनांक 09 अक्टूबर 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया गया। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह 10 महिने के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। अब बिना कैथेटर के पेशाब कर रहा हूँ। पेशाब अच्छी तरह से हो रही है अब पेशाब में ना तो कोई जलन हो रही है न ही रुकावट हो रही है। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।

याकूब वारसी, धरमपुरी, जिला धार



मैं आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर, 62 वर्ष गत 1 वर्ष से प्रोस्टेट की बीमारी से परेशान था। मैंने इन्दौर में तीन-चार

डॉक्टर को दिखाया सभी ने मुझे आपरेशन कराने की सलाह दी, सितम्बर 2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया एवं उनका इलाज लेना प्रारंभ किया तो मुझे 15 दिनों में ही आराम पड़ा। तब मैंने रेग्युलर तीन माह इलाज कराया आज मुझे बहुत अच्छा लगा व मेरी पेशाब जो 50-60 मि.ली. रूखती थी आज 10 मि.ली. पर आ गई है। अतः मैं होम्योपैथिक दवाइयों के इस इलाज के असर से काफी प्रभावित हूँ। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।



आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर

## एडवांसड होम्यो-हेल्थ सेंटर

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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in,  
www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

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

Visit us : [www.DsehatsuratDcom](http://www.DsehatsuratDcom) [www.DfacebookDcom/sehatevamsurat](http://www.DfacebookDcom/sehatevamsurat)