

■ स्वच्छता और स्वास्थ्य का अनन्य सम्बन्ध

■ कामकाजी महिलाओं के लिए फिटनेस टिप्स

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संस्कार

मार्च 2019 | वर्ष-8 | अंक-4

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

मूल्य  
₹ 20

वुमन केयर  
विशेषांक

योगासन  
से करें  
पेट की चर्बी  
गायब

पुरुषों की  
तुलना में  
महिलाएं  
माइग्रेन से  
क्यों होती हैं  
परेशान

क्यों होती हैं  
महिलाएं  
कमर दर्द  
से परेशान

महिलाएं  
कैसे रहें स्वस्थ

महिलाओं में  
बाल झड़ने के कारण



# अंतर्राष्ट्रीय योग कांफ्रेंस



देवी अहिल्या विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित सातवीं अंतर्राष्ट्रीय योग कांफ्रेंस में 'कर्मठ कर्मयोगी सम्मान' से डॉ. ए.के. द्विवेदी को सम्मानित करते हुए मध्यप्रदेश की राज्यपाल श्रीमती आनंदीबेन पटेल।



मध्यप्रदेश की राज्यपाल श्रीमती आनंदीबेन पटेल को राजभवन भोपाल में एनीमिया का होम्योपैथी इलाज पर विस्तृत चर्चा करते हुए तथा होम्योपैथी चिकित्सा से ठीक हुए अप्लास्टिक एनीमिया की डाक्यूमेंट्री भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



केंद्रीय जेल इंदौर में कैदियों/बंदियों की निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं चिकित्सालय के अन्य सदस्य।

# सेहत एवं सूरत

मार्च 2019 | वर्ष-8 | अंक-4

## प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

## संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## 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. आशीष तिवारी, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. चेतना शाह, डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी  
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह  
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा  
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

## परामर्शदाता

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

## विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर  
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम  
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर  
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा  
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

## अंदर के पन्नों में...

महिला हार्मोन असंतुलन का शरीर पर प्रभाव

08

महिलाओं को स्वस्थ और स्वच्छ रखने की कोशिश...

10

महिलाओं के शरीर में पुरुषों की तरह बाल...

12

इन बातों को नजरअंदाज करने से बढ़ जाता है माइग्रेन

16

देश की हर दूसरी महिला के  
शरीर में खून कम क्यों?

18

निकलते पेट का कारण कहीं गर्भाशय...

23

होली पर महिलाएं पहने ये कपड़े, जरा हट के...

30

कई बीमारियों का काल है किचन की ये...

32

पुरुषों को बुढ़ापे तक स्वस्थ रखेंगी उनकी ये अच्छी आदतें

33

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



# आईबीसी 24 एक्सेलेंस एमपी कांवलेव 2019, भोपाल

कांवलेव के दौरान मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री कमलनाथ जी एवं उच्च शिक्षामंत्री श्री जीतू पटवारी जी से इंदौर में मध्यप्रदेश के आयुष विश्वविद्यालय की स्थापना किए जाने की मांग डॉ. ए.के. द्विवेदी जी ने किया, जिसे माननीय मुख्यमंत्री जी ने सराहना करते हुए स्वीकार भी किया।



होम्योपैथी प्रदेश में सबसे बेहतर चिकित्सा एवं अनुसंधान कार्य करने के लिए डॉ. ए.के. द्विवेदी को 'मप्र एक्सेलेंस ऑवार्ड' से सम्मानित करते हुए मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री कमलनाथ जी।



मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री कमलनाथ जी को होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा ठीक हुए अप्लास्टिक एनीमिया एवं प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों की जानकारी देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



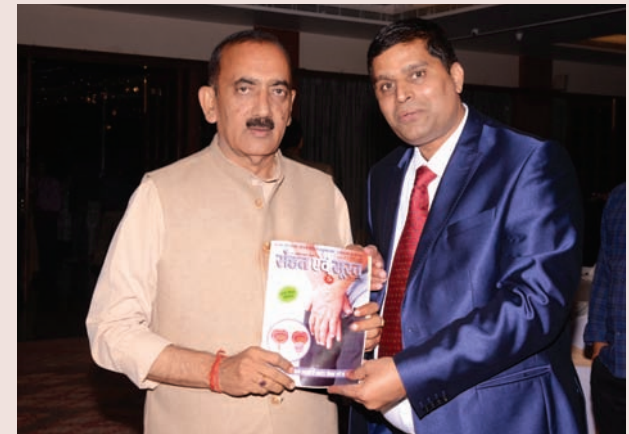
राष्ट्रीय महिला कांग्रेस अध्यक्ष श्रीमती शोभा ओझा जी को मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मध्यप्रदेश के उच्च शिक्षामंत्री श्री जीतू पटवारी जी को मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मध्यप्रदेश के लोक निर्माण मंत्री श्री सज्जन सिंह वर्मा जी को होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा ठीक हुए अप्लास्टिक एनीमिया एवं प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों की जानकारी देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मध्यप्रदेश के वाणिज्यकर मंत्री श्री ब्रजेन्द्र सिंह राठौर जी को मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



## होली के रंग से प्रभु ...

होली के रंग से प्रभु, मन भी जरा रंग दो,  
सब द्वेष-द्रोह छोटे बस, प्यार मन में भर दो।

रंगों का हमारे शरीर और मन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। रंगों ने इस दुनिया को खुबसूरत बनाया है। रंगों की पसंद, नापसंद व्यक्ति की दिनचर्या के साथ-साथ उसके जीवन तक का खाचा खींचकर रख देती है। प्रकृति के दिये ये कीमती रंग व्यक्ति के शरीर व मन के लिए बेहद जरूरी है। रंगों की समझ और गहनता हमें ऊंचाइयों तक ले जा सकती है, हर कदम पर हमें नवीनता प्रदान करती है।

विभिन्न प्रकार के रंग विभिन्न प्रकार के मनोभाव जागृत करने की चमत्कारिक क्षमता रखते हैं तो आइये रंगों के त्यौहार में सरोबार होकर हम अपने जीवन का रंगभरा उत्साहवर्धन करें।

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

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत





# महिलाएं कैसे रहे स्वस्थ

परम्परागत रूप से स्त्रियों का स्वास्थ्य एक उपेक्षित मुद्दा रहा है, विशेषकर भारत में। महिलाएं एक बहन, मां और पत्नी के तौर पर अपने पारिवारिक सदस्यों की देखभाल करती हैं। लेकिन अब यह स्थिति बदल रही है। अब लोगों में पहले से अधिक जागरूकता है। आज औरतें भी अपने स्वास्थ्य की समस्याओं के प्रति जागरूक हो चुकी हैं, जोकि बेहद जरूरी भी है। तो चलिये जानें कि महिलाओं को स्वस्थ रहने के लिए किन बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है।

**औरतें**, पुरुषों के मुकाबले स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों में अधिक लचर रहती हैं। फिर चाहे खुद के स्वास्थ्य का ख्याल रखना हो या अपने परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य का ख्याल रखना हो, या एक नियमित अंतराल पर निरीक्षण के लिए चिकित्सक के पास जाना हो या फिर सही खुराक और दवा उपचार का अनुसरण करना हो। आज के युग में औरतों को अपने घर और बाहर, दोनों जगह कई काम निपटाने होते हैं, जिसके कारण उनके ऊपर अत्यधिक तनाव का बोझ रहता है। हर दिन के तनाव के अलावा, औरतों का शरीर गर्भावस्था, प्रसव और मेनोपॉज जैसे बदलावों से भी होकर गुजरता है। शरीर में आये इन सारे बदलावों की वजह से एक स्त्री का शरीर कमजोर बन जाता है और उसके व्यवहार में भी कई बदलाव आते हैं। ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, हृदय रोग और प्रजनन तंत्र संबंधी बीमारियों से भी औरतों को जूझना पड़ सकता है।

## जब शरीर में आये बदलाव शांत होते हैं

जब शरीर में होने वाले बदलावों का चरम समय आता है, तो आमतौर पर महिलाएं शान्ति से सहती हैं, जबकि पुरुषों के बारे में ऐसा नहीं कहा जा सकता है। महिलाएं सब कुछ शान्ति से सहने की वजह से अक्सर अवसाद की शिकार भी हो जाती हैं। ऐसे में उन्हें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए घर और कार्यस्थल के बीच में सही तालमेल मिलाने की बेहद जरूरत होती है। स्त्रियों में एक परफेक्ट पत्नी, एक परफेक्ट मां और एक परफेक्ट कामकाजी स्त्री बनने की अपनी बेजोड़

प्रतिभा को निभाने के चलते कई बार इन्हें अत्यधिक तनावपूर्ण स्थिति से भी गुजरना पड़ता है। ऐसे में उन्हें यह समझना बेहद आवश्यक है कि 'परफेक्ट' जैसी कोई चीज नहीं होती है। और सेहत का ध्यान रखना सर्वोपरी होता है।

## महिलाएं और हार्मोन

महिलाएं अपने जीवन में ऐसे अनेक चरणों से होकर गुजरती हैं, जहां पर वह अपने शरीर में प्राकृतिक तौर पर होने वाले हार्मोनल बदलावों का अनुभव करती हैं। हार्मोनल बदलाव यौवन, गर्भावस्था और मेनोपॉज के दौरान उत्पन्न होते हैं, जिसके कारण महिलाओं में मूड बदलना और अवसाद जैसी मानसिक परेशानियां हो सकती हैं। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि स्त्रियों को उसके जीवन में प्राकृतिक रूप से विभिन्न चरणों में आने वाले हार्मोनल बदलावों के बारे में पहले से ही जानकारी हो, जिससे कि उसे इन चरणों का बेहतर ढंग से सामना करने में मदद मिले।

## प्यूबर्टी (यौवन) के चरण

प्यूबर्टी (यौवन) के चरण के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव धीरे-धीरे उत्पन्न होते हैं, इन बदलावों का महिला के शरीर पर साकार और स्थाई परिणाम नजर आते हैं। जीवन के इस बिंदु पर होने वाले बदलाव ब्रेस्ट का विकास, निजी स्थानों में बालों का विकास और कद का विकास आदि के रूप में नजर आते हैं। मासिक धर्म की प्रक्रिया भी इसी चरम में आरम्भ होती है। शरीर में उत्पन्न होने वाले बदलाव करीब तीन से चार वर्षों की अवधि तक नजर आते हैं और इस दौरान एक

कन्या अनेक परिवर्तनशील मनोभावों से होकर गुजरती है। एक कन्या को अपने लगातार बदलते शरीर रूबरू होना पड़ता है, वह खुद के लिंगभेद के बारे में सचेत हो जाती है। साथ ही फर्टिलिटी के उत्पन्न होने की वजह से कन्या मानसिक रूप से बेहद संवेदनशील और चकित हो जाती है। इस चरण में पीयूष ग्रंथि एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि यह शरीर और प्रजनन संबंधी अंगों के विकास के लिए शरीर में हार्मोनों के निर्माण में मदद करती है।

## गर्भावस्था का चरण

गर्भावस्था में मासिक धर्म के दौरान एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टरोन जैसे कुछ निश्चित हार्मोन की कमी हो सकती है, इसके बदले एक नया हार्मोन ह्यूमेन कोरियोनिक गोनेडोट्रोफिन (एचसीजी), सामने आता है। ह्यूमेन कोरियोनिक गोनेडोट्रोफिन (एचसीजी) का विकसित हो रही प्लेसेंटा द्वारा निर्माण किया जाता है। जोकि ओवरी एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन के स्तर को बढ़ाती है, और जिसकी गर्भ को पूर्ण अवधि तक उठा सकने के लिए आवश्यकता होती है।

उम्र के हर बदलते पड़ाव के साथ-साथ एक महिला को जीवन भर अपने स्वास्थ्य के बेहद सावधानी से ध्यान रखना चाहिये। उसे नियमित व्यायाम, स्वस्थ खान-पान और योग आदि भी करना चाहिये।

खुद के स्वास्थ्य को संभालते हुए एक परिवार में औरतों की भूमिका

## पर्याप्त नींद

अपनी देखभाल करने के लिए, आपको पर्याप्त नींद लेनी चाहिए। हमारे शरीर को हील करने के लिए सबसे अच्छा तरीका है। यह शरीर के बेहतर कामकाज के लिए आराम करने में मदद करता है। भावनात्मक और शारीरिक आराम पाने के लिए महिलाओं को दिन में कम से कम 8 घंटे सोना चाहिए। ऐसा भी माना जाता है कि महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक नींद की आवश्यकता होती है।

## अपनी रुचियों पर गौर करें

हर महिला से यह उम्मीद की जाती है कि वह अपने परिवार के लिए अपनी पसंद और नापसंद बदलें या छोड़ें। यह एक भारी कीमत है जो महिलाओं को चुकानी होती है। लेकिन एक महिला के लिए अपने शौक और रुचियों को पूरा करना चाहिए।

## पर्याप्त मात्रा में पानी

पानी तुरंत आपकी ऊर्जा बढ़ाने में मदद करता है और आपको तरोताजा रखता है। हाइड्रेटेड रहने और स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए लगभग 8 गिलास पानी पीना जरूरी है।

## विचारों को जाहिर करें

अक्सर महिलाओं को उनके विचारों को जाहिर करने का मौका नहीं दिया जाता है। लेकिन अपने विचारों को अभिव्यक्त करना जरूरी है। महिलाओं को अपने विचारों को आगे रखना चाहिए। यह आपको मानसिक रूप से मजबूत रहने में मदद करेगा। ये कुछ तरीके हैं जिनसे एक महिला शारीरिक रूप से और मानसिक रूप से अपना ख्याल रख सकती है। इन चीजों को आजमाएं और बदलाव देखें।

# कामकाजी महिलाओं के लिए फिटनेस टिप्स

आप बहुत सी चीजों का ख्याल रख सकती हैं, लेकिन क्या आप अपनी पर्याप्त देखभाल करती हैं?

कामकाजी महिलाओं के लिए एक्सरसाइज और फिटनेस के लिए समय निकालना काफी मुश्किल होता है। दिनभर के व्यस्त शेड्यूल के कारण अगर आप अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पा रही हैं तो कुछ आसान फिटनेस टिप्स की मदद से आप खुद को फिट और स्वस्थ रख सकती हैं।

**ह** म में से हर कोई जानता है कि फिट रहने के लिए एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि सभी के लिए एक्सरसाइज करना आसान है खासतौर पर जब आपके पास समय की कमी हो और आपका शेड्यूल बहुत व्यस्त हो। महिलाओं की दिनचर्या आजकल पहले से ज्यादा व्यस्त होती है। दिनभर का काम, लंबे समय तक बैठे रहना, तनाव और घर की जिम्मेदारियां आदि चीजें आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती हैं। आइए जानते हैं कामकाजी महिलाओं के लिए जरूरी और आसान फिटनेस टिप्स।

## अच्छा नाश्ता करें

कामकाजी महिलाओं को फिटनेस टिप्स अपनाने चाहिए। अच्छी सेहत के लिए अच्छा नाश्ता करना जरूरी है। आपके नाश्ते की प्लेट में प्रोटीन, फाइबर की अच्छी मात्रा होनी चाहिए। इससे आप दिनभर शुगरी और फैट फूड खाने से बचते हैं और दिनभर के काम के लिए आपको उर्जा मिलती है।

## 10 मिनट के लिए ट्रेडमिल

फिट रहने के लिए शारीरिक व्यायाम जरूरी है। अगर आपके पास समय की कमी है तो आप दिनभर में 20 मिनट अपने फिजिकल वर्कआउट के लिए निकालें। इसमें से 10 मिनट के लिए ट्रेडमिल पर ब्रिस्क वॉक करें। इस दौरान हाथों में 3-5 पाउंड के डंबल रखें जिससे बाइसेप्स कर्ल्स, ट्राईसेप्स एक्सटेंशन, स्टैंडिंग ट्राईसेप्स में हर किसी का एक मिनट सेट करें।

## बाहर जाएं

एक महिला होने का मतलब यह नहीं है कि आप एक कमरे या घर में बंद रहें। अपने दोस्तों और परिवार के साथ बाहर जाएं। यदि आप चाहें, तो सोलो ट्रिप पर जाएं। उन चीजों को ढूँढें जो आपको खुश करती हैं।



## हेल्दी स्नैक्स

दिनभर बर्गर, चिप्स, केक और बिस्किट आदि खाना अक्सर हमारी आदत में होता है। बेहतर है कि आप अपने साथ हेल्दी स्नैक्स जैसे नट्स, फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स और ज्यूस आदि रखें ताकि आप ये सभी अनहेल्दी चीजें खाने से बचें।

## शरीर को मूव करते रहें

आजकल अधिकतर जॉब्स में हमें दिनभर बैठ कर काम करना पड़ता है जिससे आपका शरीर निष्क्रिय रहता है। इसलिए हर घंटे पर डेस्क से उठकर थोड़ा घूमें। लंच के बाद वॉक करें। लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।

# महिला हार्मोन असंतुलन का शरीर पर प्रभाव

**पी** मेल हार्मोन्स किसी महिला के शरीर को ही नहीं, बल्कि उनके मस्तिष्क और भावनाओं को भी प्रभावित करते हैं। महिलाओं के शरीर में हार्मोन के स्त्राव में लगातार बदलाव होता रहता है। यह कई बातों जैसे, तनाव, पोषक तत्वों की कमी या अधिकता और व्यायाम की कमी या अधिकता आदि पर निर्भर करता है। फ्रीमेल हार्मोन यौवनावस्था, मातृत्व और मेनोपॉज के दौरान बेहद महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यौवनावस्था शुरू होने पर किशोरियों में जो शारीरिक बदलाव नजर आते हैं, वह एस्ट्रोजन के स्त्राव की वजह से ही होते हैं। इसके बाद सबसे बड़ा बदलाव मासिक चक्र के बंद होने अर्थात मेनोपॉज में होता है।

हार्मोन असंतुलन के कारण महिलाओं के मूड में परिवर्तन होने लगता है, इस दौरान चिड़चिड़ी हो जाती है। यह असंतुलन स्वास्थ्य संबंधी कुछ सामान्य समस्याओं जैसे मुहांसे, चेहरे और शरीर पर अधिक बालों का उगना, समय से पहले उम्र बढ़ने के लक्षण आदि नजर आने से लेकर मासिकधर्म संबंधी गड़बड़ियां, सेक्स के प्रति अनिच्छा, गर्भ ठहरने में मुश्किल होना तथा बांझपन जैसी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है।

## हार्मोन असंतुलन के लक्षण

मासिकधर्म के दौरान अधिक ब्लीडिंग होना, मासिक चक्र में गड़बड़ी होना, उत्तेजना, भूख न लगना, अनिद्रा, ध्यान केंद्रित करने में परेशान, अचानक वजन बढ़ जाना, सेक्स के प्रति रुचि का कम होना और रात में अधिक पसीना आना आदि हो सकते हैं।

## यह बस एस्ट्रोजन नहीं है

एस्ट्रोजन हार्मोन प्राथमिक महिला सेक्स हार्मोन होता है। जोकि कई प्रक्रियाओं जैसे स्तनों के विकास तथा यौवन के दौरान जननांग की परिपक्वता आदि में सहायक होता है। लेकिन टेस्टोस्टेरोन महिला सेक्स ड्राइव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और उसकी हड्डियों के घनत्व को भी प्रभावित करता है।

## हर महिला में भिन्न होते हैं हार्मोन

जी हां हार्मोन सभी महिलाओं में एक तरह से काम नहीं करते हैं। कुछ महिलाओं में उम्र हार्मोन प्रबल इच्छा, चिड़चिड़ापन और अवसाद का कारण बन सकते हैं। लेकिन वहीं यह किसी दूसरी महिला में अस्थिर हार्मोन हल्के सिर दर्द से ज्यादा और कुछ नहीं करते। तो सामान्य रूप में महिलाओं में हार्मोनल परिवर्तन डी-कोड करने का कोई रास्ता नहीं है।



## रजोनिवृत्ति क्रमिक और चिंताजनक होती है

रजोनिवृत्ति एक ऐसा समय होता है, जब कोई महिला शिशु को जन्म देने योग्य नहीं रहती है। ऐसे में उसके मासिक धर्म बंद हो जाते हैं और उसे इस प्रक्रिया के विभिन्न दुष्प्रभाव से गुजरना पड़ता है। इनमें से हॉट फ्लैश, दिल की तेज धड़कन और रात को पसीना आदि शामिल हो सकते हैं। तो पुरुषों को इस समय की गंभीरता को समझना चाहिए।

## पीएमएस हमेशा उतना सरल नहीं

अलग-अलग महिलाएं पीएमएस में अलग-अलग चीजों का अनुभव करती हैं। जैसे, मिजाज में बदलाव, आंतों में एंठन, व कभी-कभी सिर दर्द से लेकर अनिद्रा भी। हालांकि एक स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने से महिलाओं को इस अवधि में होने वाली इन समस्याओं पर काबू पाने में मदद मिलती है।

## हार्मोन के बदलाव के साथ बदलती कामेच्छा

महिलाओं में हार्मोन के बदलाव या असंतुलन के

साथ उनकी कामेच्छा में भी कमी आती है। और कुछ खास समय पर हार्मोन के बदलाव के साथ बदलती कामेच्छा पूरी तरह सामान्य भी है। हालांकि एस्ट्रोजन की घटती मात्रा महिलाओं की सेक्स इच्छा को घटा सकती है। हालांकि किशोरावस्था में महिला और पुरुषों दोनों में एस्ट्रोजन बराबर होता है।

## महिला सेक्स हार्मोन बनाता है

## पुरुषों को बलिष्ठ

एक रिपोर्ट के अनुसार यूनिवर्सिटी के एक दल ने पाया कि जिन पुरुषों में महिला सेक्स हार्मोन का स्तर अधिक होता है वे ज्यादा बलिष्ठ हो जाते हैं। अध्ययन के मुताबिक पुरुष और महिलाओं के शरीर में दोनों तरह के हार्मोन कुछ मात्रा में निर्मित होते हैं। शोधकर्ताओं ने दावा किया कि वे दरअसल एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।



## डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. गायनिक  
फिटल मेडिसिन एवं हाई रिस्क फ्रेंगेंसी  
(एमएस, वई दिल्ली)  
स्त्रीरोग विशेषज्ञ - 9713774869



## मोटी महिलाओं को ज्यादा होता है स्तन कैंसर का खतरा



**म** हिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर की समस्या तेजी से बढ़ रही है। एक अध्ययन से पता चला है कि मोटे चेहरे वाली महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा सामान्य महिलाओं से ज्यादा होता है। इस तथ्य का पता लगाने वाले वैज्ञानिकों के समूह में एक भारतीय मूल के वैज्ञानिक भी हैं।

यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पाया कि मोटापा स्तन ग्रंथियों में धीरे-धीरे आधारीय कैंसर को बढ़ावा देता है। और यह कैंसर का आधार होता है, जो आगे चलकर ब्रेस्ट कैंसर का रूप ले लेता है। अध्ययन से यह भी पता चला कि इस तरह की 15 से 20 फीसदी महिलाओं को आगे चलकर ब्रेस्ट कैंसर का इलाज करना पड़ा है।

इस तरह के सबसे ज्यादा मामले कम उम्र की महिलाओं में पाए गए। मोटापा ब्रेस्ट कैंसर के लिए जिम्मेदार कारणों के बढ़ने में मदद करता है।

मोटापा एक आम समस्या है। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम करने की कम ही संभावना होती है। इस शोध का उद्देश्य ब्रेस्ट कैंसर के लिए जिम्मेदार कारणों का इलाज खोजना है।

# स्तन में गांठ कहीं कैंसर तो नहीं

**म** कई बार स्तन में पनप रही गांठ को नजरअंदाज करना आपके लिए घातक हो सकता है। आपके स्तन की गांठ ब्रेस्ट कैंसर का संकेत भी हो सकती है। स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे ज्यादा पाया जाने वाला कैंसर है। इस लेख को पढ़ें और जानें स्तन कैंसर के बारे में। स्तन कैंसर की जानकारी ही इसका बचाव है। यदि स्तन में गांठ या दर्द हो तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। स्तन की गांठ कैंसर भी हो सकती है। यदि शुरूआत में ही इसको पहचान लिया जाये तो इसका इलाज संभव है। स्तन कैंसर की पहचान में देरी होने पर स्थिति गंभीर हो सकती है। कई बार ऐसा होता है कि जानकारी का अभाव और शर्म की वजह से महिलाये रोग के घातक होने पर इलाज के लिए पहुंचती हैं।

स्तन कैंसर के दुनियाभर में सबसे ज्यादा मामले सामने आ चुके हैं। भारत में इसे रोगियों की संख्या दूसरे नंबर पर है। ब्रेस्ट कैंसर की जांच महिला खुद ही कर सकती है। यदि महिला को स्तन में गांठ या दर्द का अहसास हो तो तुरंत संबंधित चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। हो सकता है कि शुरूआत में गांठ में दर्द ना हो। मेमोग्राफी से गांठ और स्तन कैंसर की सटीक स्थिति का पता लगाया जा सकता है। मेमोग्राफी कराने में ज्यादा खर्चा नहीं होता। 30 से 35 वर्ष की आयु के बाद हर महिला को एक बार मेमोग्राफी करानी चाहिए।

## स्तन कैंसर के लक्षण

ब्रेस्ट कैंसर, स्तन के ऊतकों पर होता है। स्तन में किसी गांठ का होना स्तन कैंसर का शुरूआती संकेत होता है। यह रोग किसी भी आयु की महिला को हो सकता है। इस रोग में स्तन के अंदर गांठ जैसी बन जाती है, जो कि थोड़े समय बाद साफ दिखाई देने लगती है। इसे आप अपने शरीर को देखने और छूने पर महसूस कर सकती हैं। डॉक्टर परामर्श और जांच के बाद यह पता

लगाया जा सकता है कि वह गांठ कितनी पुरानी और कितनी बड़ी है। जांच के बाद यदि ब्रेस्ट कैंसर की पुष्टि हो जाती है तो इसका तुरंत इलाज कराना चाहिए। अधिकतर मामलों में देखा गया है कि यह गांठ दर्द रहित होती है।

- प्रत्येक महिला को यह मालूम होना चाहिये कि स्तन की गांठ की जांच कैसे की जाती है। आप अपने शरीर को सबसे बेहतर तरीके से जानती हैं तो अगर कुछ गड़बड़ लगे तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।
- स्तन की गांठ दर्द रहित हो सकती है। इसका आकार समय के साथ बढ़ता जाता है।
- स्तन का असामान्य तरीके से बड़ा होना।
- बगल में सूजन आना भी स्तन कैंसर का लक्षण होता है।
- निपल का आकार बिगड़ने पर भी स्तन कैंसर हो सकता है।
- निपल से खून आने या लाल पड़ने पर भी स्तन कैंसर हो सकता है।

## स्तन कैंसर की जांच

- आप खुद भी स्तन कैंसर की जांच कर सकती हैं। नहाते समय या शीशे के सामने खड़े होकर अपने हाथों को स्तनों पर ऊपर से नीचे की तरफ लाये। कोई गांठ होगी तो आपको अहसास होगा। ऐसा प्रत्येक सप्ताह करें।
- यदि किसी महिला को गांठ का अहसास होता है तो तुरंत चिकित्सक से इलाज कराये।
- मेमोग्राफी करा लें। इससे स्तन कैंसर होने का पता लग जाता है।

स्तन कैंसर होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। जैसे देर से मां बनना, कम बच्चे पैदा करना, कम अवधि तक बच्चे को दूध पिलाना आदि। फैमिली हिस्ट्री भी इसका कारण हो सकता है। इसके अलावा मासिक धर्म कम उम्र में शुरू हो जाना तथा रजोनिवृत्ति देर से होना भी कुछ हद तक स्तन कैंसर के खतरे को बढ़ा देते हैं।

## डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, f-CSEPI, m-ASECT, m-SASSM, m-ISSM, m-ESSM, m-ASS, m-ESHRE  
Fellow in Sexology

विशेष प्रशिक्षित :- बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड, जेनेवा, बीजिंग, कोलम्बो एवं लिस्बन

सेक्स काउंसलर एवं थैरेपिस्ट

विगत 35 वर्षों से कार्यरत...

Mob. 9827023560

- ◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ◆ यौन शिक्षा
- ◆ गुप्त रोग
- ◆ संतान हीनता - सम्पूर्ण निदान एवं उपचार
- ◆ टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें - सम्पूर्ण जानकारी

(परामर्श केवल पूर्व समय लेकर)

## डॉ. आत्मिक जैन

MBBS, MPMC 19842  
Fellow Psycho - sexual Medicine  
(Mysuru, Karnataka)  
m - CSEPI, m - SASSM, M-ISSM  
m - ESSM, m-EFS, m-ESHRE

विशेष प्रशिक्षित :- ESSM School  
Budapest (Hungary)

Mob. 9717054434

1. "जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.)
2. श्री पैथालॉजी लेबोरेटरी, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, टॉवर चौक, उज्जैन (म.प्र.) फोन : 0734-2517382

# महिलाओं को स्वस्थ और स्वच्छ रखने की कोशिश...

**मा** रत में ऐसी 31.2 करोड़ महिलाएं हैं जिन्हें मासिक धर्म संबंधी स्वच्छ और प्रभावी संरक्षण उपलब्ध नहीं है। हां, भारत में 10 में से 9 महिलाओं को हर महीने अपने शारीरिक अवरोध का सामना करना पड़ता है। फलतः महिलाएं गंदे कपड़े या पुरानी पत्तियों जैसी नुकसानदेह चीजों का सहारा लेती हैं जिनसे स्वास्थ्य संबंधी अपूर्णीय समस्याएं पैदा होती हैं।

इन प्रचलनों की एक सबसे बड़ी उलझन यह है कि किशोरियां प्रायः एक सप्ताह तक स्कूल नहीं जाती हैं और दूसरों से पिछड़ने के कारण कालक्रम में पूरी तरह स्कूल छोड़ देने के लिए मजबूर हो जाती हैं। हर 4 में से एक लड़की किशोरावस्था में पहुंचते ही स्कूल छोड़ देती है। यही है भारत में अगली पीढ़ी की एक-चौथाई महिलाओं का भविष्य!

लड़कियों और महिलाओं के लिए इस अवरोध के कई चेहरे हैं। एक ओर अभी बाजार में बिकने वाली सेनिटरी नैपकिन बहुत महंगी हैं और ग्रामीण क्षेत्रों में खरीद के लिए अनुपब्ध हैं। दूसरी ओर, किसी परिवार या समुदाय में मासिक धर्म के बारे में जानकारी पुरानी पीढ़ी की महिलाओं के जरिए दी जाती है जिससे प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी देखरेख के बारे में समझ में कमी रह जा सकती है। मासिक धर्म के बारे में चर्चा को प्रायः किनारे कर दिया जाता है और उस पर बात ही नहीं की जाती है।

ये सारी चीजें मासिक धर्म के बारे में अंतर्निहित अरुचि से प्रभावित हैं और इसका फैलाव पूरी दुनिया की संस्कृतियों में है। लेकिन भारत में मासिक धर्म के साथ जुड़ी वर्जनाएं बहुत गंभीर हैं और महिलाओं को कुछ खास चीजें खाने, कुछ खास लोगों से बोलने या यहां तक कि रोजमर्रा की गतिविधियों में भाग लेने से भी रोकती हैं। हर माह घटित होने वाले एक शारीरिक कार्य को अभी भी इस निगाह से देखा जाता है के इसके लिए महिलाओं को शर्मिंदा होना चाहिए।



आकार इन्वेंशंस अब इन प्रतिबंधों को समाप्त करने पर काम कर रहा है। महिलाओं द्वारा चलाई जा रही अपनी सेनिटरी नैपकिन उत्पादन इकाई के जरिए वह कंपोस्ट बनाए जाने लायक सैनिटरी नैपकिन का उत्पादन करने में सक्षम है जो किफायती ही नहीं हैं, भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा तय गुणवत्ता संबंधी सारे मानकों पर खरी उतरती हैं। और ग्रामीण लोगों तक पहुंचाने के लिए इनमें से प्रत्येक इकाई रणनीतिक रूप से देश के सर्वाधिक सुदूर क्षेत्रों में लगाई गई है। मिनी-फैक्टरी के नाम से जानी जाने वाली पैड बनाने वाली प्रत्येक इकाई में 10-15 महिलाओं को प्रत्यक्ष रोजगार मिला हुआ है। अभी सारे पैड आकार के जरिए गैर-सरकारी संगठनों या सरकार को वितरित किए जाते हैं, महिला समुदायों को नहीं जिन्हें इनकी सबसे अधिक जरूरत है।

इसलिए आकार को और भी कुछ करने की जरूरत है। मासिक धर्म के साथ जुड़ी संबंधी गूढ़ पर्दे की संस्कृति से निपटें बिना एक संस्था के बतौर आकार समाज में पूर्ण भागीदारी नहीं कर पाने वाली महिलाओं तक नहीं पहुंच सकता। इस चुनौती से जूझने के लिए आकार महिलाओं का

प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करने की प्रक्रिया में है जो अपने समुदायों में जाकर प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता फैलाएंगे। इसका अर्थ हुआ कि इस पर काफी रकम खर्च करनी होगी ताकि आकार आकर्षक कार्यक्रम तैयार कर सके जो ग्रामीण महिलाओं और लड़कियों को व्यापक, परस्पर संवाद वाली पाठ्यचर्या के जरिए मासिक धर्म से जुड़ी साफ-सफाई के बारे में शिक्षित करे जिसमें खेल, वीडियो आदि चीजें भी हों। आकार इन्वेंशंस उनको इस प्रकार शिक्षित करने के प्रति आशावान है कि उनमें आत्मविश्वास आए और मासिक धर्म संबंधी साफ-सफाई के साथ जुड़ी सांस्कृतिक वर्जनाओं के बारे में बोलने के लिए पर्याप्त जुनून पैदा हो और वे अपनी, माताओं, बहनों चाचियों-मामियों, और बहनों के लाभ के लिए उठ खड़ी हों।

आकार सोशल वेंचर्स का दूसरा घटक महिलाओं को ग्रामीण उद्यमियों के रूप में प्रशिक्षित करना है (जिन्हें प्यार से आनंदी बेन कहा जाता है) जो आसपास के गांवों में लड़कियों महिलाओं के घरों में जाकर मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता के उत्पाद बेचेंगी और बांटेंगी। इस तरह स्थानीय उद्यमी अपने वर्तमान सामाजिक सर्कल में प्रजनन स्वास्थ्य की पैरोकार बन जाएंगी जिन पर अन्य महिलाएं और लड़कियां विश्वास कर सकती हैं।

ये साधारण नवाचार देश के कुछ सर्वाधिक गरीब क्षेत्रों में लड़कियों के स्कूल में और महिलाओं के अपने काम में रहने रहने के लिहाज से काफी असरदार हैं। स्थानीय अर्थव्यवस्था में अधिक पूंजी लगाकर और अक्सर स्थानीय संसाधनों की को खींच लेने वाले बड़े निगमों का विकल्प उपलब्ध कराकर आकार ने अन्य व्यवसायों के लिए स्वतंत्र, टिकाऊ पूंजी का एक प्रेरक प्रभाव पैदा किया है। और सबसे बड़ी बात है कि इससे लड़कियों और महिलाओं की पीढ़ियों को फायदा होगा जो समाज का सक्रिय सदस्य बन सकेंगी जो खुद पैसा कमा सकेंगी।

## डॉ. जिंदल डेंटल क्लिनिक

### Dr. Anurag Jindal

B.D.S., M.D.S.(Orthodontics)  
Member of Indian Orthodontic Society  
Regd. No. - A-4079  
Email : dranuragjindal3011@gmail.com

**Dr. Anurag Jindal**  
Mob. : 9826515777

**Dr. Purvi Jindal**  
Mob. : 9685112373

Time : Morning 10:00 to 2:00  
Evening : 5:00 to 9:00  
Website : www.dentistindore.in

### Dr. Purvi Jindal

B.D.S., M.D.S.(Prosthodontics & Implantology)  
Member of Indian Prosthodontics Society  
Regd. No. - A-4078

### विशेषताएँ :

- टेढ़े-मेढ़े व बाहर निकले दांतों का इलाज
- आधुनिक बत्तीसी सुविधा • फिक्स डॉट व बत्तीसी • सिरेमिक एवं मेटेलिक ब्रिज • दांतों की नसों का इलाज • दांतों का सौंदर्यकरण • मसूड़ों का ऑपरेशन • मुंह नहीं खुलने का इलाज • पीले दाँत का इलाज • सुन्न कर दाँत व अक्कल दाढ़ निकालना • कीड़े लगे दाँतों की फिलिंग • मुंह में बदबू एवं खून आना • दाँतों का ठंडा, गरम लगना
- पायरिया का इलाज • दाँत का एक्स-रे • मुख एवं दाँत संबंधी समस्त बीमारियों का इलाज

क्लिनिक : पुलिस चौकी के पास, गोपुर चौराहा, इन्दौर Mob. : 9826515777



# महिलाओं में पेट दर्द का कारण बनता है एंडोमेट्रियोसिस रोग

**आ** ज हर दूसरी लड़की को एंडोमेट्रियोसिस रोग की शिकायत है। 25-30 साल की उम्र की लड़कियों को यह शिकायत बढ़ती ही जा रही है। इस रोग में पेट दर्द और गर्भधारण न कर पाने की समस्या बढ़ती जा रही है। इस समस्या के होने पर गर्भ (एंडोमेट्रियम) को ढकने वाली टिश्यूज ओवरीज या गर्भाशय के आसपास जैसी असामान्य जगहों पर विकसित होने लगती हैं। पीरियड्स के दौरान खून के गहरे थक्के ओवरी में जमा हो जाते हैं। जिससे ट्यूब्स और ओवरीज आपस में चिपक जाती हैं। यह कोई सामान्य समस्या नहीं है। यह एक बहुत ही खतरनाक समस्या है। जिसके कारण महिलाओं में इंफर्टिलिटी की समस्या होने लगी है।

## यद्य है एंडोमेट्रियोसिस

एंडोमेट्रियोसिस गर्भाशय में होने वाली समस्या है। इसका सीधा संबंध हर माह में होने वाले पीरियड्स से जुड़ा है। जिसमें एंडोमेट्रियम टिश्यू से गर्भाशय के अंदर की परत बनती है। जब यह टिश्यू असामान्य रूप से बढ़ता जाता है कई बार यह परत इतनी बढ़ने लगती है कि गर्भाशय के बाहरी परत के अलावा अंडाशय, आंतों और अन्य प्रजनन अंग तक फैल जाती है। जिसे एंडोमेट्रियोसिस कहा जाता है। बड़ी एंडोमेट्रियम परत की वजह से प्रजनन अंगों जैसे फेलोपियन ट्यूब, अंडाशय की क्षमता पर असर पड़ने लगता है।

यह समस्या सीधे तौर पर असामान्य पीरियड्स से जुड़ी हुई होती है। कई बार एंडोमेट्रियल टिश्यू का बढ़ना भी इस समस्या को जन्म देता है। इस समस्या में एंडोमेट्रियल टिश्यू की परत के ऊपर परत चढ़ती जाती है। और हर पीरियड्स के बाद इन टिश्यू की परत टूट जाती है। इन्हीं परतों के टूटने से ब्लीडिंग होती है। यह समस्या दर्द का कारण बनती है।



## एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण

- लक्षणों की बात की जाए तो सबसे बड़ा इसका लक्षण है कि पीरियड्स के दौरान पेट में दर्द होने लगता है। कुछ महिलाओं में यह दर्द सामान्य से अधिक होता है।
- इस समस्या में मांसपेशियों में खिंचाव और दर्द होने लगता है। ऐसी स्थिति में, मल या मूत्र त्याग में भी समस्या आती है।
- कई बार तो जांच के बाद ही पता चलता है कि एंडोमेट्रियोसिस की समस्या है।
- जरूरत से ज्यादा ब्लीडिंग या पीरियड्स के बीच ब्लीडिंग होना।
- सेक्स संबंध बनाने के दौरान, या बाद में दर्द होना एंडोमेट्रियोसिस में आम बात है।
- यह बीमारी किसी संक्रमण के कारण से नहीं होती है।

## उपचार

- इस समस्या का एक ही इलाज है वह है सर्जरी। कई बार लोगों को मल्टीपल सर्जरी करवाने तक का जरूरत पड़ जाती है।

- इस समस्या का पता सोनोग्राफी से लगाया जा सकता है। कई बार लैप्रोस्कोपी की मदद से भी इस बीमारी का पता लग सकता है।
- इस बीमारी के इलाज के लिए पेट में 2-3 छोटे कट लगाए जाते हैं। कैमरा और अन्य उपकरण की मदद से पेल्विक के अंदर एंडोमेट्रियोसिस हिस्सों को हटा या लेजर की मदद से इसे जला दिया जाता है।
- मेडिकल ट्रीटमेंट से आर्टिफिशियल मेनोपॉज के जरिये एंडोमेट्रियोसिस को रोका जा सकता है।
- इस बीमारी की इलाज है कि हार्मोनल दवाएं या महीने में एक बार इंजेक्शन काफी होता है। कई बार इस इलाज के कई साइड इफेक्ट भी देखने के मिले हैं।
- इसके लिए आईयूआई और आईवीएफ जैसी स्पेशल ट्रीटमेंट मौजूद हैं।
- अगर मरीज की उम्र ज्यादा है और कई सर्जरी हो चुकी हैं, तो गर्भाशय और ओवरीज निकालकर हिस्टेक्टॉमी ही इसका सबसे बेहतर इलाज है।

बढ़े हुए प्रोस्टेट, प्रोस्टेट कैंसर, रूक-रूक कर पेशाब आना, पेशाब की धार कमजोर होना तथा पेशाब में रक्त आना एवं देर तक पेशाब रोकने पर दर्द या जलन होना, रात्रि में कई बार पेशाब के लिए उठना इत्यादि सभी समस्याओं का तथा प्रोस्टेट के ऑपरेशन के पूर्व या बाद भी समस्या बनी रहने अथवा कैथेटर लग जाने पर भी

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

# महिलाओं के शरीर में पुरुषों की तरह बाल आने के कारण



**प्र** कृति ने महिला को पुरुष से कई स्तरों पर अलग बनाया है। महिला और पुरुष की शारीरिक क्षमताओं में भेद है तो इनके शरीर के कई हार्मोन्स भी अलग हैं। इसी तरह महिलाओं और पुरुषों के कुछ विशेष अंगों को अलग-अलग क्षमताएं दी गई हैं, जिनके आधार पर हम स्त्री और पुरुष का भेद कर पाते हैं जैसे- गर्भधारण, मासिक चक्र आदि। शरीर के अंदरूनी बदलावों के अलावा दोनों में कुछ ऐसे बाहरी बदलाव भी हैं जो स्त्री और पुरुष की पहचान करने में सहायता करते हैं। जैसे महिलाओं में यौवन आने के साथ ही स्तनों का विकास शुरू हो जाता है जबकि पुरुषों के सीने में ज्यादा बदलाव नहीं आता है। इसी तरह पुरुषों के चेहरे पर दाढ़ी-मूंछ आना शुरू हो जाते हैं जबकि महिलाओं के चेहरे पर आमतौर पर ये नहीं आते हैं। लेकिन कई स्थितियों में कुछ हार्मोनल बदलावों के कारण स्त्रियों के चेहरे और शरीर पर भी पुरुषों की तरह बाल निकलने लगते हैं। बहुत सी महिलाओं में ये इतने कम होते हैं कि पास से देखने पर ही पता चलते हैं जबकि कुछ महिलाओं में ये इतने ज्यादा, घने और बड़े होते हैं कि दूर से देखने पर ही समझ आते हैं। महिलाओं के शरीर में इसी लक्षण को अंग्रेजी में हर्सुटिज्म कहते हैं।

## हर्सुटिज्म के लक्षण

आमतौर पर महिलाओं के चेहरे, सीने और पीठ पर छोटे-छोटे रोएं होते हैं मगर पुरुषों के चेहरे पर दाढ़ी-मूंछ और सीने और पीठ में बाल होते हैं। हर्सुटिज्म ऐसी अवस्था है जिसमें पुरुषों की ही

तरह महिलाओं के भी गाल, सीने और पीठ में बाल निकलने लगते हैं। हर्सुटिज्म के कारण निकलने वाले बाल आमतौर पर हल्के रंग के बजाय गहरे रंग के होते हैं। हमारे शरीर में एक विशेष हार्मोन है जिसे एण्ड्रोजन कहते हैं। पुरुषों में इस हार्मोन का लेवल बहुत ज्यादा होता है और यही उनमें पुरुषत्व के तमाम गुणों और बदलावों के लिए जिम्मेदार है। जबकि महिलाओं के शरीर में इसकी बहुत कम मात्रा होती है और सामान्यतः ये दबी अवस्था में होता है। कई बार कुछ हार्मोनल बदलावों के कारण महिलाओं के शरीर में इस एण्ड्रोजन का लेवल बढ़ जाता है और उनमें पुरुषों जैसे लक्षण उभरने लगते हैं। सामान्य से ज्यादा बाल निकलने के साथ-साथ एण्ड्रोजन का लेवल बढ़ने से अन्य कई समस्याएं भी स्त्रियों में नजर आ सकती हैं, जैसे-

- ऊपरी होठों, निचले जबड़े, गर्दन, पेट और छाती में, गुदा द्वार और जांघों में बालों का आना
- स्तनों का आकार बहुत छोटा होना
- चेहरे पर बहुत अधिक मुंहासे आना
- क्लोरिटिस का बढ़ा हो जाना
- आवाज में भारीपन आ जाना

## अनुवांशिक कारण

अनुवांशिक का मतलब है पिछली पीढ़ी से मिले लक्षण। हर्सुटिज्म यानी महिलाओं के शरीर पर बाल कई बार अनुवांशिक कारणों से भी हो सकते हैं। अगर किसी के परिवार में मां, बहन या नानी को पहले ऐसी समस्या रही है तो उसे भी ये समस्या हो सकती है।

## हार्मोन्स के कारण

कई बार मेल हार्मोन यानि एण्ड्रोजन के बढ़ जाने के कारण ये समस्या हो जाती है। महिलाओं के शरीर में ये हार्मोन बहुत कम मात्रा में बनता है इसलिए इसकी वजह से कोई परेशानी नहीं होती है मगर कई बार शरीर ज्यादा मात्रा में एण्ड्रोजन बना लेता है तब हर्सुटिज्म के लक्षण दिखने लगते हैं।

## दवाओं की वजह से

दवाएं भी आपके शरीर में बढ़े हुए बालों का कारण हो सकती हैं। कई दवाओं के ज्यादा इस्तेमाल से शरीर में हार्मोन्स का लेवल बिगड़ जाता है और कुछ हार्मोन्स में परिवर्तन आ जाता है। इससे हर्सुटिज्म के अलावा भी कई तरह की हार्मोनल परेशानियां आ सकती हैं।

## वया है इलाज

हर्सुटिज्म चूंकि हार्मोनल परिवर्तन के कारण होता है इसलिए इसके लिए कोई नुस्खा नहीं बताया जा सकता है। रेगुलर तौर पर अपने बालों को साफ करना इसे छिपाने का एक तरीका हो सकता है मगर महिलाओं के लिए फिर भी ये स्थिति असहज ही रह सकती है। डॉक्टर कई बार ऐसे मामलों में बर्थ कंट्रोल की पिल्स देते हैं क्योंकि इससे शरीर में बनने वाले मेल हार्मोन्स का लेवल कम होता है। लेकिन इसका इस्तेमाल बिना डॉक्टर की सलाह के करने से गंभीर परिणाम हो सकते हैं। वहीं कुछ विशेष तकनीकी ट्रीटमेंट द्वारा इन बालों को ज्यादा समय तक के लिए हटाया जा सकता है।



कीगल का मतलब उन मांसपेशियों से है जो गर्भाशय, मूत्राशय और छोटी आंत को सहारा देती है। इस व्यायाम को करने का एक सबसे बड़ा फायदा यह है कि ये यौन संबंधी परेशानियों को दूर करती है।



# महिलाओं को जरूर करनी चाहिए ये कीगल एक्सरसाइज

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन व्यायाम करना बहुत जरूरी होता है। इससे हमारी मांसपेशियां और हड्डियां दोनों मजबूत रहती हैं। मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। आज हम ऐसी कीगल एक्सरसाइज के बारे में बताने जा रहे हैं जो महिलाओं को कई तरह से फायदा पहुंचाएगी। ये एक्सरसाइज काफी प्रचलित हो रहा है। आपको बता दें कि कीगल का मतलब उन मांसपेशियों से है जो गर्भाशय, मूत्राशय और छोटी आंत को सहारा देती है। इस व्यायाम को करने का एक सबसे बड़ा फायदा यह है कि ये यौन संबंधी परेशानियों को दूर करती है। कीगल एक्सरसाइज को करना बहुत आसान है, इसे आप घर में बहुत ही आसानी से कर सकती हैं।

## क्लासिक कीगल

क्लासिक या बेसिक कीगल एक्सरसाइज करना काफी आसान है। इसको करने के लिये सबसे पहले आप लेट जाइये और पेट को बिना सिकोड़े अपनी पेल्विक मसल्स को ढीला छोड़ कर फिर उसे 5-7 सेकेंड तक टाइट कर के रखें। फिर छोड़ें। इसे दिन में कुछ मिनटों तक करें। इससे रिजल्ट जल्द ही मिलेगा।

## पेल्विक टिल्ट्स

खड़ी या लेट कर अपनी पेल्विक को आगे और पीछे की ओर मोड़ें। यदि आप लेटी हुई हैं तो पीठ के बल हाथों को फैलाये और दोनों घुटनों को मोड़ते हुए सटाकर रखिये। उसके बाद अपने एक्स को सिकोड़ते हुए अपनी सांस को छोड़ें। इसे धीरे धीरे हफ्ते में 3-5 बार करें।

## पुल-इन किगल

पुल-इन किगल करने के लिए, पेल्विक क्षेत्र मांसपेशियों को वैक्यूम की तरह समझें। कुल्हे की मांसपेशियों में तनाव उत्पन्न करें तथा पैरों को आगे पीछे करें। इस अवस्था में 5 सेकंड रहें तथा फिर छोड़ दें। ऐसा 10 बार करें। इसे पूरा करने में लगभग 50 सेकंड तक का समय लगेगा।

## ब्रिज

सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और घुटनों को फोल्ड करें। अपने कंधों को साइड में सीधे नीचे रखें, अपनी कमर और कूल्हों को उठाएं, अपनी पेल्विक मांसपेशियों को सिकोड़ें। एक ब्रिज जैसी पोजिशन बना लें। फिर 3-5 बार कमर को उठाएं और पेल्विक को ढीला छोड़ कर दोबारा शुरूआत वाली पोजिशन में आ जाएं। इसे 4 से 5 बार दोहराएं।



# सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर

IS NOW  
A PART OF



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

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

### मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा  
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)  
विशेषज्ञ: ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इंदौर

विशेषताएं:

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

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास,  
एबी रोड, इंदौर | समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179  
[www.sewacentre.com](http://www.sewacentre.com)  
[www.sewacentre.in](http://www.sewacentre.in)

### फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा  
एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन  
(नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

सुविधाएं:

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

स्त्री रोग एंड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल  
पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन  
समय: सुबह 11 से 1 बजे तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार - पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा

## चिकित्सा सेवाएं

## गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES  
हेपेटोबिलियरी, गैस्ट्रो, मिनिमल इन्वैसिव सर्जरी  
पूरी शक्ति: कठोर प्रशिक्षण, नई तकनीक

सिनर्जी हॉस्पिटल

कलकत्ता के प्रमुख सर्जरीयों का प्रमुख केंद्र  
कोलंबी कम्प्लेक्स: सुबह 10.00 से रात 2.00 बजे तक  
दिन भर सहायता से ऑपरेशन

विशेषताएं:

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- बेरियाट्रिक सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हिर्निया सर्जरी
- लीवर, पैनक्रियास एवं आंतों की सर्जरी
- थायरॉइड पैथाराथराईड सर्जरी

102, अंक्र एली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर  
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से राति 8.30 बजे तक

Email: [raghuvanshidrarun@yahoo.co.in](mailto:raghuvanshidrarun@yahoo.co.in)

## मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर  
काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एजुकएटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर  
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक  
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार  
समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

E-mail: [abhyudaya76@yahoo.com](mailto:abhyudaya76@yahoo.com) | [www.sewacentre.com](http://www.sewacentre.com)  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

## GENOME Dx हार्मोन-सेन्टर

RESEARCH • TREATMENT • CURES

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

### डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.

INTERNATIONAL MEMBER

RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.

RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

आनुवंशिक स्वस्थता || इन्फर्टिलिटी स्वस्थता ||

प्रधान करें सन्तुष्टता || प्रधान करें संतुष्टता ||

मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता,

स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता

जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर

Mob.: 97525 30305

समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

## Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic

सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

हेयर थेरेपी द्वारा झड़ते बालों को रोके  
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए  
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय

डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)

लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,  
बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर

समय: शाम 6 से 9 बजे तक

पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

## आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूट्राइज्ड)

किडनी फेलियर, अप्रत्यात में ग्रमीर रूप से मर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग,  
कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ज्वरिटीज, थायरॉइड, लस प्रेशर, मस्कलर डिस्ट्रोफी,  
पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के ग्रमीर आरोग्य रोगों का उपचार

COMPLETE  
EASY  
SAFE  
FAST

COST EFFECTIVE  
MODERN  
HOMOEOPATHY  
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)

M.D. Homeopathy  
Critical Case Specialist

Email: [arpitchopra23@gmail.com](mailto:arpitchopra23@gmail.com)

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मजिल  
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर  
सोम से शनि- सु: 10 से 04 बजे तक  
शाम 5 से 10 बजे तक

website: [www.homoeopathycure.com](http://www.homoeopathycure.com)

M. 9907527914, 9713092737

## छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोकॉस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं रिलप स्टडी

### डॉ. प्रमोद इंदर

M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I.,  
F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)

एलर्जी टेस्ट: नाक की एलर्जी, बार-बार छीकना, पानी टपकना,  
खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी  
जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,  
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी): खराटा भरना, सोते समय सांस  
का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,  
पलभोनीरी फंक्शन टेस्ट: फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन  
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच: स्वर यंत्र की व्याधियां,  
आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निर्मानिया, टी.बी. की जांच

114, नवनीत पलाजा पहली मजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर

फोन: 2560011, मो. 9827033089

समय: सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954





# पुरुषों की तुलना में महिलाएं माइग्रेन से क्यों होती है परेशान

**मा** इग्रेन, एक ऐसी बीमारी जिसके मरीज दुनियाभर में लगातार बढ़ते जा रहे हैं। माइग्रेन में सिर के आधे हिस्से में दर्द होता है इसलिए इस बीमारी को आधी सीसी के दर्द से भी जाना जाता है। माइग्रेन का दर्द कोई आम सिरदर्द नहीं यह सिर के किसी एक हिस्से में बहुत तेज होता है जो पीड़ा देने वाला होता है कि मरीज ना तो चैन से सा पाता है और न आराम से बैठ पाता है।

वैसे तो माइग्रेन की समस्या पुरुषों और महिलाओं दोनों में देखने को मिलती है। लेकिन माना जाता है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में माइग्रेन से अधिक पीड़ित रहती हैं। यह बात हम नहीं कह रहे एक शोध से भी सामने आई है कि पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को सिरदर्द की अधिक शिकायत रहती है जो बाद में धीरे-धीरे बढ़कर माइग्रेन का रूप ले लेती है।

**महिलाओं में क्यों ज्यादा होता है**

**माइग्रेन**

एक अध्ययन के अनुसार माइग्रेन होने के पीछे

बड़ा कारण मास्ट सेल्स में पाया जाने वाला अंतर होता है। यह एक प्रकार के वाइट ब्लड सेल्स होते हैं और इम्यूनोटी का हिस्सा भी होते हैं। मास्ट सेल्स, इम्यून सेल्स की महत्वपूर्ण श्रेणी होती हैं क्योंकि ये तनाव मुक्त जीवन संबंधी समस्याओं में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं लेकिन महिलाओं में इनकी कमी पाई जाती है।

**क्या कहता है शोध**

महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा इन कोशिकाओं में लगभग 8000 अंतर देखे गए जो कि माइग्रेन के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। इस अध्ययन से निष्कर्ष निकाला है कि महिला और पुरुषों के मास्ट सेल्स, उनके क्रोमोसोम और जीन्स के समान सेट किये जाते हैं। इसलिए उनमें जन्म के पहले सही अंतर हो जाता है। इसके अलावा महिलाओं की दैनिक गतिविधियों और कार्यों पर भी इनकी वजह से असर पड़ता है।

शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली, प्रतिरोधक क्षमता आदि भी इनसे कुछ हद तक प्रभावित होती हैं।

महिलाओं के शरीर में ये पदार्थ, ज्यादा आक्रामक होते हैं और उन्हें रोगी बना देते हैं क्योंकि उनका निर्धारण क्रोमोसोम के अनुसार होता है। इस प्रकार निर्धारण होता है कि महिलाओं में कुछ बीमारियां पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा और कुछ कम क्यों होती हैं।

**माइग्रेन से बचने के उपाय**

अगर माइग्रेन का दर्द आपको सुबह ही शुरू हो जाता है तो तुलसी के पत्तों को छाया में सुखाकर उसका चूर्ण बना लें और फिर इसमें शहद मिलाकर दिन में तीन बार चाटें। यह दर्द में राहत देगा और माइग्रेन के प्रभाव को धीरे-धीरे कम कम करेगा। अगर आपको माइग्रेन है तो ज्यादा मिर्च-मसाले वाली चीजों से परहेज करें। नाश्ते में ताजा और सूखे फलों का सेवन करें। लंच में ऐसे चीजों का सेवन करे जो प्रोटीन भरपूर हो। मसलन दूध, दही, पनीर, दालें, मांस और मछली आदि। डिनर में चोकरयुक्त रोटी, चावल या आलू जैसी स्टार्च वाली चीजों के साथ सलाद भी लें।

# इन बातों को नजरअंदाज करने से बढ़ जाता है माइग्रेन

आ

धुनिक जीवनशैली और भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण लोगों में तनाव बढ़ रहा है। इसी कारण से लोगों को कम उम्र में ही कई दिमागी बीमारियां घेर रही हैं। इन बीमारियों में माइग्रेन की समस्या आम है। माइग्रेन के कारण सिर के आधे हिस्से में तेज दर्द होता है। इससे हमारे रोजमर्रा के काम प्रभावित होते हैं। समय से इलाज न करने और लगातार नजरअंदाज करने से ये बीमारी धीरे-धीरे बढ़ती रहती है। इस दौरान माइग्रेन रोगी को चिकित्सा के साथ ही कुछ बातों का ध्यान रखना पड़ता है। माइग्रेन में होने वाला दर्द सुबह और शाम के समय अपने चरम पर होता है। इसमें आंखों की रोशनी पर भी विपरीत असर पड़ता है। पुरुषों के मुकाबले महिलाएं माइग्रेन से ज्यादा ग्रस्त रहती हैं। महिलाओं में यह समस्या माहवारी के समय ज्यादा होती है। आमतौर पर इसका दर्द सिर में एक तरफ होता है, लेकिन कई बार यह दोनों तरफ भी हो जाता है। इस लेख के जरिए हम आपको बताते हैं माइग्रेन क्या कारण हैं और इसके रोगी को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

## माइग्रेन का कारण

माइग्रेन का सबसे बड़ा कारण तनाव को बताया गया है। जो व्यक्ति या महिलाएं ज्यादा तनाव लेते हैं, उनमें माइग्रेन की समस्या ज्यादा पाई जाती है। इसके अलावा माइग्रेन के लिए अल्कोहल का सेवन, मौसम में बदलाव, आहार में परिवर्तन और कम नींद लेना भी जिम्मेदार है। माइग्रेन में निम्नलिखित चीजों का आपको खास तौर पर ध्यान रखना चाहिए।

## दवाओं का सेवन

माइग्रेन की समस्या होने पर डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाओं का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। साथ ही यदि आप डॉक्टर के परामर्श के मुताबिक प्रतिदिन व्यायाम, योग और मेडिटेशन भी करें तो बेहतर रहेगा।



## मौसम बदलने पर हिफाजत

माइग्रेन का कारण मौसम में बदलाव भी होता है। इसलिए मौसम में होने वाले बदलाव से आपको अपनी हिफाजत करनी चाहिए। साथ ही घर से निकलते समय छाता लेकर निकलें, ताकि सूरज की सीधी रोशनी से बच सकें।

## पर्याप्त नींद जरूरी

जिस व्यक्ति को माइग्रेन की समस्या है, उसे पर्याप्त नींद लेने की कोशिश करनी चाहिए। नींद लेने से माइग्रेन में आराम मिलता है। अच्छी नींद लेने में योग, मेडिटेशन और मार्निंग वॉक भी सहायक होती है।

## सिर को ठंडक दें

सिर को ठंडक देने से माइग्रेन में राहत मिलती है। ठंडक के लिए आप माथे पर बर्फ या ठंडे पानी की पट्टी रख सकते हैं। साथ ही सिर में मेहंदी लगाया भी फायदेमंद रहता है। ऐसा करने से रक्त धमनियां फैलकर अपनी पूर्व स्थिति में आ जाती हैं।

## फलों का सेवन करें

इस दौरान मौसमी फलों का सेवन करना चाहिए। हरे पत्तेदार सब्जियों के साथ ही फलों का जूस भी माइग्रेन में राहत देता है। रात के खाने में सलाद का सेवन ज्यादा करें और सोते समय त्रिफला व आंवले के चूर्ण का गुनगुने पानी से सेवन करें।

## आंखों पर जोर देने से बचें

माइग्रेन की समस्या होने पर रोगी को अपनी आंखों पर ज्यादा जोर नहीं देना चाहिए। ऐसा करने से समस्या बढ़ सकती है। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि आपके सोने वाले कमरे में ज्यादा रोशनी नहीं आनी चाहिए। सूरज की किरणों से भी आपको बचना चाहिए।

उपरोक्त बताई गई बातों के अलावा माइग्रेन रोगी को डॉक्टर परामर्श लेना चाहिए। और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाओं का नियमित सेवन करना चाहिए। दवाओं के सेवन में लापरवाही करने से आप माइग्रेन से लंबे समय तक परेशान रह सकते हैं।

## डॉ. जिंदल डेंटल क्लिनिक

### Dr. Anurag Jindal

B.D.S., M.D.S.(Orthodontics)

Member of Indian Orthodontic Society

Regd. No. - A-4079

Email : dranuragjindal3011@gmail.com

### Dr. Purvi Jindal

B.D.S., M.D.S.(Prosthodontics & Implantology)

Member of Indian Prosthodontics Society

Regd. No. - A-4078

Dr. Anurag Jindal

Mob. : 9826515777

Dr. Purvi Jindal

Mob. : 9685112373

Time : Morning 10:00 to 2:00

Evening : 5:00 to 9:00

Website : www.dentistindore.in

## विशेषताएँ :

- टेढ़े-मेढ़े व बाहर निकले दांतों का इलाज
- आधुनिक बत्तीसी सुविधा • फिक्स दाँत व बत्तीसी • सिरैमिक एवं मेटैलिक ब्रिज • दाँतों की नसों का इलाज • दाँतों का सौंदर्यकरण • मसूड़ों का ऑपरेशन • मुंह नहीं खुलने का इलाज • पीले दाँत का इलाज • सुन्न कर दाँत व अक्कल दाढ़ निकालना • कीड़े लगे दाँतों की फिलिंग • मुंह में बदबू एवं खून आना • दाँतों का ठंडा, गरम लगना • पायरिया का इलाज • दाँत का एक्स-रे • मुख एवं दाँत संबंधी समस्त बीमारियों का इलाज

क्लिनिक : पुलिस चौकी के पास, गोपुर चौराहा, इन्दौर Mob. : 9826515777



# पेशाब के समय दर्द और जलन है तो हो सकते हैं ये कारण

**क** ई बार पेशाब करते समय हमें हल्की या तेज दर्द और जलन होने लगती है। अगर ये सहने योग्य है तो हम इसे नजरअंदाज कर देते हैं और समझ लेते हैं कि मिर्च-मसाला खाने की वजह से ऐसा हो सकता है। लेकिन कई बार ये सामान्य सी जलन किसी गंभीर बीमारी का शुरुआती संकेत भी हो सकती है इसलिए इसे नजरअंदाज करना आपके लिए खतरनाक हो सकता है। पेशाब में जलन या दर्द की समस्या पुरुषों से ज्यादा महिलाओं में होती है। इसके कई कारण हो सकते हैं इसलिए कुछ अन्य लक्षणों को ध्यान में रखकर आप इसके इशारे को समझें और अगर जरूरी हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।



## यूटीआई

यूटीआई यानि यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन पेशाब में जलन का सबसे सामान्य कारण है। मूत्र मार्ग में संक्रमण होने पर जलन, चुभन और दर्द आदि की समस्या हो सकती है। ये संक्रमण सामान्य कारणों से भी हो सकता है और इसका कारण मूत्र मार्ग में कोई बीमारी भी हो सकती है। आमतौर पर यूटीआई के कारण जलन और दर्द सहने योग्य होता है मगर इलाज की देरी और नजरअंदाज करने से ये दर्द और जलन असहनीय भी हो सकता है।

## किडनी की पथरी

किडनी की पथरी होने पर दर्द असल में किडनी के पास होता है मगर कई बार पता नहीं चलता है और मरीज को लगता है कि उसकी पेशाब की नली में दर्द हो रहा है। पेशाब करते समय अगर दर्द हो और पेशाब सामान्य से कम हो या धीरे-धीरे हो तो ये मूत्र मार्ग में पथरी होने के संकेत हैं। आजकल के अस्वस्थ खान-पान और मिलावटखोरी के कारण किडनी के पथरी के मरीजों की संख्या बहुत बढ़ गई है।

## यूथेराइटिस

यूथेराइटिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें मूत्रमार्ग में सूजन की समस्या हो जाती है। कई बार पेशाब की नली में सूजन के कारण पेशाब करते समय तेज दर्द और जलन होती है। वयस्कों में इस

बीमारी में उत्तेजना के लक्षण भी देखे गए हैं। इसके कारण मूत्र त्याग करते समय खून या वीर्य की बूंदें भी निकल सकती हैं।

## ब्लैडर कैंसर

ब्लैडर में कैंसर भी मूत्र त्याग करते समय जलन और दर्द का कारण हो सकता है। ब्लैडर हमारे शरीर में यूरिनरी सिस्टम का महत्वपूर्ण हिस्सा है जिसके सहारे मूत्र बाहर निकलता है।

ब्लैडर के अंदर एक झिल्ली होती है। ब्लैडर यानि मूत्राशय के अंदर एक झिल्ली होती है। इसी झिल्ली में कैंसर के प्रभाव से एक या एक से ज्यादा सेल्स अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं और अपने आस-पास के सेल्स के काम में बाधा बनने लगती हैं। इससे अंडकोष में सूजन की समस्या दिखाई दे सकती है और मूत्र त्याग के समय दर्द और जलन हो सकती है।

## व्लैमाइडिया

व्लैमाइडिया एक तरह का यौन संचारित रोग यानि एसटीडी है। इस रोग का कारण व्लैमाइडिया ट्राकोमोटिस जीवाणु होता है। ये जीवाणु महिलाओं की प्रजनन इंद्रियों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए इस रोग के कारण महिलाओं में पेशाब के समय जलन और दर्द की समस्या हो सकती है। ऐसे रोगों से बचाव के लिए संबंध बनाते समय पर्याप्त सुरक्षा का खयाल रखना चाहिए और साफ-सफाई पर ध्यान देना चाहिए।

# पेशाब में जलन और दर्द को ठीक करती है लौकी

**पे** शाब में दर्द और जलन की समस्या आम बात है। कई बार जब आप ज्यादा मिर्च-मसाले वाली चीजें खा लेते हैं तो पेशाब करते समय जलन होती है। आमतौर पर ये समस्या किसी भी मौसम में हो सकती है मगर गर्मियों में इसकी आशंका बढ़ जाती है क्योंकि गर्म मौसम के दौरान बाहर का तापमान अधिक होता है। ऐसे में अगर आप गर्म तासीर की चीजें या मिर्च-मसाले वाली चीजें खाएंगे तो शरीर उसे पचा नहीं पाता है और पेट की समस्या या पेशाब में जलन और दर्द की समस्या हो जाती है। कई बार पेशाब में जलन और दर्द के कई अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे इंफेक्शन या कोई रोग आदि। इस तरह की जलन से आप घरेलू नुस्खों से आसानी से राहत पा सकते हैं। ऐसा ही एक नुस्खा है लौकी का ज्यूस जिसे आप घर पर ही बना सकते हैं और ये पेशाब की जलन और दर्द का रामबाण इलाज है।

## लौकी ज्यूस है इसका इलाज

मूत्रमार्ग में जलन का मुख्य कारण पेशाब में एसिड की मात्रा का बढ़ जाना है इसलिए लौकी का ज्यूस पीने से ये समस्या ठीक हो जाती है। लौकी के ज्यूस में 96% पानी होता है और इसका नेचर एल्कलाइन होता है इसलिए ये एसिड के प्रभाव को कम करता है। चूंकि लौकी के ज्यूस में कैलोरी बहुत कम होती है इसलिए ये वजन कम करने वालों के लिए भी बहुत फायदेमंद है। लौकी में फाइबर की मात्रा भी भरपूर होती है।

## कैसे बनाएं लौकी ड्रिंक

- लौकी का ज्यूस बनाने के लिए सबसे पहले एक लौकी को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- अब थोड़े से पुदीना और धनिया के पत्तों को धो लें।
- ज्यूस में लौकी के टुकड़ों, धनिया और पुदीना की पत्तियों को डालकर इसका ज्यूस बना लें।
- ज्यूस को किसी बर्तन में निकालकर इसमें एक नींबू निचोड़ें। नींबू में विटामिन सी और कई अन्य एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं इसलिए इससे आपको आराम मिलेगा।
- अब इसमें काला नमक डालें और फ्रिज में थोड़ी देर ठंडा कर लें।
- इस ज्यूस को खाली पेट न पिएं बल्कि नाश्ता करने के आधे घंटे बाद पिएं।

# देश की हर दूसरी महिला के शरीर में खून कम क्यों?

संसद के शीतकालीन सत्र में केंद्र सरकार ने ये जानकारी दी है कि देश की 53% महिलाएं एनीमिक यानी खून की कमी की शिकार हैं। नेशनल हेल्थ सर्वे से लगातार ये बात निकलकर आ रही है कि महिलाओं के खानपान और जीवन शैली में ऐसा कुछ जरूर है, जिसकी वजह से ये समस्या बनी हुई है।

जिस महिला का मासिक स्राव 15 से 20 दिन में ही फिर से शुरू हो जाता है, ऐसी महिलाएं निश्चित रूप से एनीमिया की मरीज हो जाती हैं।

**म** हिलाओं में एनीमिया का मतलब ये है कि वे काम के दौरान जल्दी थकान महसूस करती होंगी और तमाम अन्य बीमारियों की शिकार भी बनती होंगी। इसके अलावा बच्चों को जन्म देते समय होने वाली दिक्कतों और मौत की घटनाएं भी ज्यादा होती होंगी। इसकी वजह से शरीर पीला पड़ जाता है, सांस लेने में तकलीफ हो सकती है और चक्कर आ सकते हैं। सिर में दर्द भी इसका एक लक्षण है।

एनीमिया या रक्ताल्पता का मतलब है कि किसी के खून में पर्याप्त लाल रक्त कण यानी रेड ब्लड सेल्स नहीं हैं। लाल रक्त कण में हीमोग्लोबिन होता है, जिसका काम ऑक्सीजन को शरीर के तमाम हिस्सों में ले जाना होता है।

ये रक्त कण हड्डियों के अंदर मौजूद अस्थि मज्जा यानी बोन मैरो में बनते हैं। इन्हें बनने के लिए आयरन, विटामिन बी12 और फोलेट की जरूरत होती है। ये सब हमारे शरीर में खाने-पीने की चीजों के जरिए पहुंचते हैं। इनकी कमी से ही लाल रक्त कण कम बनते हैं, जो एनीमिया की वजह बनता है। एनीमिया की सबसे आम वजह शरीर में आयरन यानी लौह तत्व की कमी है।

इसके अलावा खासकर महिलाओं में गर्भ के दौरान और पीरियड्स के दौरान ज्यादा खून बहने की वजह से भी एनीमिया होता है। लेकिन खानपान से इसकी भरपाई हो सकती है।

एनीमिया की जो सबसे बड़ी वजह है, यानी खानपान में आयरन की कमी, उसे अपने रोजमर्रा की खाने-पीने की चीजों से, बहुत सहजता से पूरा किया जा सकता है और इसके सप्लिमेंट भी बेहद सस्ते और आसानी से उपलब्ध हैं।

**ऐसे में सवाल उठता है कि भारत की 53% महिलाएं एनीमिक क्यों हैं?**

इसे समझने के लिए उस इलाके की स्टडी करते हैं, जहां सामान्य समझदारी के हिसाब से ये समस्या नहीं होनी चाहिए। चंडीगढ़ देश के सबसे समृद्ध इलाकों में है।

साल 2016 के आंकड़ों के मुताबिक, चंडीगढ़ में प्रति व्यक्ति आय 2.42 लाख रुपये सालाना है। ये राष्ट्रीय औसत से ढाई गुना ज्यादा है। प्रति व्यक्ति आमदनी के हिसाब से भारत में सिर्फ दिल्ली ही चंडीगढ़ से आगे है। प्रति व्यक्ति औसत आय से हालांकि आय के मामले में असमानता का पता नहीं चलता, लेकिन कुल मिलाकर ये कहा जा सकता है कि चंडीगढ़ भारतीय औसत के हिसाब से एक अमीर शहर है। चंडीगढ़ पढ़ा-लिखा शहर भी है। यहां पुरुषों में साक्षरता दर लगभग 90 फीसदी और महिलाओं की साक्षरता दर लगभग 82 फीसदी है।

इस मामले में भी चंडीगढ़ देश के औसत से बेहतर है। ये माना जा सकता है कि पढ़े-लिखे समाज में पौष्टिक खान-पान को लेकर जानकारी का स्तर बेहतर होगा।

ऐसे में सवाल उठता है कि चंडीगढ़ की 75.9

फीसदी यानी खून की कमी साल से कम हैं? इसी तरह 61.7 फीसदी गुजरात और महिलाएं एनीमिया शक्ति प्रदेश 79.5 फीसदी

वहीं, पूर्वोत्तर केरल, कर्नाटक महिलाओं में एनीमिया और हरियाणा झारखंड की महिलाएं इससे एक साल में खून की कमी अलावा और

बहरहाल, सबसे पहले तो एनीमिया को एक गंभीर कि महिलाएं खुद समझें उनके जीवन में बहुत बहलता वाली चीजों को छुटकारा पाने की



इस बारे में चाहिए कि ऐसे के बड़े हिस्सों हल नहीं हो महिलाओं में प कई योजनाएं खर्च किए जा ये सही है कुपोषण खत्म आंगनबाड़ी क पर 2016-1 गए। इसके अ और नेशनल कार्यक्रम हैं अ



हर चार में तीन महिलाएं एनीमिक यानी की मरीज क्यों हैं? चंडीगढ़ में पांच अग्रे के 73 फीसदी बच्चे एनीमिक क्यों अपेक्षाकृत खाते-पीते प्रदेश हरियाणा में महिलाएं खून की कमी की शिकार हैं. दिल्ली में भी राष्ट्रीय औसत से ज्यादा मरीज हैं. सबसे बुरा हाल केंद्र दादर और नगर हवेली का है, जहां महिलाएं एनीमिक हैं.

पूर्वोत्तर के राज्यों, गोवा, जम्मू-कश्मीर, उत्तराखंड उन राज्यों में हैं, जहां एनीमिया की समस्या कम है. चंडीगढ़ से बेहतर हाल तो छत्तीसगढ़, बिहार और महिलाओं का है.

बात तो साफ दिखती है कि महिलाओं की रूमी का संबंध गरीबी या अशिक्षा के चीजों से भी है.

जो जरूरी है कि समाज और परिवार महिलाओं में एनीमिया की समस्या के तौर पर ले. और इससे भी जरूरी है कि एनीमिया एक गंभीर समस्या है, जिनका इलाज न बुरा असर हो रहा है. खान-पान में आयरन को शामिल करके वे खुद भी इस समस्या से निपटारा दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठा सकती हैं.



में विशेष तौर पर स्टडी कराई जानी चाहिए. क्योंकि इसे समझे बगैर देश में महिलाओं की इस गंभीर समस्या का इलाज नहीं है. ये कहना काफी नहीं है कि एनीमिया को दूर करने के लिए एनीमिया के तौर पर हर साल करोड़ों रुपए खर्च होते हैं.

कि भारत में महिलाओं और बच्चों में एनीमिया को दूर करने की कई योजनाएं हैं. खासकर आयरन कार्यक्रम के तहत पोषाहार उपलब्ध कराने के लिए हर साल 6,800 करोड़ रुपये खर्च किए जा रहे हैं. अलावा प्रधानमंत्री मातृत्व वंदन योजना है. न्यूट्रिशन मिशन तो है ही. ये जरूरी है कि भारत में इनका फायदा भी है.

लेकिन कुछ खास इलाके में महिलाओं का एनीमिक होना एक विशिष्ट समस्या है और इसका अलग से समाधान ढूंढने की जरूरत है. इसके कई कारण हो सकते हैं और असली तथ्य तो स्टडी के बाद ही सामने आ सकते हैं. स्टडी करते समय कुछ संकेतों और हायपोथिसिस को ध्यान में रखा जा सकता है.

मिसाल के तौर पर, महिलाओं का ज्यादा एनीमिक होना कहीं ये तो नहीं दिखाता कि कुछ इलाकों में महिलाओं के साथ समानता का व्यवहार नहीं होता और उन इलाकों में महिलाओं और खासकर बच्चियों के खान-पान में भेदभाव किया जाता है. ये गौर करने की बात है कि जिन इलाकों में महिलाएं एनीमिया की शिकार ज्यादा हैं, वे संयोग से वही इलाके हैं जेंडर (सेक्स) रेशियो बेहद खराब है. मिसाल के तौर पर, चंडीगढ़, दिल्ली, हरियाणा और दादर और नगर हवेली में प्रति 1,000 पुरुष पर क्रमशः 818, 868, 879 और 774 महिलाएं हैं, जो राष्ट्रीय औसत से काफी कम हैं. पूर्वोत्तर और दक्षिण भारतीय राज्यों में जेंडर रेशियो अच्छा है और महिलाएं एनीमिक भी कम हैं. मुमकिन है कि जिन इलाकों में बच्चियों को गर्भ में मारा जा रहा है, वे वही इलाके हैं जहां बच्चियों और महिलाओं को पौष्टिक खाना नहीं दिया जाता या खानपान के मामले में उनसे भेदभाव होता है. हो सकता है कि इन इलाकों में महिलाएं परिवार में सबके खाने के बाद बचा-खुचा या बासी खाना खाती हैं और इसे महिलाओं के त्याग का नाम दे दिया जाता हो.

जेंडर रेशियो और एनीमिया के संबंध को स्थापित करने के लिए और रिसर्च की जरूरत है. ये एक ऐसी समस्या है, जिसका कोई तात्कालिक समाधान भी मुमकिन नहीं है. इसके अलावा मुमकिन है कि खान-पान से जुड़े सांस्कृतिक-धार्मिक पहलुओं का भी एनीमिया से कोई संबंध हो.

जिन इलाकों में महिलाओं में एनीमिया की समस्या है, वे इलाके आम तौर पर शाकाहारी ज्यादा हैं. मिसाल के तौर पर रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय सर्वे के मुताबिक, हरियाणा में 70 फीसदी से ज्यादा महिलाएं शाकाहारी हैं जबकि गुजरात में 61 फीसदी लोग शाकाहारी हैं.

शाकाहार और एनीमिया में संबंध है या नहीं, ये भी रिसर्च का विषय होना चाहिए. अगर ऐसा कोई संबंध है तो जिन इलाकों में शाकाहार का ज्यादा प्रचलन है, वहां आयरन सप्लिमेंट उपलब्ध कराने के लिए सरकार को पहल करनी चाहिए. ये तथ्य है कि मांस, मछली, अंडा आदि आयरन के अच्छे स्रोत हैं. लेकिन खाने की आदत एक सांस्कृतिक-धार्मिक मामला है और इसे बदलना आसान नहीं है. इसलिए इसके विकल्पों पर विचार करना चाहिए. कई शाकाहारी चीजों, जैसे हरी पत्तेदार सब्जियों, बिना छिलका उतारा अनाज, दाल और ड्राई फ्रूट्स में भी आयरन पर्याप्त होता है.

## एनीमिया के लक्षण, कारण, उपाय

अ

क्सर छोटे बच्चों, महिलाओं यहां तक कि पुरुषों को एनीमिया की शिकायत के चलते तबियत खराब होने पर अस्पताल में भर्ती करना पड़ता है. एनीमिया के कारण कई बार लोगों की मृत्यु तक हो जाती है.

एनीमिया को शरीर में खून की मात्रा के कम हो जाने के कारण के रूप में माना जाता है. भारत में एनीमिया के चलते हर साल कई लोगों की मृत्यु हो जाती है. एनीमिया के लक्षण, कारण, उपाय और सावधानियों के बारे में जानिये कुछ जरूरी बातें

हमारे शरीर में रक्त में मात्रा का पता हीमोग्लोबिन नामक तत्व की सहायता से चलता है. जब हमारे शरीर में खून की मात्रा एक निश्चित स्तर से कम हो जाती है तो फिर इसे एनीमिया कहा जाता है.

एनीमिया का अर्थ शरीर में खून की कमी का होना होता है. पुरुषों के शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा 12 से 16 प्रतिशत जबकि महिलाओं में 11 से 14 के बीच होना जरूरी होता है.

जब हमारे शरीर में मौजूद रक्त में लाल रक्त कणों या कोशिकाओं के नष्ट होने की दर या गति उनके निर्माण की दर या गति से अधिक हो जाती है तो फिर एनीमिया की शिकायत होती है.

### एनीमिया के शिकार

एक अनुमान के अनुसार एनीमिया रोग से सबसे अधिक मात्रा में किशोरावस्था तक के बच्चे एवं महिलाएं होती हैं. एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में इस समय एक अनुमान के अनुसार 80 प्रतिशत से अधिक गर्भवती महिलाएं एनीमिया यानी कि खून की कमी से पीड़ित हैं.

एनीमिया से पीड़ित गर्भवती महिलाओं की प्रसव यानी कि अपने बच्चे को जन्म देते समय मृत्यु होने की संभावना अधिक रहती है.

### एनीमिया के लक्षण

- शरीर में कमजोरी एवं थकावट होना
- थोड़े समय में ही सांस फूलना
- जीभ, नाखूनों एवं पलकों में सफेदी दिखना
- चक्कर आना, बेहोशी महसूस होना
- हाथ, पैर या चेहरे पर सूजन का आना

### एनीमिया के कारण

- बार-बार गर्भवती होना
- माहवारी या मासिक धर्म के दौरान खून का अधिक निकलना
- पेट में कीड़ों की शिकायत
- शौच, उल्टी या खांसी के समय खून बह जाना

### उपचार एवं रोकथाम

- लौहत्वों वाली चीजों का अधिक सेवन करना
- विटामिन ए और विटामिन सी का सेवन करना
- काली चाय और कॉफी से दूर रहें
- पानी उबालकर ही पिएं
- फोलिक एसिड वाली चीजें जैसे मूंगफली, अंडे, सूखे मेवे, मटर, बाजरा, शलजम आदि का अधिक सेवन
- विटामिन ए के स्रोत जैसे मूली, गाजर, टमाटर, खीरा और शलजम आदि का अधिक से अधिक सेवन
- अंकुरित दालों और अनाजों का नियमित प्रयोग

# होम्योपैथी और एनीमिया

## होम्योपैथी दवाओं से सीवियर एनीमिया में पूर्ण आराम मिला



श्रीमती अरुणा दीक्षित जी को सन् 2006 में काफी कमजोरी व चक्कर आने लगे। रक्त की जाँच करवाने के बाद पता चला कि उनके रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा 4.5 ग्राम रह गई है। उन्हें सीवियर एनीमिया हो गया था। शुरू में एलोपैथिक ईलाज करवाया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। फिर उन्होंने मुझसे संपर्क किया और होम्योपैथी चिकित्सा में इसके ईलाज की संभावना जाननी चाही। हमारे द्वारा होम्योपैथी ईलाज शुरू किया और लगभग 15 दिन बाद फिर से टेस्ट कराया जिसमें हीमोग्लोबिन बढ़कर 6.0 ग्राम आया। फिर हमने होम्योपैथिक ईलाज 2 वर्षों तक चालू रखा और सन् 2008 में हीमोग्लोबिन बढ़कर 12.6 ग्राम तक पहुँच गया और आज ईलाज बंद किये हुए उन्हें वर्षों हो गए हैं। तथा वे पूरी तरह स्वस्थ हैं और पहले की तरह घर का सारा काम भी कर रही हैं।

**ही** मोग्लोबिन और रक्त में लालरक्त कणिकाओं की कमी हो जाना ही एनीमिया होता है। इससे आप पूरी शक्ति के साथ काम नहीं कर पाते और शरीर हमेशा थका-थका महसूस करता है तो यह एनीमिया हो सकता है। शरीर में आयरन की कमी होने से हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो जाता है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला ऐसा प्रोटीन है, जो पूरे शरीर को ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है और हीमोग्लोबिन की कमी से शरीर की कोशिकाओं में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है और इसी कमी की वजह से व्यक्ति में एनीमिया के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिलने पर या हरे पत्तेदार सब्जियां का सेवन नहीं करने पर भी रक्त में आयरन की कमी हो जाती है।

एनीमिया जिसमें लाल रक्त कणिकाओं की कमी को होम्योपैथी द्वारा पूर्ण रूप से ठीक किया जा सकता है, जिसमें मरीज को किसी भी प्रकार से कोई तकलीफ नहीं आती है।

- एनीमिया के कई कारण हो सकते हैं जैसे कि, माहवारी में ज्यादा खून जाना जिससे कमजोरी महसूस होना, लम्बे समय तक दुःखी रहना, जिससे मरीज को सांस लेने में परेशानी, चेहरे पर पीलापन, थड़कन तेज होना, वजन कम होना, सिरदर्द, स्तनपान के दौरान, दस्त के दौरान शरीर से पानी का कम होना, इत्यादि होने लगे, तब होम्योपैथी की दवा नैट्रम म्यूरिएटिकम एवं सिन्कोना ओफिशिनैलिस से राहत मिलती है।
- युवतियों में यदि माहवारी समयपूर्व आ जाती है



और अपचित खाद्य पदार्थों को खाने की तीव्र इच्छा होती है और थकान महसूस हो तब एल्युमिना का प्रयोग किया जा सकता है।

- गलत खान-पान, आधुनिक जीवनशैली की वजह से यदि एनीमिया हो तो नक्स वोमिका दी जा सकती है।
- पर्निशियस एनीमिया में आर्सेनिकम-एल्बम, फॉस्फोरस, सिन्कोना-ओफिशिनैलिस, फैरम-मैटेलिकम आदि दे सकते हैं।
- एप्लास्टिक एनीमिया जैसी बीमारी में भी होम्योपैथी की दवा कारगर साबित हो रही है, जिसमें प्रमुख रूप से लक्षणों के आधार पर कैल्केरिया फॉस्फोरिकम, फैरम मैटेलिकम,

आर्सेनिकम एल्बम, फॉस्फोरस, लेसिथिन आदि दवाएँ देकर रक्त की कमी को हमेशा के लिये दूर किया जा सकता है।

- बच्चों में कीड़ों की वजह से होने वाले एनीमिया पर होम्योपैथी अच्छा प्रभाव डालती है।

**डॉ. ए. के. द्विवेदी**

एमडी (होम्यो), पीएचडी प्रोफेसर

एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक, एडवॉन्स होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल- 2019

होम्योपैथी  
विशेषांक



## संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# हीमोग्लोबिन बढ़ाने के आसान घरेलू उपाय



**ही**मोग्लोबिन ब्लड में मौजूद वह प्रोटीन होता है जो पूरे शरीर में ऑक्सीजन के संचार का काम करता है। किसी भी स्वस्थ शरीर में एक निश्चित मात्रा में ब्लड का होना बहुत जरूरी होता है। क्योंकि, शरीर में ब्लड की कमी कई सारी बीमारियों को न्यौता देता है। खासकर, हीमोग्लोबिन की कमी से एनीमिया होने का खतरा सबसे अधिक होता है। प्रकृति में कुछ ऐसी चीजें उपलब्ध है जिनका सेवन करने से हम इन समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं हीमोग्लोबिन बढ़ाने के आसान घरेलू उपाय के बारे में



**3.** ब्लड बढ़ाने वाले आहार में अनार सबसे अहम माना जाता है। क्योंकि, अनार में आयरन प्रचुर मात्रा में पायी जाती है। एक कप अनार के जूस का सेवन आयरन की कमी को बहुत जल्द पूरा कर सकता है।

**2.** अमरुद, पपीता, संतरा और अंगूर विटामिन सी की कमी को पूरा करते हैं। विटामिन सी की कमी पूरी होते ही आपके हीमोग्लोबिन की कमी भी पूरी हो जाती है।



**1.** जब हमारे शरीर में फोलिक एसिड की कमी हो जाती है तो शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा भी कम हो जाती है। इसकी कमी को पूरा करने के लिए हमें खाने में दाल, मटर, बंदगोभी, बादाम और केले का अवश्य इस्तेमाल करना चाहिए।



**4.** किशमिश, बादाम, मांस और मछली आयरन के सबसे प्रमुख स्रोत होते हैं। इसके सेवन से हम जल्द ही खून की कमी को दूर कर सकते हैं।

**5.** मेथी, पालक, चावल, दाल, बाजरा, मकई आदि जैसे खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करके हम हीमोग्लोबिन की कमी को दूर कर सकते हैं।



**6.** शुद्ध शहद आयरन का सबसे बड़ा स्रोत होता है। इसे आप जैसे चाहे खा सकते हैं। इसके नियमित सेवन से आप एनीमिया से बच सकते हैं।

**7.** धनिया, पुदीना, मेथी, तेजपत्ता, तुलसी आदि आयरन को सोखने में हमारी मदद करते हैं। जिससे एनीमिया होने की संभावना काफी कम हो जाती है।

**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर**

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

**नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार**

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

**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर**

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

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

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

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

# गर्भावस्था के दौरान ये आहार दूर करते हैं खून की कमी

**श**रीर में खून की कमी हो जाना बेहद खतरनाक है और वो भी ऐसी स्थिति में जबकि महिला के गर्भ में ही एक और जान पल रही हो, इसे लापरवाही से लेना मां और बच्चे दोनों के लिए परेशानी का कारण बन सकता है।

किसी भी महिला के लिए गर्भावस्था वो समय होता है जब वो शारीरिक और मानसिक रूप से कई बदलावों से गुजरती है। ऐसी स्थिति में ज्यादातर महिलाओं को खून की कमी की शिकायत हो जाती है।

हालांकि अगर महिला गर्भधारण करने के समय से ही या फिर उससे पहले से ही अपनी सेहत के प्रति जागरूक रही है तो उसे इस तरह की समस्या नहीं होती है लेकिन अगर फिर भी गर्भवती महिला को खून की कमी हो गई है तो उसे तुरंत सतर्क हो जाना चाहिए।

अधिकांश महिलाओं में हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से कम ही पाया जाता है और यही कारण है कि महिलाओं को गर्भधारण करने के साथ ही आयरन की गोलियां लेने की सलाह दी जाती है। ये वो समय होता है जब महिला को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पोषक आहार लेना चाहिए ताकि बच्चे के विकास पर कोई भी बुरा प्रभाव न पड़े।

बावजूद सावधानी के अगर गर्भवती महिला को खून की कमी हो जाती है तो उसे उसी पल से अपनी आदतों में सुधार करते हुए इन चीजों को अपनी डाइट का हिस्सा बना लेना चाहिए-

**1.** चुकंदर एक ऐसी चीज है जो खून बढ़ाने का रामबाण उपाय है। आप चाहें तो इसे सब्जी या सलाद के रूप में नियमित तौर पर ले सकती हैं। इसके अलावा चुकंदर का ज्यूस पीना भी बहुत फायदेमंद होता है। पालक में भी पर्याप्त



मात्रा में आयरन होता है। कच्चे केले का सेवन भी आयरन की कमी को दूर करने में फायदेमंद होता है।

**2.** गर्भवती महिला चाहे तो नियमित रूप से अपने आहार में खजूर को शामिल कर सकती है। खजूर के सेवन से आयरन की कमी दूर हो जाती है। साथ ही सूखे मेवों के सेवन से शरीर को ताकत भी मिलती है।

**3.** इसके अलावा कई ऐसे फल भी होते हैं जो खून की कमी को पूरा करने में सहायक होते हैं। किशमिश और अनार खासतौर पर गर्भवती को दिया जाना चाहिए। हालांकि गर्भावस्था के दौरान कई तरह के हॉर्मोनल बदलाव होते हैं। ऐसे में इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए कि गर्भवती महिला जो कुछ भी खाए वो चिकित्सक की सलाह के बाद ही ले।





# निकलते पेट का कारण कहीं गर्भाशय में सूजन तो नहीं..?

**अ**क्सर ही कई लोगों को पेट में दर्द की समस्या होती है. कई बार ये दर्द जीवनशैली, मौसम में बदलाव और गलत-खान-पान के चलते होता है, तो कई बार इस दर्द के पीछे गंभीर रोग भी छिपा होता है. लेकिन जानकारी के अभाव में हम उस रोग को पहचान नहीं पाते. महिलाओं में कई बार पेट में दर्द का कारण बच्चेदानी में सूजन हो सकता है. ऐसे में महिलाओं को असहनीय पेट दर्द, बुखार, सिरदर्द और कमर दर्द का सामना करना पड़ता है. समय रहते इस समस्या का इलाज न करने पर यह कैंसर जैसी बड़ी बीमारी का कारण भी बन सकती है. जिसे गर्भाशय फाइब्रॉइड कहते हैं. आज हम आपको गर्भाशय की सूजन को कम करने के लिए कुछ नुस्खे बताएंगे, लेकिन उससे पहले जानते हैं कि क्या है गर्भाशय फाइब्रॉइड.

## क्या है गर्भाशय फाइब्रॉइड

फाइब्रॉइड एक नौन-कैंसर ट्यूमर हैं, जो गर्भाशय की मांसपेशी की परतों पर बढ़ते हैं. फाइब्रॉइड का आकार सेम के बीज से लेकर तरबूज जितना हो सकता है. लगभग 20 प्रतिशत महिलाओं को पूरे जीवन में फाइब्रॉइड कभी न कभी जरूर प्रभावित करता है. 30 से 50 के बीच आयु वर्ग की महिलाओं को फाइब्रॉइड विकसित होने की आशंका सबसे अधिक होती है. सामान्य वजन वाली महिलाओं की तुलना में अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में इसके विकसित होने का उच्च जोखिम होता है.

सामान्य अवस्था में गर्भाशय में सूजन के कई लक्षण हो सकते हैं, जिन्हें नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है.

## सामान्य लक्षण

इसके लक्षण आमतौर पर बाहर से देखने में पता नहीं चल पाते हैं. लेकिन कई स्थितियों में गर्भाशय में सूजन के दौरान पेट का आकार बढ़ता जाता है और बाहर से देखने में ये किसी फुटबॉल जैसा या प्रेगनेंसी जैसा लगने लगता है. ज्यादातर महिलाओं में यह समस्या होने पर हल्का बुखार, मिचली, सिर दर्द, पेट दर्द, गैस, कब्ज और कमर दर्द आदि लक्षण सामने आते हैं. इसके अलावा पेट की मांसपेशियों में कमजोरी, प्राइवेट पार्ट में खुजली या जलन, महावारी के दौरान असहनीय दर्द, यौन संबंध के दौरान दर्द होने जैसे लक्षण भी नजर आते हैं. इन सभी लक्षणों को इग्नोर करना आपके लिए खतरनाक हो सकता है.

## गर्भाशय में सूजन के कारण

**भूख से अधिक भोजन के कारण :** भूख से अधिक भोजन करने से कई बार महिलाओं के



गर्भाशय में सूजन आ जाती है. कई बार महिलाओं को बहुत बाद में गर्भाशय में सूजन का पता चलता है जिसके कारण उन्हें सिर दर्द, बुखार और कमर दर्द का लगातार सामना करना पड़ता है और वो इसे सामान्य दर्द समझकर उसी की दवा खाती हैं. ये कई बार आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है.

**कब्ज या गैस के कारण :** पेट में कब्ज या गैस बन जाने के कारण भी कई बार यूटेरस में सूजन आ जाती है. इसमें महिलाओं को लगातार पेट दर्द की शिकायत होती है. ऐसी स्थिति से बचने के लिए महिलाओं को मिर्च, मसाले वाले और तले-भुने खानों से परहेज करना चाहिए. इसके अलावा ज्यादा मिठाई का सेवन भी ऐसी स्थिति पैदा कर सकता है.

**ज्यादा टाइट कपड़े पहनने के कारण :** बहुत टाइट कपड़ों और खासकर पेट के पास से टाइट कपड़े पहनने के कारण पेट और यूटेरस पर लगातार दबाव बना रहता है, जिसकी वजह से इसमें सूजन आ जाती है. इसलिए महिलाओं को बहुत ज्यादा टाइट कपड़े पहनने से बचना चाहिए.

**शारीरिक मेहनत की कमी के कारण :** शरीर की फिटनेस के लिए व्यायाम करना बहुत जरूरी है. बिना व्यायाम के पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और इनमें सूजन आ जाती है. इसका खतरा सबसे ज्यादा उन महिलाओं को होता है जो साड़ी पहनती हैं और दिनभर कुर्सी पर या एक जगह बैठी रहती हैं. दिनभर कुर्सी पर बैठने से

साड़ी गर्भाशय पर दबाव बनाती है और इससे गर्भाशय में सूजन आ जाती है जबकि कुछ महिलाओं को ये मोटापा लगता है. असल में मोटापा के दौरान शरीर या पेट के आसपास की चर्बी बढ़ती है जबकि गर्भाशय में सूजन के दौरान पेट कड़ा लगने लगता है और पेट का आकार फुटबॉल जैसा लगने लगता है.

## बच्चेदानी की सूजन को दूर करने के उपाय

- सोंठ और नीम के पत्ते को उबालकर काढ़ा पीने से ये रोग सही होता है. इसके अलावा इसे रोजाना प्राइवेट पार्ट में लगाने से भी बच्चेदानी से सूजन दूर होती है.
- अच्छी डाइट लगभग सभी बीमारियों का काल है. हरी पत्तेदार और फ्रेश सब्जियां व फलों के सेवन से भी बच्चेदानी की सूजन से राहत मिलती है
- बच्चेदानी की सूजन को दूर करने के लिए हल्दी भी बहुत असरकार है. दूध में हल्दी मिलाकर पीने से बच्चेदानी की सूजन दूर होती है.
- बच्चेदानी की सूजन को दूर करने में बादाम बहुत असरकार है. रात में बादाम को दूध के साथ भिगो दें. सुबह उठकर बादाम समेत दूध पी लें. ऐसा करने से सूजन से छुटकारा मिलता है.



**पे**ट की चर्बी बढ़ने की समस्या से आज हर दूसरा व्यक्ति परेशान है। पेट बढ़ने की समस्या की शुरुआत इनती धीमी होती है की इसके शुरुआत में तो आप इसे अनुभव तक नहीं कर पाते। और जब तक आप इस समस्या को अनुभव करते हैं बहुत देर हो चुकी होती है। आपका पेट इतना बाहर आ चुका होता है कि अब इसे कंट्रोल करना बहुत कठिन हो जाता है किन्तु असंभव नहीं। यदि आप भी पेट बढ़ने की समस्या से पीड़ित हैं तो आपको आज से ही अपने पेट को कम के लिए घरेलू उपाय और कुछ जरूरी योगासन पर ध्यान देने की आवश्यकता है। पेट कम करने के लिए योगासन किसी वरदान से कम नहीं किन्तु जरूरी है कि आप इन योगासनों को समय पर और नियमित रूप से करें।

आपका बढ़ा हुआ पेट आपकी शारीरिक सुंदरता के साथ-साथ आपके स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव डालता है। लम्बे समय तक पेट (मोटापा) रहने पर आपको कोलेस्ट्रॉल, डाइबिटीज, हार्ट प्रॉब्लमस जैसी जानलेवा बीमारी हो सकती है। इसलिए यदि आप अपने स्वास्थ्य के प्रति थोड़े से भी जागरूक हैं तो आज से ही अपने बड़े हुए पेट के लिए उपाय करना शुरू कर दीजिये। पेट कम करने में घरेलू उपाय, योगासन व कुछ जरूरी आसन आश्चर्यजनक लाभ देते हैं।

### सूर्य नमस्कार

यह एकमात्र ऐसा आसन है जिसे यदि विधि अनुसार किया जाये तो किसी दुसरे आसन को करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। सूर्य नमस्कार आसन में सूर्य देव को नमस्कार किया जाता है। नियमित रूप से सूर्य नमस्कार आसन

# योगासन से करें पेट की चर्बी गायब

करने से शरीर स्वस्थ रहता है मन शांत रहता है और पेट की अतिरिक्त चर्बी धीरे-धीरे कम होने लगती है। शरीर का आकार आकर्षक बनाने के लिए भी इस आसन का प्रयोग किया जा सकता है।

### पश्चिमोतानासन

पश्चिमोतानासन बैठ कर किया जाने वाला आसन है। पेट होने पर यह पूर्ण रूप से नहीं हो पाता किन्तु जितना हो सके करने का प्रयत्न करना चाहिए। इस आसन के परिणाम शीघ्र ही सामने आने लगते हैं और आपके पेट की अतिरिक्त चर्बी गायब होने लगती है।

### बालासन

यह एक बहुत ही सरल आसन है जिसे आप आसानी से कर सकते हैं। और इसका सबसे अधिक लाभ आपको पेट की चर्बी कम करने में मिल सकता है। इस आसन को करने से सम्पूर्ण शरीर को शांति मिलती है और थकान भी दूर होती है।

### नौकासन

नौकासन आसन का सबसे अधिक प्रभाव पाचन तंत्र पर होता है। इस आसन को प्रतिदिन करने से पेट से सम्बंधित सभी बीमारियाँ ठीक होने लगती हैं और साथ ही पेट की अतिरिक्त चर्बी भी कम होने लगती है। यदि आप पेट के लिए कोई ऐसा आसन चाहते हैं जो पेट की चर्बी के साथ-साथ पाचन तंत्र भी ठीक करें तो यह नौकासन आपके लिए सबसे उपयुक्त रहेगा।

### कपाल भाति प्राणायाम

कपाल भाति प्राणायाम शरीर का वजन कम करने के लिए सबसे अधिक प्रभावशाली सिद्ध हुआ है। कपाल भाति प्राणायाम से शरीर में नई उर्जा का संचार होता है। पूरे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। वर्तमान समय में कुछ शोधकर्ताओं द्वारा तो यह दावा भी किया गया है कि कपालभाति प्राणायाम से शरीर की 0 से 80% बिमारियों को ठीक किया जा सकता है। किन्तु इसमें कोई दो राय नहीं कि पेट की चर्बी कम करने में कपाल भाति प्राणायाम से अधिक प्रभावशाली कोई दूसरा योगासन नहीं है।



**Advanced Dental Care**  
A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center

**Dr. ATUL BHAT**

BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon

(Reg. No. A-620) Email : dratulbhat@gmail.com

Visit us : www.advanceddentalcare.co.in

Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)

Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343

विशेषताएँ :- रेडिएशन फ्री क्लिनिक

### उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनेरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा।
- Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चार्इल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- दांत एवं दाढ़े निकालना।
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)



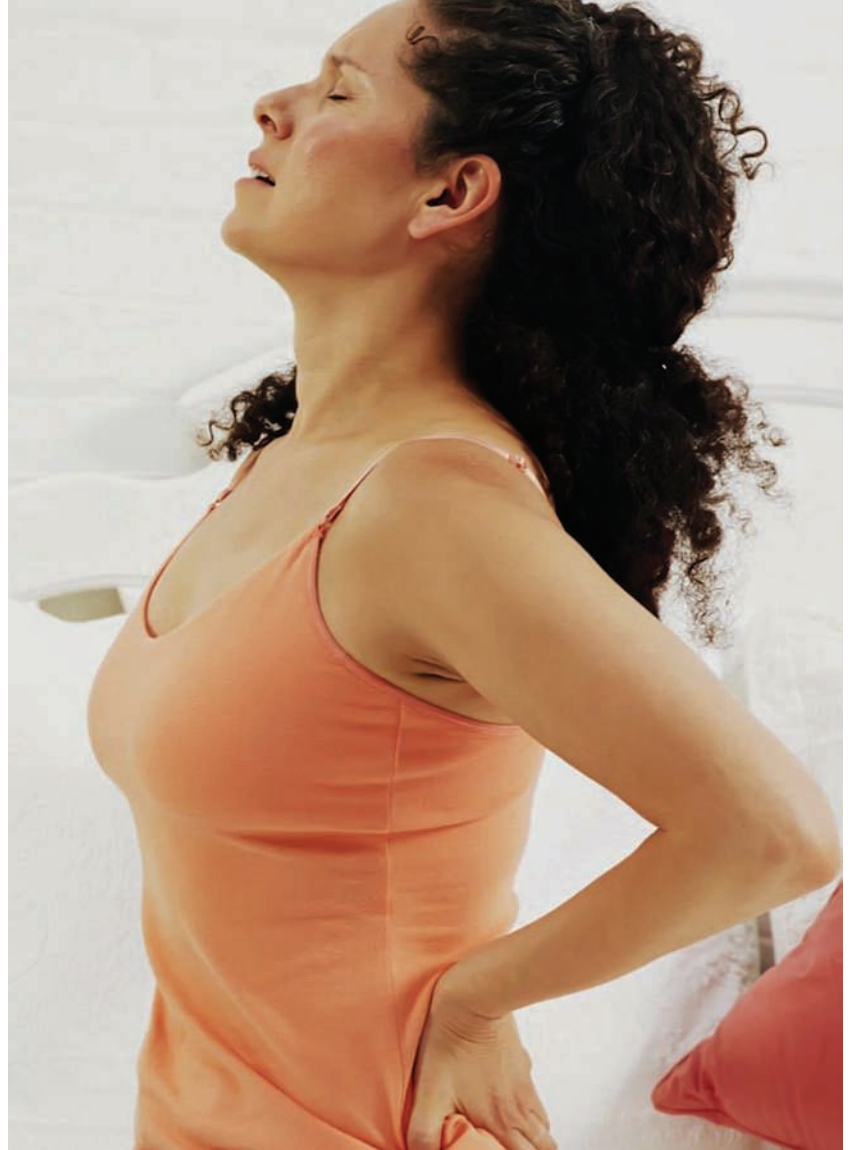
**पु** रुष की अपेक्षा नारियों का तन एवं मन दोनों ही अत्यन्त कोमल होते हैं। गर्भाशय रूपी विशेष अंग के कारण नारी की शारीरिक संरचना भी पुरुष से भिन्न एवं अत्यन्त ही जटिल होती है। इस भिन्नता एवं कोमलता के कारणों से ही प्रायः नारी अनेकानेक स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से जूझती रहती है। महिलाओं को जो व्याधियां सबसे अधिक परेशान करती हैं, उनमें एक विशेष व्याधि कमर या पीठ का दर्द भी है। यह रोग अत्यन्त ही पीड़ादायक होता है। प्रश्न यह उठता है कि कमरदर्द होता क्यों है? जब इसके कारणों की खोजबीन की जाती है तो ज्ञात होता है कि छोटी-छोटी लापरवाहियों एवं गलतियों के निरन्तर होते रहने से ही यह रोग उग्र रूप धारण करके महिलाओं को कष्ट देने लगता है। महिलाओं में कमर दर्द होने के अनेक कारण होते हैं। अधिकतर महिलायें श्वेतप्रदर एवं रक्तप्रदर की बीमारी से परेशान रहती हैं। खान-पान, रहन-सहन तथा सामाजिक वातावरण के दुष्प्रभावों के कारण इन बीमारियों से ग्रस्त होकर नवयुवतियां धीरे-धीरे शारीरिक क्षमताओं से इस प्रकार क्षीण होने लगती हैं जिस प्रकार दीमक लगी लकड़ी। जब तक श्वेतप्रदर की बीमारी रहती है, कमर दर्द समाप्त नहीं हो पाता और महिलाएं अस्वस्थ होती चली जाती हैं।

रक्तप्रदर का प्रकोप भी महिलाओं के लिए कम घातक नहीं होता। मासिक स्राव में अनियमितता आने पर कभी-कभी रक्त महीने भर भी निकलता रहता है। इस अनियमित रक्तस्राव के कारण महिलाएं मानसिक एवं शारीरिक, दोनों ही प्रकार के तनावों से ग्रस्त हो जाती हैं। फलस्वरूप उनका ठीक से उठना-बैठना तक मुश्किल होने लगता है।

झाड़ू लगाना, चौका-बरतन करना, कपड़े धोना आदि कई ऐसे काम भी हैं, जो महिलाओं को रोज झुककर ही करने होते हैं। इससे उनकी मांस-पेशियों पर दबाव पड़ता रहता है और कमरदर्द होना प्रारंभ हो जाता है। कमर दर्द के साथ ही पीठ का दर्द जब शुरू हो जाता है, तो यह स्थिति महिलाओं के लिए अत्यन्त घातक एवं गंभीर हो जाती है। शक्तिशाली एलोपैथिक दवाओं एवं नवविकसित चिकित्सा विधियों के बढ़ते प्रचलनों के कारण भी महिलाएं पीठ एवं कमर दर्द की शिकार हो जाती हैं।

इस प्रकार की औषधियां एवं विधियां रोगी को तत्काल आराम पहुंचाकर राहत तो अवश्य प्रदान करती हैं किंतु वे अनजाने में ही कई शारीरिक विकारों को भी जन्म दे डालती हैं जिनके कारण एलर्जी, रक्ताल्पता (अनीमिया), कैंसर, वृक्क रोग, स्तन शैथिल्य, कामहास आदि अनेक प्रकार की बीमारियां महिलाओं में देखने को मिल जाती हैं। गर्भावस्था में ऑपरेशन के दौरान (सीजेरियन) बेहोश करने के लिए जो सुई पीठ की हड्डियों में लगायी जाती है, उससे साठ प्रतिशत महिलाओं में पीठ या कमर का दर्द 'सेक्रोइलियाइटिस' विकसित हो जाता है। एक तो गर्भवती स्त्री वैसे भी मानसिक तनाव से गुजर रही होती है, ऊपर से जिस प्रकार झुका कर उसकी पीठ की हड्डियों में सुई द्वारा बेहोशी की दवा को प्रवेश कराया जाता है, उससे मांसपेशियां कमजोर पड़ जाती हैं और तंतुओं के हटने से कमर या पीठ का दर्द उत्पन्न हो

# क्यों होती हैं महिलाएं कमर दर्द से परेशान



जाता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि 'स्पाइनल एनस्थीसिया' जो गर्भावस्था के ऑपरेशन के दौरान प्रयोग किया जाता है, के दुष्परिणामों के कारण भीषण कमर दर्द के साथ-साथ पैरों तथा हाथों में लकवा जैसी स्थिति आ जाती है और महिला का स्वस्थ जीवन तबाह हो जाता है।

कमर दर्द के अन्य कारकों में साइकिल या दो पहिये के वाहनों को चलाना, गद्देदार बिस्तरों पर सोना, ऊंचा तकिया लगाना, आदि जैसे अनेक कारण होते हैं। महानगरों एवं शहरी जीवन में साइकिल एवं दोपहिये वाहन को चलाकर लगभग चालीस प्रतिशत महिलाएं नित्य ही आया जाया करती हैं। महिलाओं की आंतरिक संरचनाओं पर

साइकिल चलाने का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है तथा इससे अनेक बीमारियों के साथ-साथ कमर व पीठ दर्द की परेशानियां भी आ जाया करती हैं। कमर या पीठ दर्द की परेशानियों का सामना महिलाओं को नहीं करना पड़े, इसके लिए यह आवश्यक है कि उन्हें खान-पान, आहार-विहार के साथ-साथ योग एवं व्यायाम का भी आवश्यक ध्यान रखना चाहिए।

मासिक की अनियमितता या श्वेतप्रदर जैसी बीमारियों के होते ही चिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए। लापरवाही उचित नहीं होती। कठोर बिस्तर पर सोना, तकिया नहीं लगाना, स्पंज की कुर्सियों पर न बैठना आदि भी कमर या पीठ दर्द से बचने के सहज उपाय हो सकते हैं।

# महिलाओं में बाल झड़ने के कारण



**सौ** न्दर्य को संभाले रखने में बालों का बहुत बड़ा योगदान होता है। देखा जाए तो पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में हेयरलॉस की स्थिति बहुत ज्यादा पाई जाती है। कई महिलाएँ अपने झड़ते बालों के इलाज के लिए काफी पैसा खर्च करती हैं जबकि उन्हें इसका कोई फायदा नहीं होता है। दरअसल ऐसा इसलिए होता है कि आपको बाल झड़ने का कारण नहीं पता होता है और आप सही ढंग से अपने बालों का इलाज नहीं कर पाते हैं। आज हम कुछ उन कारणों को बताते जा रहे हैं जिन्हें जान आप बड़े ही आसानी से अपने झड़ते बालों का इलाज कर सकते हैं।

## तनाव

बालों का बढ़ना और घटना दोनों ही बालों की लाइफ साइकिल से जुड़े हुए हैं। दरअसल, बाल के बढ़ने की एक प्रोसेस होती है जिसमें कई तरह के हार्मोन सीक्रिट होते हैं। लेकिन, तनाव के चलते इन हार्मोन का सीक्रिशन अच्छी तरह से नहीं हो पाता है और आपके बाल कमजोर और पतले हो जाते हैं, जो कम झटके से ही झड़ जाते हैं।

## प्रेगनेंसी

प्रेगनेंसीके दौरान महिलाओं के हार्मोन में कई तरह के चेंजेस होते हैं जिसके चलते बालों के साइकिल में प्रभाव पड़ता है जो बालों के झड़ने की समस्या को बढ़ा देते हैं। हालांकि, प्रेगनेंसीके कारण झड़ते हुए बाल कुछ दिनों में झड़ना बंद हो जाते हैं।

## विटामिन-ए की अधिकता

विज्ञान के एक खोज के मुताबिक जब आपके शरीर में विटामिन-ए की मात्रा काफी ज्यादा हो जाती है, तब आपके बाल झड़ने शुरू हो जाते हैं। हलाकि महिलाओं में यह स्थिति काफी सामान्य है जो विटामिन-ए के स्रोत को कम कर के ठीक के जा सकती है।

## प्रोटीन की कमी

बालों को प्रोटीन का दूसरा रूप कहा जा सकता है। प्रोटीन हेयर ग्रोथ के बहुत कम आते हैं। जब आपके शरीर में प्रोटीन की कमी हो जाती है तो बालों को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं जिसके चलते बाल कमजोर पड़ जाते हैं

और झड़ना शुरू हो जाते हैं। इसके लिए आप हमेशा यही कोशिश करें की अपने आहार में उन सभी आहार को शामिल करें जिनमें प्रोटीन की भरपूर मात्रा मौजूद हो।

## बर्थ कंट्रोल पिल्स

जिस तरह से प्रेगनेंसी के दौरान हार्मोनल चेंजेस होते हैं। उसी तरह बर्थ को कंट्रोल करने के लिए उपयोग किये जाने वाले ओरलपिल्स भी आपके शरीर में हार्मोनल चेंजेस के कारण बन जाते हैं। कुछ समय बाद बर्थ कंट्रोल पिल्स का असर कम होने के बाद झड़ते बालों की समस्या से छुटकारा मिल जाता है।

## बालों में हेयर कलर

अपने आपको आकर्षक बनाने के लिए महिलायें कई तरह के हेयर कलर का इस्तेमाल करती है। हेयर कलर में मौजूद कई तरह के केमिकल्स आपके बालों में मौजूद कई तरह के पोषक तत्व को कम कर देते हैं और नमी को खत्म कर देते हैं। इसलिए आप ध्यान दें कि बालों में कम से कम कलर करें।

## बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

**बच्चों की समस्या** बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

## Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)

## Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for  
Mental Health &  
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाईज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

## सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778



# कैंसर की आखिरी स्टेज में भी कारगर है होम्योपैथी

## मेडिकेप्स विश्वविद्यालय इंदौर में विश्व कैंसर दिवस पर सेमिनार का आयोजन



मेडिकेप्स विश्वविद्यालय में विश्व कैंसर दिवस पर सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार में कैंसर की बीमारी के बचाव पर एक्सपर्ट ने अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम के दौरान जाने माने होम्योपैथी चिकित्सक डॉ एके द्विवेदी ने बताया कि कैंसर के इलाज के लिए पैरामेडिकल पद्धतियां काफी कारगर हैं। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी ने युवाओं से कहा कि अपनी जवानी इंस, तम्बाखू, सिगरेट एवं शराब के सेवन से बर्बाद न करें इसको सकारात्मक कार्यों में लगाएं। किसी अन्य की देखा-देखी में आप बुरी आदतों को ना पालें। अक्सर लोग कैंसर के नाम से डर जाते हैं, डॉक्टर द्वारा बताई गई जांचे समय पर नहीं करवाते हैं, जिससे शरीर में कैंसर और फैल जाता है। यदि आपको एक बार कैंसर हो चुका है, उसका ऑपरेशन, कीमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी डॉक्टर के अनुसार करवा लिया है। आप निश्चित रह सकते हैं, किन्तु नियमित अंतराल पर चिकित्सकीय सलाह लेना आवश्यक है। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि आजकल कैंसर से भी भयानक बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो रही है, जिसमें लोगों को एक नियमित अंतराल दो दिन से पांच दिन में निश्चित रूप से ब्लड या प्लेटलेट्स चढ़वाना ही पड़ता है, इसको होम्योपैथिक इलाज से रोका जा सकता है।



# 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

मैं..... 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)

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, 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)



# गांधी जी देते थे प्राकृतिक चिकित्सा और योग अपनाने की सलाह



## बापू की 150वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित व्याख्यानमाला

गलत खान-पान, रहन-सहन से लाइफ स्टाइल डिस्जीजेस और एनीमिया जैसी कई बीमारियां हो रही हैं। अब लोग जल्द दर्द से छुटकारा पाने के लिए ऑपरेशन करा रहे हैं। जबकि ऑपरेशन को आखिरी विकल्प के रूप में रखना चाहिए।

यह बात डॉक्टर ए के द्विवेदी ने कस्तूरबा गांधी राष्ट्रीय स्मारक ट्रस्ट द्वारा बापू की 150वीं वर्षगांठ पर आयोजित व्याख्यानमाला में कहीं। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की चिकित्सा प्रणाली के सिद्धांत पर नेचुरोपैथी, योग तथा होम्योपैथी को अपनाने की सलाह देते हुए डॉक्टर ए.के. द्विवेदी ने कहा कि कई बीमारियों को हम अपने दैनिक जीवन की आदतों में परिवर्तन कर दूर कर सकते हैं। फास्ट फूड, अनियमित दिनचर्या से एनीमिया जैसी बीमारी 67 प्रतिशत बढ़ गई है। इसके साथ ही लाइफस्टाइल डिस्जीजेस का प्रतिशत प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है।

हानिकारक दर्द निवारक दवाइयां, छोटी मोटी बीमारियों के लिए लोग घरेलू उपचार और दर्द निवारक दवाइयां डॉक्टर की सलाह बगैर ही ले लेते हैं। इनमें युवा वर्ग भी शामिल है, जो मुंहासे और त्वचा संबंधी बीमारियों के लिए स्टेरॉयड लेते हैं। जिसके कारण बोनमेरो सप्रेस हो जाती हैं। एवीएन या अप्लास्टिक एनीमिया जैसी गंभीर बीमारियां हो जाती हैं। बीमारियों से बचने के लिए आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम युक्त आहार ले, सुबह जल्दी उठे, नियमित योग, रनिंग, मॉर्निंग वॉक करें और भरपूर नींद ले। कार्यक्रम को ट्रस्ट की सचिव आईएएस श्रीमती सूरज डामोर ने भी संबोधित किया। उन्होंने ट्रस्ट के कामों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। अंत में आभार श्रीमति सूरज डामोर ने माना।



# होली पर महिलाएं पहने ये कपड़े, जरा हट के लगोगा अंदाज

होली आते ही आप अपने पुराने कपड़े खोजने लग जाते हैं। ताकि आपके दुसरे कपड़े खराब ना हो। तो आप इस होली कुछ अलग पहने। खेलने में जितनी मस्ती और आनंद आता है उतना ही आकर्षण का केन्द्र रहता है लोगों द्वारा पहने जाने वाले परिधान। तो होली के इस मौके पर आप क्या पहनना पसंद करेंगे। एक नजर डालते हैं इस फेस्टिवल पर पहने जाने वाले उन परिधानों पर जिनमें आपका लुक लगोगा जरा हटके। तो इस बार आप ये आजमाये -

1. होली पार्टी पर आप चाहे तो अपने फ्रेंड्स सर्कल के साथ मिलकर ड्रेस कोड भी बना सकते हैं इससे होली पर सबकी नजरें आप पर ही रहेगी।

2. महिलाओं के लिये होली पर अनारकली सूट बेहतर होगा इस समय लखनवी प्रिंट और वर्क की कुर्ती का दौर है। अगर आप सफेद या पीले रंग का अनारकली सूट पहनेंगी तो होली में रंग खेलने का मजा भी दुगुना हो जाएंगी आप चाहें तो अनारकली कुर्ते को वनपीस की तरह भी पहन सकती हैं।

3. सिम्पल शॉर्ट लखनवी कुर्ता और उसके साथ धोती पैन्ट्स, होली के मौके पर खूब जमेगा। तो इस बार ये भी देखें।

4. आप टीशर्ट और टॉप को फैशनेबल प्लाजो या ट्राउजर के साथ पेयरअप करना चाहती हैं या आप ढीली कुर्ती, लूज टॉप के साथ हॉट पैट या लाइट ब्लू जींस कैरी करना चाहते हैं तो इसे जरूर ट्राय करें।

5. लेंगिंग के साथ सामान्य-सा शॉर्ट लखनवी कुर्ता या टॉप पहना जा सकता है। इसके साथ कलरफुल फुल स्लीव्स वाले जैकेट डालें।

ये जैकेट अनारकली अंदाज के होने चाहिए। अनारकली सूट के ऊपर से भी सामान्य जैकेट डाल सकती हैं। साथ में कानों में झूमके पहनें।

6. पारम्परिक सफेद कुर्ती के साथ जींस पहनना अच्छा विकल्प है। सफेद कुर्ती पर होली के सारे रंग नजर आएंगे। ध्यान रखें कि वह ज्यादा पारदर्शी न हो। ऐसे टॉप चुनें, जो पारदर्शी न हों और थोड़ा ढीला हो। टाइट टॉप तो ऐसे मौके पर बिल्कुल न पहनें।

7. होली पर टीशर्ट और शार्ट्स पहन कर दोस्त, परिवार और रिश्तेदार के साथ होली मना सकती हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखे की इन कपड़ों के साथ किसी भी प्रकार की कोई भी फैन्सी आभूषण नही पहनें।

8. साड़ी होली पर पहनने वाला सबसे बेहतरीन परिधान है। साड़ी में आप ऐसा महसूस कर सकती हैं, जैसे रंगों से सराबोर कोई फिल्मी नायिका। लेकिन ध्यान रहे कि आपको साड़ी ठीक से और आत्मविश्वास से कैरी करना आता हो। एक बार भीगने के बाद यह शरीर से चिपकने लगती है। इसलिए बहुत ज्यादा पतली और पारदर्शी साड़ी पहनने से बचें।



## होली खेलने से पहले ना भूले अपनी त्वचा और बालों की देखभाल करना

होली खेलना सभी को पसंद होता है या यूँ कहें की यह सभी का पसंदीदा त्यौहार है। इसदिन आपके आसपास बूरा ना मानों होली है कहकर आपको रंग लगाने वाली की भी? जमा रहती ही है और फिर ऐसे समय में आप उन्हें रंग लगाने से रोक भी नहीं पाते हैं। होली के दिन सभी केमिकल वाले रंगों का भी इस्तेमाल करते हैं। जोकि हमारे स्किन और बालों के लिए लिए हानिकारक होता है। वैसे होली खेलते समय इन बातों का भला कहां ध्यान रहता है। उस समय तो सिर्फ मस्ती और धमाचोकड़ी ही याद रहती है और इसके बाद इस कलर को निकलने में मशक्कत करनी पड़ती है। आप बिल्कुल भी टेंशन ना ले। यहां हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताने जा रहे हैं जिससे आपकी परेशानी काफी हद तक कम हो जाएगी। चलिए जानते हैं ये टिप्स -

1. इससे बचने के लिए होली खेलने से 20 मिनट पहले त्वचा पर 20 एस.पी.एफ. सनस्क्रीन का लेप जरूर लगाइए। अगर आपके फेस पर पिम्पल्स हैं तो आपको 20 एसपीएफ से ज्यादा की सनस्क्रीन का यूज करना चाहिए। ज्यादातर सनस्क्रीन में माइश्वराइजर ही विद्यमान होता है। यदि आपकी त्वचा ज्यादा ड्राय हैं तो सनस्क्रीन लगाने के बाद थोड़ा इंतजार करें और फिर त्वचा पर माइश्वराइजर का लेप करें। बाहों व शरीर के सभी खुले अंगों पर माइश्वराइजर लोशन या क्रीम का जरूर यूज करें।

2. होली खेलना शुरू करने से पहले अपने बालों पर हेयर सीरम या कंडीशनर का उपयोग करना ना भूलें। इससे बालों को गुलाल के रंगों की वजह से पहुंचने वाले सूखेपन से सुरक्षा मिलेगी तथा सूर्य की किरणों से होने वाले नुकसान से भी बचाया जा सकता है।





# चंद्रकला

चंद्रकला उत्तर भारत की बहुत ही प्रसिद्ध और पारंपरिक मिठाई है। होली और दीवाली के अवसर पर तो खासतौर से यह मिठाई बनाई जाती है। चंद्रकला, गुड़िया के जैसी ही होती है स्वाद में लेकिन यह देखने में अलग है क्योंकि गुड़िया अर्ध चंद्राकार होती है जबकि चंद्रकला पूर्ण चंद्राकार यानी कि गोल होती है। मैदे के खोल में खोए की भरावन भर कर फिर उसे शुद्ध देशी घी में तल कर बनाई जाती है चंद्रकला। चंद्रकला बनाना एक कला है और इसको बनाने के लिए धीरज की जरूरत होती है, वैसे इसे बनाना कठिन नहीं है.....तो इस बार आप भी होली के पावन पर्व पर बनाएँ चंद्रकला !

## सामग्री : (20 चंद्रकला के लिए)

**सामग्री भरावन के लिए:** खोया/मावा 250 ग्राम, सूजी 2 बड़े चम्मच, चिरौंजी 2 बड़े चम्मच, नारियल का बुरादा द कप/ 50 ग्राम, हरी इलायची 5-6, शक्कर 200 ग्राम/ ड कप, घी 1 बड़ा चम्मच।

**सामग्री गुड़िया की बाहरी परत के लिए:** मैदा 2 कप, घी 6-7 बड़ा चम्मच पानी, आटा गूथने के लिए, सामग्री चाशनी के लिए, शक्कर 1 कप, पानी 3/4 कप, पिसी इलायची द चम्मच, केसर 5-6 धागे

**कुछ और जरूरी चीजें:** घी तलने के लिए, मैदा का घोल- 1 बड़े चम्मच में 2 बड़े चम्मच पानी डालिए और अच्छे से मिलाइए, बारीक कटे पिस्ता, चंद्रकला को सजाने के लिए

**भरावन बनाने की विधि:** हरी इलायची का बाहरी छिलका निकालें और दानों को दरदरा कूट लें। एक कड़ाही में मध्यम आँच पर घी गरम करें। अब इसमें सूजी को गुलाबी होनेऔर खुशबू आने तक भूनें। अब इसमें नारियल का बुरादा डालें और एक मिनट भूनें। अब खोया/ मावा डालें और दो मिनट के लिए भूनें। आँच बंद कर दें और खोए को ठंडा होने दें। जब खोया हल्का गुनगुना गरम हो तो उसमें शक्कर, केसर, इलायची, और चिरौंजी डालें और अच्छी तरह से खोए में मिलाएँ। भरावन अब तैयार है। खोए का मिश्रण, चंद्रकला में भरने के लिए

**चाशनी बनाने की विधि:** एक बर्तन में एक कप शक्कर और तीन चौथाई कप पानी उबालिए। शक्कर के पिघलने के बाद और एक उबाल आ जाने के बाद आँच को धीमा कर दें और चाशनी को पकाने दें। इस मिठाई के लिए हमें एक तार की चाशनी चाहिए। एक तार की चाशनी को जाँचने के लिए अपनी दो उंगलियों के बीच में एक बूँद चाशनी को लेकर खींचिए, अगर उंगलियों के बीच में एक तार बनें तो चाशनी बिल्कुल ठीक है। आँच बंद कर दें और चाशनी में पिसी इलायची और केसर डालें।

## चंद्रकला के लिए

एक परात/ कटोरे में मैदा, और गरम घी लें। घी को मैदे में अच्छे से मिला हथेली में रगड़ें। मिलाने के बाद आप देखेंगी की मोयन की वजह से मुट्ठी में भरने पर मैदा का लड्डू जैसा बंध जाता है। यह इस बात कि पहचान है कि मोयन (घी/ तेल) एकदम ठीक मात्रा में है। अब थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए कड़ा आटा गूँथ लें। गुथे आटे को गीले कपड़े से ढककर 15-20 मिनट के लिए ढककर रखें।

15-20 मिनट के बाद आप देखेंगी कि आटा काफी चिकना हो जाता है। अब इसको 40 बराबर भागों में बाट लें। लोई को हथेली के बीच घुमा कर चिकना कर लें। अब कुछ लोई लें और इनको लगभग 1.5-2 इंच की गोलाई में बेल लें। अब एक बिली हुई लोई लें, इसके किनारे पर मैदा और पानी का बनाया हुआ पेस्ट लगाएँ। इसके बीच में 1 बड़ा चम्मच खोया की भरावन रखें। अब इसके ऊपर एक दूसरी बिली परत रखें और दोनों साइड्स को दबाकर इसे अच्छे से बंद कर दें। मिश्रण के ऊपर दूसरी डिस्क रखकर किनारे सील करने के बाद अगर आप चाहें तो इसे बंद करने के बाद चंद्रकला के साँचे में रखकर किनारे पर डिजाइन बना लें या फिर कटे किनारे वाली चम्मच से डिजाइन बनाएँ। मेरे पास इन दोनों में से कुछ भी नहीं है तो मैंने अंगूठे और उंगली से गोठ कर कंगूरे बनाए हैं।

3. होली के रंगों से अपने नाखूनों को बचाने के लिए नाखूनों पर नेल वार्निश की मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा होली खेलने के बाद त्वचा तथा बालों पर जमें रंगों को हटाने के लिए सबसे पहले चेहरे को बार-बार साफ पानी से धोएं तथा इसके बाद क्लीजिंग क्रीम या लोशन का लेप कर लें तथा कुछ समय बाद इसे गीले काटन से पोछ लें।

4. चेहरे पर जमे रंग को क्लीजिंग जेल से हटाना काफी आसान होता है। आप इसे घर में भी बना सकते हैं। आधे कप ठंडे दूध में तिल, जैतून, सूर्यमुखी या कोई भी वनस्पति तेल मिला लीजिए। अब इसमें काटन वूल पैड को डूबोकर त्वचा को साफ कीजिये।

5. होली का रंग हटाने में तिल के तेल की मालिश सबसे बेस्ट होती है। इससे न केवल रासायनिक रंग हट जाएंगे, बल्कि त्वचा को अतिरिक्त सुरक्षा भी मिलती है।

6. नहाते समय शरीर को लुफ या वाश कपड़े की मदद से स्क्रब कीजिए तथा नहाने के तत्काल बाद शरीर तथा चेहरे पर माइश्रराइजर जरूर लगाइए। इससे शरीर में नमी बनी रहेगी।

7. अगर कलर की वजह से स्किन में इचिंग हो रही हो तो तो पानी के मग में दो चम्मच सिरका मिलाकर उसे त्वचा पर लगाएं तथा इससे तुरंत आराम मिलेगा। अगर इसके बाद भी आराम न मिले तो डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।

# कई बीमारियों का काल है किचन की ये मामूली चीजें



## गुड़ है सेहत का खजाना

दादी-नानी के जमाने में तो जाड़े के दिनों में विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्री बनाने के लिए गुड़ का इस्तेमाल खूब होता था, लेकिन बदलते समय के साथ यह हमारे रोज के खानपान से गायब होता गया। वैज्ञानिकों का कहना है कि गुड़ का सेवन हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। आप केवल ऐसे ही गुड़ का सेवन कर सकती हैं या फिर इससे विभिन्न प्रकार की खाद्य सामग्री भी बना सकती हैं। शक्कर के मुकाबले गुड़ का सेवन सेहत के लिए बहुत लाभकारी है।

यह न केवल हमारे पाचन तंत्र को सही रखता है, बल्कि थकावट भी दूर करता है। गुड़ की चाशनी में तिल, मूंगफली, ज्वार, मक्का, चना, बादाम आदि मिलाकर भी सेवन किया जा सकता है। गुड़ में ढेर सारे खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसमें आयरन काफी मात्रा में पाया जाता है। यह कब्ज को भी दूर करने में सहायक है। जिंक, सेलेनियम व आयरन से भरपूर होने के कारण यह खून की कमी वाले लोगों के लिए भी लाभकारी है। इसके साथ ही यह शरीर के हानिकारक तत्व बाहर निकालकर शरीर को अंदर से स्वस्थ रखता है। हां, अगर आप किसी प्रकार की बीमारी से ग्रसित हैं तो पहले अपने चिकित्सक से अवश्य परामर्श कर लें।



## अमरूद के हैं कई फायदे

हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि ज्यादातर लोगों को पता ही नहीं है कि स्वास्थ्य के लिहाज से यह कितना फायदेमंद है। कई शोध-अध्ययनों से यह बात साबित हो चुकी है कि संतरे के मुकाबले अमरूद में अधिक विटामिन सी पाया जाता है। इस वजह से यह सर्दी-जुकाम से राहत देता है। इसमें फाइबर भी काफी मात्रा में पाया जाता है, खासकर इसके बीजों में। इसीलिए इसके बीजों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

अमरूद में कॉपर, मैग्नेशियम, मैंगनीज, ल्यूटिन, आयरन, पोटैशियम, कैल्शियम आदि पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अमरूद के सेवन से पाचनतंत्र सही रहता है। अगर आप अपना वजन कम करना चाहती हैं तो अमरूद का सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। इसमें विटामिन-ए, बीटा कैरोटिन, लाइकोपीन जैसे लाभदायक तत्व भी पाए जाते हैं। यह एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करने के साथ ही कैंसर और संक्रमण से भी बचाव करता है।



## अमृत से कम नहीं है चुकंदर

वैसे तो आप इसका सेवन पूरे साल कर सकती हैं, लेकिन सर्दी के दिनों में इसका सेवन अधिक फायदेमंद होता है। चुकंदर का सेवन हृदय और लिवर के लिए भी लाभदायक है। न्यूरो स्पेशलिस्ट का कहना है कि चुकंदर दिमाग में खून का प्रवाह सही रखता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि जाड़े के दिनों में शरीर का मेटाबॉलिज्म लो हो जाता है। ऐसे में हमें ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जिनमें कैलोरी कम मात्रा में हो, लेकिन पोषक तत्व काफी हों।

चुकंदर के सेवन से ब्लड प्रेशर सही रहता है। यह मोटापे को भी रोकता है और त्वचा व बालों के लिए भी लाभदायक है। फाइबर से भरपूर होने के कारण यह पाचनतंत्र को सही रखता है और कब्ज की शिकायत को भी दूर करता है। विशेषज्ञों का कहना है कि चुकंदर का रस शरीर में पहुंचकर तुरंत एनर्जी देता है। इसकी पत्तियों में कैंसर को रोकने वाले तत्व भी पाए जाते हैं।



## सरसों का साग

सरसों की पत्तियों में विटामिन के, ए, सी, ई, कॉपर, कैल्शियम, पोटैशियम, सेलेनियम, जिंक आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें कैलोरी काफी कम मात्रा में होती है, जबकि फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है। इस कारण यह कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित करता है। सरसों की पत्तियों के सेवन से अर्थराइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस, एनीमिया, अस्थमा, कोलन व प्रोस्टेट कैंसर से बचाव होता है।



# पुरुषों को बुढ़ापे तक स्वस्थ रखेंगी उनकी ये अच्छी आदतें

**का** म के बढ़ते बोझ ने इंसान को रोबोट बना दिया है। सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक बस काम, काम और काम। डेस्क पर खाना खाता व्यक्ति इंसान एक मशीन बनकर रह गया है। हालात और ज्यादा खराब हो जाते हैं, जब आप अपनी सेहत, आहार और नींद को भी नजरअंदाज करने लगते हैं। हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे टिप्स जिन्हें आजमाकर आप कामकाजी जिंदगी के दौरान भी सेहत और फिटनेस का नायाब तोहफा पा सकते हैं।

## अच्छी आदतें अपनायें

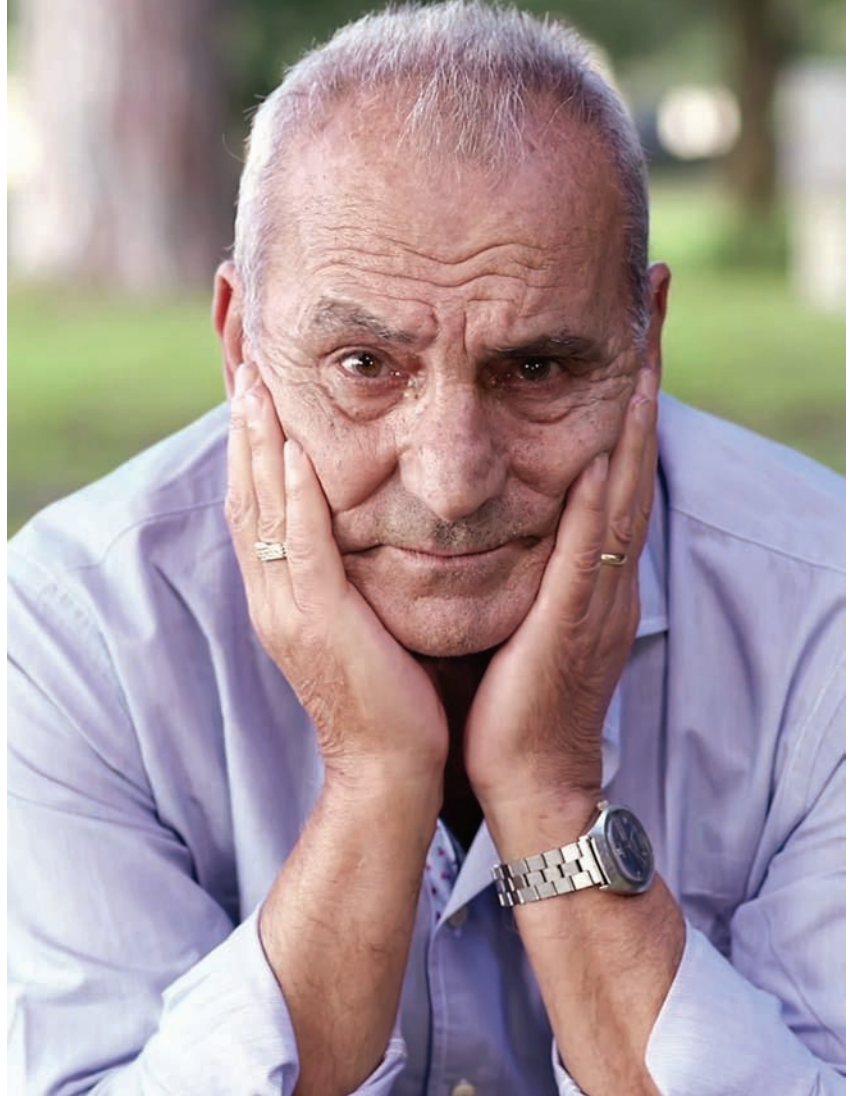
शारीरिक विकास तभी सम्भव है जब आप स्वयं अपनी अच्छी आदतों में इजाफा करें। शराब और अल्कोहल से बने उत्पादों से दूरी बनाए रखें। अल्कोहल का नियमित सेवन न केवल आपको शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाता है, बल्कि मनोवैज्ञानिक रूप से भी यह आपके लिए मुफ़ीद नहीं। इसके साथ ही यह बात भी ध्यान रखें कि धूम्रपान से आपकी जिंदगी धुआं बनकर उड़ जाती है। यह आपके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान पहुंचाता है। धूम्रपान से केवल आप ही नहीं, बल्कि आपके आसपास बैठे लोग भी बुरी तरह प्रभावित होते हैं। इसका धुआं उनकी सेहत के लिए भी काफी नुकसानदेह होता है। कई शोध इस बात की पुष्टि कर चुके हैं कि परोक्ष धूम्रपान (पेसिव स्मोकिंग) करने वालों को ज्यादा नुकसान पहुंचाता है।

## मोटापा कम करें

मोटापा कई बीमारियों की मुख्य वजह होता है। मोटापे से डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और स्ट्रोक आदि का खतरा बढ़ जाता है। स्वयं को स्लिम बनाए रखने की कोशिश करें और अपने शरीर पर जमा अतिरिक्त वसा को दूर रखें। सेहत के लिए स्वाद से समझौता करना बुरा नहीं। ऐसे खाद्य पदार्थों से दूर रहें जो खाने में तो स्वादिष्ट हों, लेकिन जिनमें वसा की भरपूर मात्रा हो। प्रोटीन युक्त आहार का सेवन अधिक करें, इससे आपके शरीर की मांसपेशियों के निर्माण में सहायता मिलेगी।

## अच्छा खायें

अगर आप चाहते हैं कि आपकी सेहत लंबे समय तक अच्छी बनी रहे, तो जंक फूड से आपको तौबा कर लेनी चाहिए। संतुलित भोजन कीजिए, जिसमें सभी जरूरी पोषक तत्व मौजूद हों। बेशक, आप अपना पसंदीदा भोजन करें, लेकिन इसमें पौष्टिक तत्वों की अनदेखी न करें। अपने भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियां और ताजे फलों को शामिल करें। संतुष्ट वसा और ओमेगा 6 युक्त



आहारों से दूरी आपकी सेहत के लिए अच्छी रहेगी।

## मेडिकल चेकअप

आपको नियमित मेडिकल चेकअप करवाना चाहिए। यह आदत आपको कई बीमारियों के खतरे से बचा सकती है। साथ ही आप कई रोगों को समय पर पहचान सकते हैं। किसी विशेषज्ञ डॉक्टर से सलाह लें और उसके अनुसार ही कार्य करें। हाई कोलेस्ट्रॉल, सेक्स संबंधी समस्याएँ, उच्च रक्तचाप, कैंसर और डायबिटीज की अगर समय पूर्व पहचान हो जाए, तो भविष्य में होने वाली कई समस्याओं से बचा जा सकता है। आप थोड़ा समय निकालकर योग व ध्यान जरूर करें। इससे आप मानसिक और शारीरिक रूप से शांत और सेहतमंद रहेंगे। ध्यान

से आप स्वयं को अधिक ऊर्जावान महसूस करेंगे और साथ ही आपको कई रोगों से लड़ने के क्षमता भी मिलेगी।

## आलस्य से रहें दूर

आलस्य दरिद्रता का दूसरा नाम है। अगर आप सेहत का खजाना पाना चाहते हैं तो आपको आलस त्यागना होगा। मशीनों पर अपनी निर्भरता को कम करें। व्यायाम करना शुरू करें। नृत्य, तैराकी, साइक्लिंग, जॉगिंग और बागवानी जैसे व्यायाम भी आपको फिट रखने के लिए काफी हैं। आज के दौर में जिंदगी ऑफिस की कुर्सी पर ही सिमट गयी है। जरूरत है इस परिपाटी को बदलने की। लगातार बैठे रहना आपके लिए अच्छा नहीं। अगर आप वर्कआउट नहीं करते हैं, तो आपको एक्टिव रहना होगा।

# स्वच्छता और स्वास्थ्य का अनन्य सम्बन्ध

**स्व**च्छता का स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। आरोग्य को नष्ट करने के जितने भी कारण हैं, उनमें गन्दगी प्रमुख है। बीमारियाँ गन्दगी में ही पलती हैं। जहाँ कूड़े-कचरे के ढेर जमा रहते हैं, मल-मूत्र सड़ता है, नालियों में कीचड़ भरी रहती है, सीलन और सड़न बनी रहती है, वहीं मक्खी, पिस्सू, खटमल जैसे बीमारियाँ उत्पन्न करने वाले कीड़े उत्पन्न होते हैं। उन्हें मारने की दवायें छिड़कना तब तक बेकार है, जब तक गन्दगी को हटाया न जाय। दवा आदि से इन्हें मारा जाय तो भी क्या हुआ। पैदावार न रके तो अगले दिनों वे उतने ही और पैदा हो जाते हैं, जितने मारे या हटाये गये थे। कहना न होगा कि हैजा, मलेरिया, दस्त, पेट के कीड़े, चेचक, खुजली, रक्त-विकार जैसे कितने ही रोग इन मक्खी, मच्छर जैसे कीड़ों से ही फैलते हैं। मलेरिया का विष मच्छर फैलाते हैं, मक्खियाँ हैजा जैसी संक्रामक बीमारी की अग्रदूत हैं। प्लेग फैलाने में पिस्सुओं का सबसे बड़ा हाथ रहता है। खटमल खून पीते ही नहीं वरन् रक्त को विषैला भी करते हैं।



निवास-स्थान तथा उसके आस-पास गन्दगी का रहना स्वास्थ्य के लिए स्पष्ट खतरा है। गन्दगी जितनी निकट आती जाती है, उतनी ही उसकी भयंकरता और बढ़ती जाती है। आग की तरह वह जितनी समीप आवेगी उतनी ही अधिक घातक बनती जायगी। कपड़े मैले-कुचैले होंगे तो उनकी दुर्गन्ध और कुरुपता हर किसी को अखरेगी। वस्त्र चाहे कितना ही कीमती क्यों न हो, यदि मैला-कुचैला होगा तो उसकी कीमत देखने वाले की आँखों में दो कौड़ी की भी न रहेगी क्योंकि वह बेजान, बेजवान होते हुए भी पहनने वाले की, अपने मालिक की भरपेट चुगली कर रहा होगा, कह रहा होगा-मेरा कीमती होना भी इस गन्दे आदमी ने बेकार बना दिया।

मनुष्यता का प्रथम चिह्न-मनुष्यता के प्रथम चिह्न स्वच्छता की ओर हमें अधिक तत्परता के साथ आगे बढ़ना चाहिए। इस दिशा में जितनी

प्रगति हो सकेगी उतना ही यह समझा जायेगा कि पशुता को छोड़ा जा रहा है। स्वच्छता में मानवता का सम्मान है। भले ही कोई व्यक्ति निर्धन हो, अभाव के कारण घटिया, कम या फटे-चिथड़े पहन कर दिन गुजारता हो पर यदि उसके वस्त्र धुले हुए हैं, सलवट हटाने के लिए दबाये हुए हैं, फटी हुई जगह पर सिले हुए हैं, करीने से पहने हुए हैं, बटन ठीक लगे हुए हैं तो आर्थिक गरीबी में भी दिल की अमीरी का इजहार कर रहे होंगे। ऐसा मनुष्य आर्थिक दृष्टि से अभाव-ग्रस्त सिद्ध होते हुए भी व्यक्तित्व की दृष्टि से अपनी महत्ता अक्षुण्ण रख रहा होगा। वह दूसरों की सहानुभूति का पात्र तो हो सकता है, घृणा का नहीं।

शरीर, वस्त्र, घर, सामान इन सभी क्षेत्रों में जो मलीनता पाई जाती है उसका कारण कोई भौतिक कठिनाई नहीं, मनुष्य का घटिया व्यक्तित्व ही एकमात्र कारण होता है। फुरसत न मिलना, नौकर न होना, घर के अन्य लोगों का ध्यान न देना आदि बहाने हो सकते हैं, तथ्य नहीं। तथ्य यह है कि स्वच्छता का मूल्य एवं महत्व नहीं समझा गया।

उसके अभाव में होने वाली हानि को नहीं जाना गया। यदि जाना जाता तो बहानेबाजी का रास्ता अपनाने की अपेक्षा, आलस्य छोड़कर, गन्दगी को हटाने के लिए परिश्रम किया होता। इसमें समय एवं श्रम भी उतना नहीं पड़ता, आवश्यकता केवल सतर्कता की होती है। शारीरिक आलस्य जितनी गन्दगी फैलाता है, उससे ज्यादा मानसिक आलस्य का हाथ होता है। मन में गन्दगी के प्रति घृणा नहीं होती तो वह जमकर बैठने लगती है। यदि मन में सतर्कता रहे और यह भावना बनी रहे कि गन्दी में लिपट कर हमें अपना व्यक्तित्व ओछा नहीं बनाना है, तो अवश्य ही यह सूझता रहेगा कि कहाँ मलीनता एकत्रित हो गई और उसे किस प्रकार दूर किया जाय? जब तक हमें किसी बात का लाभ समझ में नहीं आता, तब तक हम उसे करने के लिए तैयार नहीं होते। सच बात यह है कि न तो हमने गन्दगी की हानि को समझा है और न स्वच्छता के लाभ को जाना है। इसलिए मनोभूमि ऐसी बन गई है कि उसे गन्दगी के साथ समझौता कर लेने जैसी कहा जा सकता है।

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**

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

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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



# Cancer Care

Advanced Palliative & Supportive Homeopathic Facilitation  
at Advanced Homoeo Health Center & HMR Pvt Ltd Indore

Call :  
0731-4064471  
99937-00880  
94240-83040

## प्रोस्टेट कैंसर

अमेरिका में पुरुषों में कैंसर में सबसे आम प्रोस्टेट कैंसर का है। इसी ग्रंथी में शुक्राणु होते हैं। इस कैंसर के शुरुआती दौर में कोई लक्षण नहीं होते हैं, इसलिये जब तक इसके बारे में पता चलता है, इलाज काफी मुश्किल हो जाता है।



## प्रोस्टेट कैंसर

धूमपान के कारण होने वाला सबसे आम कैंसर फेफड़ों का है। प्रदूषित हवा में सांस लेने से भी इसका खतरा बढ़ता है। बच्चों में इसका खतरा ज्यादा होता है, क्योंकि ये बड़ों की तुलना में सांस के साथ अधिक हवा शरीर में लेते हैं।

## ब्रेन कैंसर

आमतौर पर सिगरेट और शराब को कैंसर के लिये जिम्मेदार माना जाता है, लेकिन ज्यादातर मामलों में दिमाग के कैंसर की यह वजह नहीं होती है। इससे दिमाग की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं।



## ब्रेस्ट कैंसर

स्तन का कैंसर महिलाओं में पाया जाने वाला सबसे आम कैंसर है। हार्मोनल असंतुलन, गर्भ निरोधक पिल्स का लम्बे समय तक उपयोग, मोबाइल का ज्यादा उपयोग तथा असंतुलित खानपान महिलाओं में अधिकतर स्तन कैंसर के

## कोलोन कैंसर

आंत का कैंसर अधिकतर 50 साल से ज्यादा उम्र के लोगों में देखा जाता है। आंतों में असामान्य रूप से गांठें बनने लगती हैं। जो वर्षों तक वहां रह सकती है, लेकिन आखिरकार कैंसर का रूप ले लेती



## ब्लड कैंसर

इसमें ब्लड सेल्स असामान्य तौर पर विकसित होते हैं। यह किसी भी उम्र में हो सकता है। ब्लड कैंसर कई प्रकार का है और इसका इलाज संभव है। रक्त के कैंसर के बाद भी व्यक्ति सही चिकित्सा से सामान्य जीवन जी

## लिवर का कैंसर

लिवर यानी यकृत के कैंसर की सबसे बड़ी वजह शराब है। यह सबसे आम किस्म का कैंसर है। कई बार कैंसर शरीर में कहीं और शुरु होता है और फिर लिवर तक पहुंचता है।



## इसोफेगस कैंसर

धूम्रपान और खाने की नली में पेट का एसिड आने की समस्या का इलाज न कराने के कारण खाने की नली का कैंसर होने का जोखिम बहुत बढ़ जाता है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोर्टेसी (सर्वोच्च पावर) की दवाइयों से ऐसे कष्टप्रद कैंसर की समस्या से राहत दिलाने का प्रयास किया जा रहा है। लोगों को आशानुरूप परिणाम भी मिले है। जिसे यू-ट्यूब पर देखा जा सकता है।

कई बार लोग ऑपरेशन कीमोथेरेपी तथा रेडियोथेरेपी के बाद भी कैंसर की समस्या से निजात नहीं पाते हैं, जो कि अत्यंत कष्टप्रद तथा दुःखद है।

प्रोस्टेट कैंसर  
गाल ब्लेडर कैंसर  
लिवर एवं कोलोन कैंसर  
इसोफेगस कैंसर  
अप्लास्टिक एनीमिया  
लंग्स कैंसर  
ब्रैस्ट कैंसर  
ब्लड कैंसर



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

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)  
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471  
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लें।

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में  
हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

“  
चिकित्सा शास्त्र की  
कुशलता सीमाबद्ध है,  
परंतु उस महान  
चिकित्सक की शक्तियों  
की कोई सीमा नहीं है,  
उसके लिए कोई रोग  
असाध्य नहीं है,  
अतः श्रद्धा रखिये और  
दवाइयों का इस्तेमाल  
कीजिये  
वह जरूर ठीक करेगा।  
”



# स्वस्थ नारी जिम्मेदारी हमारी

विश्व महिला दिवस के उपलक्ष्य  
में शुक्रवार, 8 मार्च 2019 को  
महिला एवं युवतियों के लिए योग एवं  
नेचुरोपैथी चिकित्सा पर विशेष

# 30%

*Special*  
**DISCOUNT**

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

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

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



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

**Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287**

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