

■ महिलाओं के लिए जानलेवा है फिशचुला रोग

■ बिखरे हुए बालों से पाएं छुटकारा

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

मार्च 2020 | वर्ष-9 | अंक-4

मूल्य
₹ 20

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

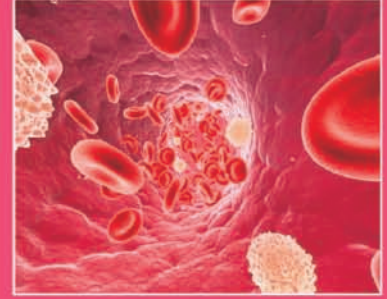
वुमन केयर
विशेषांक

दूसरों का ख्याल
रखने वाली महिलाएं
खुद हो रही बीमार

होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के



कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।

डॉ. द्विवेदी के इलाज से जबान का अल्सर हुआ ठीक



मैं कृष्णा शर्मा पति महेश शर्मा निवासी: सारंगपुर जिला राजगढ से हूँ। मुझे जबान में

अलसर हो गया था। मैं काफी परेशान थी जीवन से हार चुंकी थी। ऐसा लगता था कि बच ही नहीं पाऊंगी। ऐसा लगता था कि ये अलसर कभी अच्छा ही नहीं होगा। मैंने इन्दौर, राजगढ, उज्जैन के

बड़े-बड़े अस्पतालों में दिखाया था, फिर भी मुझे कोई फायदा नहीं हुआ था। डॉक्टरों ने यह बोल दिया था कि यह तो कैंसर हो गया है अब ऑपरेशन करना पड़ेगा। मेरे घर की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी परेशान होकर डर गए थे। 2 साल तक लगातार परेशान होने के बाद हमारे दूर के मिलने वालों ने इन्दौर के डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का बताया था। फिर मैंने 2015 में इन्दौर आकर "एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर" पर डॉ. ए.के.

द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 6 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा अलसर पूरी तरह ठीक हो गया था उसके बाद मुझे आज तक कोई परेशानी नहीं हुई। मुझे अभी भी कोई परेशानी नहीं है मैं बिल्कुल ठीक हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

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

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

सेहत एवं सूरत

मार्च 2020 | वर्ष-9 | 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

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
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

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...

09

मेनोपॉज में कैसे रखें
अपनी त्वचा का ख्याल

13

महिलाओं के पेड़ू में
दर्द और थकान का
कारण हो सकता है
पीआईडी रोग



29

महिलाओं में खतरनाक
रोग है यूटेराइन फाइब्रॉयड

31

त्वचा को दाग-धब्बों से
छुटकारा दिलाने में मददगार
है मारुला ऑयल

18

होली के रंग सेहत
के संग

22

आपके जूते भी बता
सकते हैं आपकी
पर्सनैलिटी के बारे में



34

महिलाओं की
उम्र के साथ
वजन का
बढ़ना

इंदौर में अल्पप्रवास के दौरान आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक का एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि. पर स्वागत



डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा संचालित होम्योपैथिक क्लिनिक पर आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक ने होम्योपैथिक चिकित्सा ले रहे मरीजों से मुलाकात की तथा उनको मिल रहे होम्योपैथी इलाज से प्रभावी स्वास्थ्य लाभ की प्रशंसा भी की। आपने डॉ. ए.के. द्विवेदी से आग्रह किया की जिस तरह से आपके द्वारा होम्योपैथिक चिकित्सा लोगों को प्रदान की जा रही है यह अनुभव नए होम्योपैथिक चिकित्सकों को भी दिया जाना आवश्यक है। आप ने कहा कि आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा भी पूरे देश में वेलनेस सेंटर खोले जा रहे हैं, जहां पर मरीजों को आयुष की सभी चिकित्सा पद्धतियों का लाभ मिल सकेगा।

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



डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी
सदस्य
वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
एकेडमिक बोर्ड
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

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

महिला सशक्तिकरण की सार्थकता

हर वर्ष 8 मार्च को वुमन डे यानि अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। विश्व के अलग-अलग क्षेत्रों में महिलाओं के प्रति सम्मान, प्रशंसा और प्रेम को प्रकट करते हुए इस दिन को महिलाओं के आर्थिक, राजनैतिक और सामाजिक उपलब्धियों के उपलक्ष्य में उत्सव के तौर पर मनाया जाता है। किन्तु भारत में महिला दिवस को सार्थक बनाती है बरसाना की लठमार होली जो कि सिर्फ पर्व ही नहीं भगवान श्रीकृष्ण की मवित का भी प्रतीक है और नारी सशक्तिकरण का दर्शन भी है।

प्राचीन समय में ब्रज बालाओं ने अपनी आत्म रक्षा के लिए, आंतक से लड़ने के लिए लठमार होली के बहाने कृष्ण कालीन हथियार (लाठी) उठाकर अपने सम्मान की रक्षा हेतु इसमें दक्षता हासिल की और इस तरह बरसाना की परंपरागत लठमार होली प्राचीन काल से ही महिला सशक्तिकरण का अद्वितीय उदाहरण बन गई। आज के परिपेक्ष्य में भी महिलाओं को अपनी आत्मरक्षा हेतु सजग रहना होगा तभी महिला दिवस की सार्थकता होगी।

महिला दिवस एवं होली की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

देश में आज भी महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रमुखता नहीं दी जाती। महिला स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही का नतीजा है कि भारत में मातृ-मृत्यु दर नेपाल, श्रीलंका जैसे कम विकसित देशों से भी अधिक है। एक रिपोर्ट के अनुसार गत वर्ष दुनिया में 15 से 49 साल की उम्र सीमा में सबसे ज्यादा एनीमिक (खून की कमी) महिलाएं भारत में ही हैं। भारत की स्थिति ज्यादा चिंताजनक इसलिए मानी जा रही है क्योंकि लक्ष्य की दिशा में आगे बढ़ने की जगह हम पीछे जा रहे हैं। यहां एनीमिक महिलाओं का प्रतिशत 48 था जो इस बार 51 हो गया है।

दूसरों का ख्याल रखने वाली महिलाएं खुद हो रहीं बीमार



वा मीण महिलाओं और लड़कियों को बीमारी की सबसे अधिक मार झेलनी पड़ती है। इन सबके पीछे गरीबी बहुत बड़ी वजह है। गरीब परिवारों में लड़कों की अपेक्षा लड़कियों को पर्याप्त पौष्टिक भोजन कम मिलता है, जिस वह से उनका संपूर्ण विकास नहीं हो पाता है। वहीं महिलाओं को बिना किसी आराम के दिन रात परिवार के अन्य सदस्यों के लिए काम करना पड़ता है, फल स्वरूप दूसरे की सेहत का ख्याल रखने वाली महिला का ही स्वास्थ्य बदहाल हो जाता है। वैश्विक पोषण रिपोर्ट वर्ष 2017 के अनुसार महिलाओं को जरूरत अनुसार पोषण नहीं मिल पाता है, लिहाजा महिला के शरीर में पोषण तत्वों की कमी बढ़ती है। आंकड़ों के अनुसार हमारे देश में करीब 70 प्रतिशत सामान्य महिलाओं और 75 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं में खून की कमी है। गर्भावस्था के दौरान केवल 37 प्रतिशत महिलाओं को

उचित देखरेख मिल पाती है। पिछले कुछ समय से सरकार द्वारा स्वास्थ्य सुविधाओं के क्षेत्र में प्रयास किए जा रहे हैं।

पुरुषों की तुलना में हमारे यहां महिलाओं की स्थिति ज्यादा खराब है। भेदभाव के कारण भी महिलाएं कुपोषण की चपेट में आ जाती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में तबियत खराब होने पर महिलाओं को सही से इलाज नहीं मिल पाता, क्योंकि सरकारी अस्पतालों में लगने वाला समय उनके पास नहीं होता और प्राइवेट डॉक्टर के पास जाने के लिए उनके पास पैसे नहीं होते हैं। ऐसे में बीमार पड़ने पर समय से इलाज नहीं मिलने से रोग बढ़ता जाता है जो बाद में विकराल रूप ले लेता है।

गर्भावस्था से जुड़ी दिक्कतों के बारे में सही जानकारी न होने तथा समय पर मेडिकल सुविधाओं के ना मिलने या फिर बिना डॉक्टर की मदद के प्रसव कराने के कारण भी मौतें हो जाती

है। जच्चा और बच्चा की सेहत को लेकर आशा कार्यकर्ताओं का अहम रोल होता है लेकिन इनकी कमी से कई महिलाएं प्रसव पूर्व न्यूनतम स्वास्थ्य सुविधाओं से वंचित रह जाती हैं। छोटे-छोटे शहरों, कस्बों और गांवों में लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों की सुविधाएं मुहैया कराई जा रही हैं, इसके बाद भी अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रों में घर में ही प्रसव कराने का चलन है। पारंपरिक सोच के कारण आज भी प्रसव के लिए अस्पताल से लोग कतराते हैं। तरक्की और विकास के बावजूद भी हमारे देश में मातृ मृत्यु दर अन्य देशों की तुलना में अधिक है। ग्रामीण महिलाओं को होने वाली बीमारियों में सबसे प्रमुख सांस की बीमारी है। चूल्हे पर खाना बनाने वाली महिलाएं फेफड़े की गंभीर बीमारी की चपेट में आती हैं। इस वजह से महिलाएं सांस की बीमारी सीओपीडी की जद में आ रही हैं। सीओपीडी की जद में सबसे ज्यादा महिलाएं आती हैं।



वर्किंग वुमन के लिए स्वैह्त के टिप्स

घर और ऑफिस की जिम्मेदारियां संभालती कामकाजी महिलाएं, कई बार खुद के प्रति जिम्मेदारी को गंभीरता से नहीं लेती। चूंकि आप पर दोहरी जिम्मेदारी होती है, इसलिए आपको अपनी सेहत के प्रति अधिक गंभीर और सचेत होना चाहिए। अगर आपको यह काम कठिन लगता है, तो चलिए हम आपकी मदद कर देते हैं-

अपनी देखभाल का सबसे अच्छा तरीका है सही खान-पान और सही दिनचर्या को अपनाना। इस तरह से आप न केवल खुद का ख्याल रख पाएंगी बल्कि खुद को स्वस्थ, उर्जावान और अधिक जवान बनाए रख सकती हैं।

टाइमटेबल बनाएं

सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक छोटी-छोटी डाइट का समय निर्धारित करें। ध्यान रखें कि इनमें से कुछ भी मिस न हो। जिसमें सुबह का नाश्ता, लंच, स्नैक्स और डिनर और सूप या जूस का समय भी निर्धारित हो और ध्यान रखें कि इनमें से कुछ भी मिस न हो।

सुबह का नाश्ता

कामकाजी महिलाएं अक्सर अन्य काम के चक्कर में सुबह का नाश्ता नहीं करती। लेकिन यही आपकी सबसे बड़ी गलती होती है, जो आपको कमजोर करती है। इसलिए जल्दी में सुबह का नाश्ता करना बिल्कुल न भूलें, यह आपकी डाइट का सबसे अहम भाग है। और सुबह का नाश्ता हमेशा अच्छी मात्रा में करें, ताकि लंच में देरी भी

हो तो यह आपको उर्जा देगा।

समय-समय पर खाते रहें

यह सोचना बिल्कुल छोड़ दीजिए कि बार-बार खाने पर कोई क्या कहेगा या सोचेगा। समय-समय पर शरीर को उर्जा देना, अच्छी सेहत के लिए बेहद जरूरी है। इसलिए हर 2 से 3 घंटे में कुछ न कुछ खाते रहें या लिफ्टिड डाइट लें।

पानी पीना न भूलें

अधिक काम होने पर आपकी प्राथमिकता काम खत्म करना होता है, लेकिन उसके लिए भूख, प्यास जैसी चीजों को बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। भले ही कितना ही व्यस्त क्यों न हों, प्यास लगने पर भरपूर पानी पिएं। दिनभर में कम से कम आठ से 10 गिलास पानी जरूर पिएं।

स्नैक्स

कार्यस्थल पर काम अधिक होने पर उर्जा का क्षय होना स्वभाविक है, जिससे भूख भी लगती है। कामकाजी महिलाओं को भोजन के अलावा बीच-बीच में स्नैक्स लेते रहना बहुत जरूरी है। इसके लिए अपने बैग में या ऑफिस टेबल पर कुछ न कुछ हेल्दी स्नैक्स जरूर रखें, जिसे भूख लगने पर खा सकें।

फलों को करें शामिल

कामकाजी महिलाओं को स्वस्थ और उर्जावान बने रहने के लिए फलों का प्रयोग अनिवार्य तौर पर करना चाहिए। इसके अलावा अपने पर्स में

कोई एक फल रखकर ही चलें, जिसे आप वक्त मिलने पर या भूख लगने पर खा सकें। यह उर्जा देने के साथ भूख भी कम करेगा।

हर्बल टी

काम की अधिकता में चाय या कॉफी की जरूरत महसूस होना आम बात है, लेकिन इनकी बजाय ग्रीन-टी या हर्बल-टी को लेने की आदत डालें। इस प्रकार की चाय आपको अंदरूनी शक्ति प्रदान करती है, और मानसिक तनाव को कम करती है, जिसकी आपको बेहद जरूरत होती है।

सलाद

सलाद को अनिवार्य तौर पर भोजन के साथ शामिल करें। डिनर के लिए भी हमेशा ध्यान रखें कि उसमें सब्जी और सलाद जरूर शामिल हों। इसके अलावा आप सब्जियों का सूप भी ले सकते हैं।

दूध जरूर पिएं

महिलाओं में कैल्शियम और आयरन की कमी होना स्वास्थ्य के दृष्टि से गंभीर है। कामकाजी महिलाओं को खास तौर से इसका ध्यान रखने की आवश्यकता है। इसके लिए दूध जरूर पिएं। सुबह नाश्ते के समय सा शाम के समय दूध पीना अनिवार्य करें। इसके अलावा समय-समय पर पैदल चलना या कोई हल्की-फुल्की एक्सरसाइज भी करें, जो आपको स्वस्थ और उर्जावान बनाए रखने में मदद करेगी और वजन भी नियंत्रित करेगी।

पीरियड फ्लू के कारण और घरेलू नुस्खे

पीरियड से पहले बुखार, शरीर में दर्द जैसी समस्याएं हैं 'पीरियड फ्लू' का संकेत, जानें कारण और घरेलू नुस्खे

पीरियड्स से पहले या उसी दौरान फ्लू जैसे लक्षण दिखें तो हो जाएं सावधान। कुछ आसान घरेलू उपायों से आप पीरियड्स की इन समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं।

पीरियड्स के दौरान लड़कियों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। पेट के निचले हिस्से में दर्द, ऐंठन और मूड स्विंग्स तो इस दौरान सामान्य हैं, मगर कई बार लड़कियों में पीरियड्स की शुरुआत से कुछ दिनों पहले फ्लू जैसे लक्षण महसूस होने लगते हैं। इसे 'पीरियड फ्लू' कहा जाता है। सामान्य फ्लू की तरह ये समस्या रेस्पिरेटरी इंफेक्शन के कारण नहीं होती है, इसलिए इसका कोई सटीक इलाज उपलब्ध नहीं है। मगर कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है।

क्या है पीरियड फ्लू का कारण?

कुछ एक्सपर्ट्स मानते हैं कि पीरियड फ्लू का कारण पीरियड्स के दौरान महिला के शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव हैं। लेकिन सामान्य तौर पर देखें तो हर महिला के जीवन में कई ऐसे मौके आते हैं, जब हार्मोन्स का असंतुलन होता है। मगर हर बार महिला को फ्लू जैसे लक्षण महसूस हों, ऐसा जरूरी नहीं है। इसलिए डॉक्टरों इस बारे में आश्वस्त नहीं हैं कि पीरियड फ्लू का कारण क्या होता है।

पीरियड फ्लू के लक्षण

पीरियड के दौरान होने वाली इस खास समस्या को 'पीरियड फ्लू' नाम 2 कारणों से दिया गया है। पहला तो यह कि ये समस्या महिलाओं में पीरियड्स शुरू होने के कुछ दिनों पहले या उसी दौरान शुरू होती है। और दूसरा कारण यह है कि इसमें फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इसके सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- पेट में मरोड़ और ऐंठन की समस्या
- पूरे शरीर की मांसपेशियों में दर्द होना
- बुखार आना
- चक्कर आना
- उल्टी और मतली आना
- कब्ज या पेशाब की समस्या
- थकान और आलस की समस्या
- लगातार सिर दर्द

कुछ लोग प्रेगनेंसी समझ लेते हैं

चूंकि पीरियड फ्लू के लक्षण कई बार पीरियड्स के कुछ दिनों पहले ही दिखने लगते हैं, इसलिए उल्टी,



बुखार, मतली जैसे लक्षणों के कारण कुछ महिलाएं यह समझ लेती हैं कि वो प्रेगनेंट हो गई हैं। ऐसे में बिना जानकारी किसी दवा का सेवन करना या घबराना नहीं चाहिए। आप कंफर्मेशन के लिए घर पर ही छोटा सा प्रेगनेंसी टेस्ट कर सकती हैं।

घरेलू उपाय आएंगे काम

पीरियड फ्लू कोई मेडिकल कंडीशन नहीं है और न ही इसका कारण माइक्रोब्स होते हैं, इसलिए इसका कोई सटीक इलाज नहीं है। हालांकि हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक कुछ बातों का ध्यान रखकर आप इस समस्या के लक्षणों को कम कर सकते हैं। इसके लिए-

- हीटिंग पैड के इस्तेमाल से पेट के निचले हिस्से के दर्द को कम किया जा सकता है।

- ज्यादा से ज्यादा आराम करें।
- कई बार पेशाब, उल्टी होने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इसलिए खूब पानी पिएं और लिफ्टिड डाइट लेते रहें।
- संभव हो तो पानी उबाल कर पिएं।
- फास्ट फूड्स और जंक फूड्स के बजाय फल, सब्जियां, नट्स, अनाज आदि खाएं, जिनमें फाइबर की मात्रा अच्छी होती है।
- कम से कम तनाव लें और दिनभर अपने मनपसंद कामों में व्यस्त रहें।
- भरपूर नींद जरूर लें। नींद की कमी से आपकी समस्याएं बढ़ सकती हैं।
- अगर आपको समस्या ज्यादा लगती है, तो आप डॉक्टर को दिखाकर बुखार, दर्द आदि की दवाएं ले सकते हैं।



मेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन का उत्पादन कम होने लगता है, जिसका असर महिलाओं की त्वचा दिख सकता है।

मेनोपॉज में कैसे रखें अपनी त्वचा का ख्याल

आमतौर पर, महिलाएं 40 और 58 की उम्र के बीच मेनोपॉज के फेज में प्रवेश कर जाती हैं। यही समय होता है जब औरतों में पीरियड्स बंद होने लगता है। इस दौरान महिलाएं सिर्फ आंतरिक तौर पर ही परेशान नहीं होते बल्कि शारीरिक और मानसिक तौर पर भी परेशान होते हैं। वहीं मेनोपॉज महिलाओं की त्वचा को भी प्रभावित करता है। मेनोपॉज के बाद, एस्ट्रोजन का उत्पादन कम होने लगता है और इसी एस्ट्रोजन में कमी आने के कारण महिलाओं का त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। कम एस्ट्रोजन के कारण त्वचा का पतला होना, झनझनाहट और झुर्रियां पड़ने लगती हैं। वहीं इस दौरान चेहरे, हाथ, और छाती पर त्वचा में नमी, कोलेजन और फैट की कमी होने लगती है। नतीजतन, चेहरे पर झुर्रियां आ सकती है। हालांकि, आप एक स्वस्थ त्वचा देखभाल दिनचर्या का पालन करके उम्र बढ़ने के इन प्रभावों में से कुछ कमी ला सकते हैं। वहीं यहां कुछ टिप्स हैं, जो मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को स्किन की केयर करने में मदद कर सकता है।

अपनी त्वचा को हाइड्रेट रखें और मॉइस्चराइज करते रहें

अपनी त्वचा को नियमित रूप से साफ करना त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा सूख जाती है क्योंकि तेल ग्रंथियां कम सक्रिय हो जाती हैं। क्लीन्जर का चयन करते समय, फोम या जेल क्लीन्जर की जगह मॉइस्चराइजर का चयन करें। हमेशा मॉइस्चराइजर लगा कर रखें। इसके साथ ही हमेशा खुद को हाइड्रेट रखें। इसके लिए ज्यादा पानी पीएं

और जूस आदि का सेवन करते रहें।

ज्यादा धूप में न निकलें

जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, आपकी त्वचा भी सूरज से खुद को बचाने की प्राकृतिक क्षमता खो देती है। तो, आपके लिए 30 या उच्चतर एस्पपीएफ वाले सनस्क्रीन लोशन का उपयोग करना आवश्यक हो जाता है। बाहर जाने से पहले हर बार इसे लगा लें। वहीं झुर्रियां बहुत अधिक सूरज के संपर्क में होने का परिणाम हो सकती हैं। मेनोपॉज के कारण हार्मोनल परिवर्तन भी होते हैं, जो आपके चेहरे की चमक भी छिन सकती है। रूखी त्वचा पर झुर्रियां अधिक दिखाई देती हैं। हर दिन मॉइस्चराइजर का उपयोग करने के अलावा, त्वचा देखभाल उत्पादों का इस्तेमाल करके चेहरे की लाइनों और सैगिंग को ठीक किया जा सकता है।

डेड स्किन की सफाई करते रहें

हर रोज सनस्क्रीन का उपयोग करने से डेड स्किन को रोकने में मदद मिल सकती है। अगर आप मेनोपॉज के बाद इन सब चीजों को अनुभव करते हैं, तो एक्सफोलीएटिंग उत्पादों के उपयोग से आपको मदद मिल सकती है। एक्सफोलीएटिंग उत्पाद डेड सेल्स को हटाने में मदद करते हैं, जो सुस्त और परतदार होने से चेहरे को रोकती हैं। त्वचा को चमकाने वाले उत्पादों और टोनर्स का उपयोग भी धब्बों को मिटाने में मदद कर सकता है। वहीं कोलेजन आपकी त्वचा को युवा और चुस्त रखने में मदद करता है। मेनोपॉज में एस्ट्रोजन का स्तर गिरता है और इससे आपकी त्वचा कोलेजन भी खो देती है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने से कोलेजन बढ़ाने में

मदद मिल सकती है।

बहुत अधिक तनाव न लें

सिर्फ त्वचा ही नहीं, बहुत अधिक तनाव भी आपके पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। अगर आप तनावग्रस्त हैं, तो आपकी त्वचा रूखी और अधिक संवेदनशील हो सकती है। तनाव से सोरायसिस जैसी त्वचा की स्थिति भी होती है। वहीं व्यायाम और योग इसमें आपकी मदद कर सकते हैं। व्यायाम करने से रक्त परिसंचरण में सुधार हो सकता है, जो उम्र के साथ धीमा हो जाता है। अगर ऑक्सीजन और ब्लड सर्कुलेशन सही रहे, तो आपकी त्वचा उज्ज्वल और स्वस्थ दिख सकती है।

रात को अच्छी नींद लें

ताजा दिखना चाहते हैं तो अच्छे से सोना जरूरी है। हां, नींद आपकी आंखों के नीचे काले घेरे को रोकने में मदद कर सकती है। नींद की कमी आपके हार्मोन के स्तर और चयापचय (मेटाबॉलिज्म) को प्रभावित कर सकती है और आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती है। रात को 7 से 9 घंटे की अच्छी नींद लेना आपकी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए कोशिश करें कि अच्छी से सोएं और एक हेल्दी लाइफस्टाइल का पालन करें।



डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. गायनिक
फिटल मेडिसिन एवं हार्ड रिस्क फ्रेण्टी
(एम्स, नई दिल्ली)
स्त्रीरोग विशेषज्ञ - 9713774869

महिलाओं के लिए जानलेवा है फिशचुला रोग, पहचाने लक्षण

क ई महिलाएं ऐसी होती हैं जो फिशचुला नामक बीमारी की शिकार तो होती हैं लेकिन उन्हें इस बारे में पता ही नहीं होता है कि वो इस रोग की शिकार हैं। गांव-बस्ती में रहने वाली कई महिलाएं ऐसी हैं जिनके शरीर में साफ रूप से फिशचुला के लक्षण दिखते हैं लेकिन जानकारी के अभाव में वे कुछ नहीं कर पाती हैं। आज हम आपको फिशचुला नामक बीमारी के बारे में बताने जा रहे हैं कि ये क्यों महिलाओं के लिए हानिकारक है।

भगंदर यानि कि एनल फिशचुला नामक रोग में गुदा द्वार के आसपास एक छेद बन जाता है। इस छेद से पस निकलता और रोगी काफी तेज दर्द महसूस करता है। समुचित इलाज न होने पर बार-बार पस पड़ने से फिशचुला एक जटिल स्वास्थ्य समस्या बन जाता है, जो कालांतर में फोड़ा बन जाता है। फिशचुला रूपी यह समस्या कालांतर में कैंसर और आंतों की टी.बी. का भी कारण बन सकती है। बहरहाल, आधुनिक वीडियो असिस्टेड एनल फिशचुला ट्रीटमेंट के प्रचलन में आने के कारण फिशचुला का इलाज पीड़ित व्यक्तियों के लिए कहीं ज्यादा राहतकारी हो गया है।

यथा है इसके लक्षण

- रोगी की गुदा में तेज दर्द होता है, जो बैठने पर बढ़ जाता है।
- गुदा के आसपास खुजली हो सकती है। इसके अलावा सूजन होती है।
- त्वचा लाल हो जाती है और वह फट सकती है। वहां से मवाद या खून रिसता है।
- रोगी को कब्ज रहता है और मल-त्याग के समय उसे दर्द होता है।

अफ्रीका और एशिया में है ज्यादा

मरीज

यह बीमारी गंदगी या सही से ध्यान न रख पाने के



बाद होती है। इसे एक अभियान के तहत यूरोप और अमरीका में जड़ से समाप्त कर दिया गया है और अब वहां इसके बारे में शायद ही कोई जानता हो। वर्तमान में करीब 20 लाख महिलाएं दुनियाभर में इससे पीड़ित हैं। इनकी तादाद अफ्रीका और एशिया में आधुनिक देखभाल और इलाज उपलब्ध न होने के कारण सबसे अधिक है।

फिशचुला की जांच

फिशचुला की जांच के लिये डिजिटल एनस टेस्ट (गुदा परीक्षण) किया जाता है, लेकिन कई रोगियों को इसके अलावा अन्य परीक्षणों की जरूरत पड़ सकती है, जैसे फिस्टुलोग्राम और फिशचुला के मार्ग को देखने के लिये एमआरआई जांच।

फिशचुला का सही उपचार

सर्जरी इस रोग के उपचार का एकमात्र उपाय है। परंपरागत सर्जरी

फिशचुला की परंपरागत सर्जरी को फिस्टुलेक्टमी कहा जाता है। सर्जन इस सर्जरी के जरिये भीतरी मार्ग से लेकर बाहरी मार्ग तक की संपूर्ण फिशचुला को निकाल देते हैं। इस सर्जरी में आम तौर पर टांके नहीं लगाये जाते हैं और जखम को धीरे-धीरे और प्राकृतिक तरीके से भरने दिया जाता है। इस उपचार विधि में दर्द होता है और उपचार के असफल होने की संभावना रहती है।

अंदर के मार्ग और बगल के टांके आम तौर पर हट जाते हैं जिससे दोबारा फिशचुला हो सकता है। परंपरागत उपचार विधि में मल त्याग में दिक्कत होती है। फिशचुला की सर्जरी से होने वाले जखम को भरने में छह सप्ताह से लेकर तीन माह का समय लग जाता है।

नवीनतम उपचार

वीडियो असिस्टेड एनल फिशचुला ट्रीटमेंट (वीएएफटी) सुरक्षित और दर्द रहित उपचार है। यह डे-कयर सर्जरी है यानी रोगी सुबह अस्पताल आता है और उसी दिन शाम को चला जाता है। यही नहीं, वीएएफटी फिशचुला को दोबारा होने से रोकता है। इस सर्जरी में माइक्रो इंडोस्कोप का इस्तेमाल किया जाता है, जिसे पूरे फिशचुला के मार्ग में ले जाया जा सकता है और इस दौरान फिशचुला को देखा जा सकता है।

इस स्थिति में सर्जन को विशेष विद्युतीय करंट के जरिये फिशचुला को नष्ट करने में मदद मिलती है। सर्जन फिशचुला के मार्ग को ठीक तरीके से बंद करने के लिये एक विशिष्ट फाइब्रिन ग्लू का इस्तेमाल करते हैं, जिससे कोई जखम नहीं रहता है और इसलिये अधिक दिनों तक ड्रेसिंग की जरूरत नहीं होती। 'वीएएफटी' से मल-मूत्र को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को किसी तरह की क्षति नहीं पहुंचती। इस कारण मल-मूत्र त्यागने की क्रिया सामान्य बनी रहती है, लेकिन पारंपरिक ओपन सर्जरी में मांसपेशियों को नुकसान पहुंचने का खतरा बरकरार रहता है।

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्सप्रेसर
- एक्यूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया सू द्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore | Watch us on YouTube

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

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

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

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

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

आधुनिक युग की महिलाओं की बीमारी है एन्डोमीट्रीओसिस



आधुनिक युग के कारण नित नई बीमारियों का न केवल पता चलता है बल्कि अस्वस्थ दिनचर्या के कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्यायें भी होती हैं जो पुरुषों और महिलाओं को प्रभावित करती हैं। एन्डोमीट्रीओसिस भी आधुनिक युग की महिलाओं की बीमारी है। मासिक धर्म के दौरान दर्द होना, यौन संबंध बनाते समय दर्द होना जैसे प्रमुख लक्षण इस बीमारी के कारण दिखाई पड़ते हैं। हालांकि इस बीमारी के लिए केवल यह खबर अच्छी है कि इसका आसानी से उपचार हो जाता है।

यद्य है एन्डोमीट्रीओसिस

यह एक प्रकार की दर्दनाक और खतरनाक समस्या है जो अंतर्गर्भाशयकला में होती है। अंतर्गर्भाशयकला एक प्रकार का म्यूकस यानी श्लेष्मा है जो गर्भाशय की झिल्ली पर होता है। यह गर्भाशय के आंतरिक और बाहरी मुख पर भी हो सकता है। वास्तव में यह गर्भाशय, अंडाशय और फैलोपियन ट्यूब और गर्भ के पीछे कहीं भी हो सकता है। किसी प्रकार के घाव या सर्जरी भी इस बीमारी के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। दुर्लभ मामलों में ही एन्डोमीट्रीओसिस शरीर के अन्य हिस्से में हो सकते हैं। वजाइना के मुख पर अतिरिक्त कोशिकाओं का विकास हो जाता है जो मासिक धर्म और यौन संबंध बनाने के दौरान दर्द का कारण बनता है। कुछ मामलों में एन्डोमीट्रीओसिस आंतरिक शारीरिक रचना को प्रभावित करता है और इसकी गंभीर स्थिति को

एक सामान्य समस्या

एन्डोमीट्रीओसिस एक प्रकार की सामान्य समस्या है जो सबसे अधिक कामकाजी महिलाओं में देखी जाती है, क्योंकि उनकी दिनचर्या अनियमित होती है। तनाव भी इस बीमारी का कारण है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं यह केवल कामकाजी महिलाओं को ही होता है, यह बीमारी घरेलू महिलाओं को भी प्रभावित करती है। जिनकी जिंदगी तनाव और अवसादग्रस्त होती है उनमें यह बीमारी अधिक देखी जाती है। यह बीमारी और भी खतरनाक हो जाती है क्योंकि कुछ महिलाओं को लगता है कि यौन संबंध बनाते वकत दर्द होना एक सामान्य समस्या है।

'फ्रोजेन पेल्विस' नाम से जाना जाता है।

एन्डोमीट्रीओसिस के लक्षण

मासिक धर्म के दौरान कभी-कभी ऐसा दर्द होता है कि महिला इसे बर्दाश्त नहीं कर पाती और यह असहनीय हो जाता है। कई बार तो यह दर्द पूरे महीने तक बना रहता है। इसके अलावा पीठ में दर्द, कंधों में दर्द और जांघों में भी तेज दर्द होता है। डायरिया, कब्ज, सूजन और यूरिन में खून निकलने जैसे लक्षण भी इसी से जुड़े हुए हैं। हालांकि कुछ मामलों में यह भी देखा गया है कि

इसके कारण सामान्य दर्द होता है। इसका सबसे बड़ा नुकसान यह है कि इस बीमारी से ग्रस्त महिला गर्भवती नहीं हो सकती है। क्योंकि इसके कारण स्पर्म फैलोपियन ट्यूब तक नहीं जा पाता और महिला गर्भधारण नहीं कर पाती है।

एन्डोमीट्रीओसिस के कारण

हालांकि अभी तक यह बीमारी एक पहेली बनी हुई है, इसके लिए जिम्मेदार प्रमुख कारणों का पता अभी तक नहीं चल पाया है। शोधकर्ताओं का मानना है कि इम्यूनटी के कारण यह गर्भाशय में अतिरिक्त कोशिकाओं का निर्माण हो जाता है। अनियमित दिनचर्या के कारण भी यह बीमारी अधिक देखी जाती है और काफी हद तक तनाव भी इस बीमारी का कारण बनता है।

निदान और उपचार

इसके लक्षणों के आधार पर चिकित्सक महिला के गर्भाशय ग्रीवा या गर्भाशय स्नायुबंधन की जांच करते हैं। इसके परिणाम के बाद चिकित्सक महिला के गर्भाशय का आंतरिक परीक्षण करते हैं, इसके लिए लैप्रोस्कोपी का सहारा लिया जात है। इस तकनीक में नाभि के माध्यम से बहुत छोटा कैमरा महिला के गर्भाशय में डालकर उसकी स्थिति का पता लगाया जाता है। सर्जरी के जरिये एन्डोमीट्रीओसिस का उपचार किया जाता है। त्वरित राहत के लिए दर्दनिवारक दवाओं का प्रयोग किया जा सकता है। अगर आपको मासिक धर्म और यौन संबंध के दौरान दर्द हो तो चिकित्सक से जरूर संपर्क करें।



लाइलाज नहीं है ल्यूकोरिया

स्त्रियों को आमतौर पर जिन स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, ल्यूकोरिया भी उनमें से एक है। क्यों होता है ऐसा जानने के लिए पढ़ें यह लेख।

जा गरूकता के अभाव में ल्यूकोरिया को लेकर स्त्रियों के बीच कई तरह की भ्रामक धारणाएं प्रचलित हैं। दरअसल वजाइना में ल्युब्रिकेशन बनाए रखने के लिए सफेद रंग के चिपचिपे पदार्थ का हल्का सिक्कीशन होता है। यह प्रक्रिया स्वाभाविक है। पीरियड्स या सहवास से पहले होने वाला इसका सिक्कीशन दर्द से बचाव में मददगार होता है। यह वजाइनल ड्राईनेस से बचाने में मददगार होता है। कई बार शरीर के इस हिस्से में बैक्टीरियल या फंगल इन्फेक्शन की वजह से स्त्रियों को कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं तो उसी अवस्था को ल्यूकोरिया कहा जाता है। मेनोपॉज के बाद स्त्रियों में यह सिक्कीशन लगभग बंद हो जाता है। ऐसे में ड्राईनेस की वजह से उन्हें रैशज या दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

क्या है वजह

- पर्सनल हाइजीन की कमी
- कुपोषण और रक्ताल्पता
- कमजोर इम्यून सिस्टम
- एंटीबायोटिक्स का अधिक मात्रा में सेवन
- यूटीआई, फंगल या यीस्ट इन्फेक्शन की वजह से भी यह समस्या हो सकती है।

जांच एवं उपचार

स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा वजाइना और सर्विक्स एरिया की जांच की जाती है। संक्रमण होने पर

प्रमुख लक्षण

- अधिक मात्रा में और लंबे समय तक व्हाइट डिस्चार्ज
- खुजली, जलन और दर्द
- बार-बार यूरिन होना
- आमतौर पर यह डिस्चार्ज सफेद और गंधहीन होता है पर संक्रमण होने पर इसकी रंगत में बदलाव के साथ बदबू भी आने लगती है।
- पेट के निचले हिस्से और कमर में दर्द
 - गंभीर स्थिति में चक्कर आना, आंखों के आगे अंधेरा छाना और जी मिचलाना

कुछ खास तरह के वजाइनल टैब्लेट्स दिए जाते हैं, जिन्हें प्रभावित हिस्से के भीतर रखना होता है। अगर इससे लाभ न हो तो इसके साथ कुछ एंटीबायोटिक दवाएं खाने की भी सलाह दी जाती है। उपचार के बाद आमतौर पर यह समस्या दस-पंद्रह दिनों में दूर हो जाती है।

कैसे करें बचाव

- निजी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।
- हमेशा सूती अंडर गारमेंट्स पहनें और उन्हें दिन में दो बार बदलें।
- बारिश के मौसम में विशेष सजगता बरतें

क्योंकि गीले अंडरगारमेंट की वजह से बहुत जल्दी फंगल इन्फेक्शन हो सकता है।

- यूरिन डिस्चार्ज के बाद प्राइवेट पार्ट को पानी से साफ करना न भूलें पर ध्यान रहे कि इसके लिए साबुन आदि का इस्तेमाल न करें क्योंकि शरीर के इस हिस्से में संक्रमण से लड़ने वाले कुछ तत्व मौजूद होते हैं, जो अधिक सफाई की वजह से नष्ट हो जाते हैं।
- अगर इन्फेक्शन हो तो सहवास से दूर रहें।
- अगर प्रग्नेसी के दौरान या डिलिवरी के बाद ऐसी समस्या हो तो बिना देर किए स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह ले क्योंकि ऐसी स्थिति में यह संक्रमण अधिक नुकसानदेह साबित हो सकता है।
- घर के टॉयलेट की सफाई का पूरा ध्यान रखें और पब्लिक टॉयलेट के इस्तेमाल से पहले भी फ्लश चलाना न भूलें।
- शरीर में आयरन का लेवल और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अपनी डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियों और विटमिन सी युक्त फलों और सब्जियों, जैसे-संतरा, नींबू, अनार, सेब, केला, खजूर, चुकंदर और पालक को प्रमुखता से शामिल करें। इससे इम्यून सिस्टम मजबूत बनेगा और संक्रमण की समस्या नहीं होगी।
- अगर कोई लक्षण नजर आए तो बिना देर किए स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।



महिलाओं के पेड़ में दर्द और थकान का कारण हो सकता है पीआईडी रोग

महिलाओं को पेड़ यानी नाभि के नीचे के हिस्से में दर्द की शिकायत अक्सर होती है। पीरियड्स के दिनों में ये दर्द सामान्य है मगर सामान्य दिनों में यदि आपको पेड़ में दर्द, पेशाब में जलन, अंगों में सूजन और योनि से रिसाव जैसी समस्याएं हो रही हैं, तो इसका कारण पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज (पीआईडी) हो सकता है। महिलाओं के योनि में जब बैक्टीरिया के प्रवेश के कारण गंभीर संक्रमण हो जाता है, तो ये संक्रमण पेल्विक को भी प्रभावित करता है। पेल्विक (श्रोणि) महिलाओं के शरीर में पेट के निचले हिस्से में होता है (जिसे कुछ लोग पेड़ कहते हैं) और फैलोपियन ट्यूब, ओवरी, सर्विक्स और यूटेरस से बनता है। ये संक्रमण ही पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज का कारण बनता है।

क्या है पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज के लक्षण

पेल्विक इंप्लेमेंटरी डिजीज के लक्षण दूसरे यौन संचारित रोगों (जैसे यूटीआई) के समान ही होते हैं, इसलिए इसका आसानी से पता नहीं लगाया जा सकता है।

- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- मूत्र त्याग के समय असहनीय जलन
- यौन संबंध के समय तेज दर्द और जलन

- मासिक धर्म का अनियमित होना
- थकान और आलस रहना
- योनि से बदबूदार गाढ़ा या असामान्य स्राव
- लंबे समय से हल्का-हल्का बुखार
- अचानक तेज बुखार और उल्टी
- यूरिन करने में असुविधा और दर्द
- संभोग के दौरान परेशानी या दर्द
- पीठ में दर्द की समस्या

किनको होता है ज्यादा खतरा

- गर्भावस्था में किसी प्रकार के आईयूडी डिवाइस का इस्तेमाल
- यौन रूप से ज्यादा सक्रिय रहने के कारण
- एक से ज्यादा लोगों के साथ यौन संबंध बनाने के कारण
- यौन संबंध के समय कंडोम का इस्तेमाल न करने के कारण या असुरक्षित यौन संबंध के कारण
- योनि में होने वाले अन्य किसी संक्रमण के कारण

कितना खतरनाक है पीआईडी

पीआईडी एक संक्रमण का परिणाम होता है जो योनि के आस-पास के अंग या ब्लड के माध्यम से फैल जाता है। आमतौर पर यौन

संचारित रोगों के साथ महिलाओं को विशेष रूप से पीआईडी, गोनोरिया और क्लामिडिया के विकास के लिए बड़ा खतरा है। कई यौन साथी के साथ यौन सक्रिय किशोरों और महिलाओं में भी पीआईडी विकसित होने की संभावना अधिक रहती है।

कैसे होती है जांच

अभी तक पीआईडी के निदान के लिए कोई भी परीक्षण उपलब्ध नहीं है। फिर भी इसके लक्षणों का निदान स्त्री रोग चिकित्सक द्वारा होता है। सामान्यतः योनि और गर्भाशय ग्रीवा के अंदर रूई का इस्तेमाल करके नमूना लिया जाता है। इसके अलावा अल्ट्रासाउंड स्कैन भी रोग की पुष्टि के लिए आवश्यक हो सकता है।

योनि के भीतर हो सकती है

सूजन

योनि के भीतर विकसित संक्रमण से ट्यूबों में गंभीर संक्रमण शुरू हो जाता है। समय पर इलाज न होने पर संक्रमण फैल जाता है और डिम्बवाही ट्यूबों की दीवारों में सूजन आ जाती है। इलाज न होने पर यह नलियों की बाहरी सतहों से आस-पास के अंगों जैसे मूत्राशय और मलाशय से चिपकना शुरू हो जाता है।

काम के बोझ से महिलाओं में बढ़ता है हृदय रोग का खतरा

काम का दबाव अधिक तनाव पैदा कर देता है। ये तनाव चाहे पुरुष हो या महिला दोनों के लिए बुरा है। इससे सेहत से जुड़ी समस्याएं होने की आशंका बढ़ जाती है। यहां हम अधिक दबाव में काम करने वाली महिलाओं की चर्चा कर रहे हैं।

तनाव सेहत का दुश्मन होता है। जब हम ऑफिस में काम करते हैं तो अक्सर लंबे वक्त तक तनाव व दबाव में काम करते हैं जो कि सेहत के लिए बहुत बुरा है। इस आर्टिकल में हम ऐसी स्थिति में काम करने वाली महिलाओं के बारे में बात कर रहे हैं। वे महिलाएं ऐसी जगहों पर काम करती हैं, जहां काम का दबाव या तनाव अधिक रहता है, उन्हें हृदय से संबंधित बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है। यह दावा एक नए शोध में किया गया है।

क्या है शोध में

डेनमार्क के शोधकर्ताओं ने काम के दबाव और हृदय पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन 12 हजार से अधिक नर्सों पर किया। नर्सों की उम्र 45



से 64 वर्ष की थी। उनसे उनके प्रतिदिन के कार्य के दबाव और उस पर उनका नियंत्रण संबंधित सवाल किए गए।

शोध के मुताबिक जिन नर्सों पर काम का दबाव ज्यादा था, उन्हें काम के दबाव को नियंत्रित कर लेने वालों के मुकाबले हृदय रोग होने का खतरा 25 प्रतिशत बढ़ जाता है। जबकि

अत्यधिक दबाव महसूस करने वाली नर्सों को हृदय रोग होने का खतरा 35 प्रतिशत बढ़ जाता है। लेकिन उम्र के हिसाब से अध्ययन करने पर शोधकर्ताओं ने पाया कि 51 साल से कम आयुवर्ग की नर्सों को हृदय रोग होने की संभावना ज्यादा होती है। यह शोध आक्यूपेशनल एंड इनवायमेंटल मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है।

चिकित्सा सेवाएं

गस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

सिनर्जी हॉस्पिटल
अपराध प्रहार की सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा का सफल संचालन
अपेक्षी समय: सुबह 10.00 से रात: 2.00 बजे तक
दिन चिकित्सा से इतिहास

विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

304, अंकुर ऐली, 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 रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghvanshidrarun@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिसक प्रेगनेंसी केयर काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल परदेसीपुर चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS,MPMC 19842
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर
मानव सहाय - कृष्ण एवं अंतर्मुख बोन मंसूरा

- ♦ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ♦ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ♦ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ♦ यौन शिक्षा ♦ गुप्त रोग

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**

“जीन्स” 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलियर, अस्थिगत में गर्भार स्त्रियों से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायरॉइड, ब्लड प्रेशर, मसकुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के गर्भार असाध्य 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

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल ब्यारवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

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

9826042287 . 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com

संपादक

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

आखिर महिलाओं को क्यों होती है ऑस्टियोपोरोसिस की अधिक समस्या

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी समस्या है जिसमें हमारी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। जब शरीर में कैल्शियम की कमी होने लगती है तो यह रोग सीधे तौर पर जन्म ले लेता है। हालांकि इस रोग का प्रमुख कारण कुपोषित आहार है जिसमें कैल्शियम और विटामिन डी का कम होना और व्यायाम की कमी है। यह सच है कि यदि आप एक महिला हैं, तो आप पुरुषों की तुलना में ऑस्टियोपोरोसिस की जल्दी शिकार होंगी। इंटरनेशनल ऑस्टियोपोरोसिस फाउंडेशन का डाटा बताता है कि दुनिया भर में लगभग 200 मिलियन महिलाएं इस रोग से प्रभावित हैं।

महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस

महिलाएं, पुरुषों की तुलना में जन्म के वक्त से ही कमजोर पैदा होती हैं और वे उम्र के रूप में हड्डी के द्रव्यमान को अधिक तेजी से खो देती हैं, जो बाद में महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या को जन्म देता है। दरअसल हमारी हड्डियां कैल्शियम, फॉस्फोरस और प्रोटीन के अलावा कई प्रकार के मिनरल्स से बनी होती हैं। लेकिन अनियमित जीवनशैली और बढ़ती उम्र के साथ ये मिनरल नष्ट होने लगते हैं, जिस वजह से हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है और वे कमजोर होने लगती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण जल्दी दिखाई नहीं देते हैं। महिलाओं का शरीर अपेक्षाकृत कमजोर होता है इसलिए कई बार मामूली से चोट भी फ्रैक्चर का रूप ले लेती है।

क्यों होता है ऑस्टियोपोरोसिस ?

- आनुवंशिक यानि कि जेनेटिक समस्या भी इसका कारण हो सकती है।
- खानपान में प्रोटीन, विटामिन डी और कैल्शियम की कमी।
- नियमित योग और व्यायाम का अभाव।
- अधिक धूम्रपान, एल्कोहल का सेवन और लेट नाइट पार्टी के चलते दिनचर्या खराब करना।
- बहुत ज्यादा सॉफ्ट ड्रिंक पीना या नमक का



अधिक सेवन करना, आदि।

महिलाओं को क्यों होता है जल्दी ऑस्टियोपोरोसिस

पुरुषों की तुलना में महिलाएं अपनी काया और फिगर को लेकर अधिक गंभीर होती हैं। इसलिए डाइटिंग का चलन भी महिलाओं में अधिक देखा जाता है। यानि कि हम कह सकते हैं कि कहीं न कहीं डाइटिंग भी महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस का कारण बनती है। इसके अलावा खाना कम खाने से या खाने में परहेज करने से शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता, जिसकी वजह से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। जो महिलाएं शराब और सिगरेट पीने की आदि होती हैं उन्हें भी ये रोग जल्दी पकड़ता है।

क्या हैं इसके बचाव

- कैल्शियम और विटामिन डी युक्त आहार का सेवन करें।
- धूप में सामान्य खुलेपन से शरीर को विटामिन डी के उत्पादन में मदद मिलती है। इसलिए सुबह की धूप में 8 से 10 मिनट बैठें।
- रोजाना नियमित रूप से वजन उठाने वाले व्यायाम करें। इसके अलावा आप दौड़ना, तेज चलना, नृत्य, टेनिस, बैडमिंटन और क्रिकेट आदि भी खेल सकते हैं।
- अत्यधिक कैफीन युक्त पेय पदार्थ, जैसे कॉफी और चाय से बचें।
- कैल्शियमयुक्त आहार जैसे दूध, दही और पनीर का ज्यादा सेवन करें।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल- 2020

होम्योपैथी
विशेषांक



सुख एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

महिलाओं के लिए खतरनाक हो सकता है लाइफस्टाइल डिऑर्डर

आज की प्रतियोगिता के दौर में महिलाएं पुरुषों की बराबरी में आने की कोशिश में अपनी सेहत के प्रति लापरवाही बरतती हैं। घर और कैरियर के बीच सामंजस्य बिठाते हुए भारतीय महिलाएं अपनी सेहत को पूरी तरह से नजरअंदाज कर देती हैं। जिसका नतीजा होता है लाइफस्टाइल डिऑर्डर जैसे रोग का होना। भारतीय महिलाएं इस रोग की सबसे ज्यादा शिकार होती हैं। लाइफस्टाइल डिऑर्डर कई अन्य बीमारियों को भी बढ़ाता है।

क्या कहती है सर्वे

एसोचैम के सर्वे के मुताबिक 75 फीसदी महिलाओं को कोई ना कोई लाइफस्टाइल डिऑर्डर है। 42 फीसदी को पीठदर्द, बढ़ता मोटापा, डिप्रेशन, डायबिटीज, हाइपरटेंशन की शिकायत है। दिल की बिमारी का जोखिम भी तेजी से बढ़ रहा है। हर 10 में से 6 महिलाओं को 35 साल की उम्र तक दिल की बिमारी होने का रिस्क है। अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के चक्कर में महिलाएं अक्सर अपनी सेहत को नजरअंदाज करती हैं। सर्वे के मुताबिक 83 फीसदी महिलाएं किसी तरह का एक्सरसाइज नहीं करती, 48 फीसदी महिलाओं के खाने में फैट ज्यादा है और 57 फीसदी महिलाएं कम फल-सब्जी खाते हैं। हालांकि 0.5 फीसदी महिलाएं ही सिगरेट-बीड़ी पीती हैं, लेकिन अब ये नंबर भी तेजी से बढ़ रहा है। लाइफस्टाइल डिऑर्डर ही नहीं, स्त्रियों को



होनेवाली बीमारियों में भी बढ़ोतरी हुई है। देश में महिलाओं में पॉलीसिस्टिस ओवेरिन सिंड्रोम या पीसीओएस की शिकायतें भी बढ़ रही हैं। रिप्रोडक्टिव एज में हर 5वीं महिला को पीसीओएस का जोखिम है। पीसीओएस में ओवरीज ठीक से काम नहीं करती और हॉर्मोन का असंतुलन होता है, ये जेनेटिक होता है।

क्या होता है पीसीओएस

पीसीओएस से ग्रस्त होने की स्थिति में मरीज बार-बार बीमार पड़ता है। पीरियड नियमित समय पर नहीं आते। पीरियड के दौरान

महिलाओं में बहुत ज्यादा खून आता है। मरीज का वजन बढ़ जाता है और उसके मुंह और पेट पर बाल आ जाते हैं। इससे महिलाओं में इनफर्टिलिटी की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है। पीसीओएस जेनेटिक होने के साथ ही लाइफस्टाइल तथा मोटापे से जुड़ी समस्या भी है। हम अपनी लाइफस्टाइल बदल कर पीसीओएस से बच सकते हैं। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना चाहिए और इससे बचने के लिए अपना वजन घटाये, तले भुने खाने से बचें, सेहतमंद खाना खाएं और नियमित एक्सरसाइज करें।



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन हेल्थ सेंटर

IS NOW
A PART OF



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

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युद्य 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 नैटल)
- हार्मोनल डिऑर्डर्स इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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 हाईरिस्क प्रेगनेंसी फेयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकेशन 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

महिलाओं के लिए कई तरह से फायदेमंद हो सकती है वेटलिफ्टिंग



व्या आप भी कम समय में ज्यादा स्वस्थ रहना चाहते हैं? अगर आप भी ऐसा चाहते हैं तो ऐसा सोचने वाले आप अकेले इंसान नहीं हैं। इसके लिए सबसे अच्छा तरीका यही हो सकता है कि आप अपने लिए एक फिटनेस ट्रेनर का साथ लें। आपका ट्रेनर आपको फिट रखने में पूरा ध्यान देगा और आपको कम समय में ज्यादा स्वस्थ रख सकेगा।

कई महिलाएं सोचती हैं कि वो फिट कैसे रहे या फिर फिट रहने के लिए समय कैसे निकालें। फिट रहने के लिए आपको ज्यादा समय निकालने की जरूरत नहीं है। आप बस अपने आपको फिट रखने के लिए कुछ तरीके जान लें जिससे आपका वजन कम रह सकेगा साथ ही आपको फिट रहने में भी मदद मिलेगी। हम आपको इस लेख के जरिए कुछ ऐसे तरीके बताएंगे जिनसे महिलाएं अपने आपको फिट रखने में कामयाब हो सकती हैं।

वेटलिफ्टिंग के फायदे

बहुत सी महिलाएं सोचती हैं कि वजन को कम करना सिर्फ पुरुषों का ही काम है और पुरुष ही इसे कर सकते हैं। लेकिन महिलाओं का ऐसा मानना गलत है। वजन कम करने के तरीकों को

अपनाने के लिए न ही सिर्फ वो वजन कम कर सकेंगी साथ ही इससे उनका स्वास्थ्य भी हमेशा ठीक रहेगा। इसके अलावा आपको अपने शरीर से फैट को भी कम करने में मदद मिलेगी।

वजन कम होता है

कई महिलाएं वजन कम करने के लिए कार्डियो एक्सरसाइज करने में ध्यान लगाती हैं। लेकिन उससे भी ज्यादा बेहतर वेट ट्रेनिंग है जो ज्यादा असरदार और कम समय में शरीर पर असर करती है। जबकि कार्डियो एक्सरसाइज सिर्फ कैलोरी को बर्न करने का काम करती है। वहीं, वेट ट्रेनिंग कैलोरी को भी बर्न करेगी और साथ ही मसल टिशू को भी बनाती है जो कि मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाने का काम करते हैं।

अपने शरीर को लेकर भरोसा

बढ़ता है

वेट ट्रेनिंग के साथ एक्सरसाइज करना महिलाओं के लिए एक अच्छा तरीका है कि उनके शरीर का भरोसा बढ़ता है। जब आपको लगे की आप फिट हो गए हैं, दिखने में अच्छे हो गए हैं और आपको अपने कपड़े फिट आने लगे हैं तो ये एक सकारात्मक असर होगा जो आपको रोजाना

महसूस करते हो।

हड्डियों को भी करती है मजबूत

महिलाओं में उम्र के साथ-साथ हड्डियों में बीमारियों का खतरा बढ़ता है। अध्ययन भी इस बात को दिखाते हैं कि वेट ट्रेनिंग हड्डियों में कमजोरी और बीमारियों को कम करने में मददगार है।

हॉर्मोन्स को बैलेंस करती है वेट ट्रेनिंग

वेट ट्रेनिंग महिलाओं के हॉर्मोन्स के लिए बहुत ही बेहतर होती है। पहली चीज वेट लिफ्टिंग शरीर में इंसुलिन लेवल को भी बढ़ाने का काम करती है। इसके साथ ही ये आपके शरीर में कोर्टिसोल लेवल को भी सर्क्युलेट करने का काम करती है और आपके शरीर में टिश्यू को भी स्वस्थ रखती है। जो लोग ब्लड शुगर लेवल के मैनेजमेंट से परेशान हैं जैसे डायबिटीज से पीड़ित लोग उनके लिए वेट लिफ्टिंग बहुत ही फायदेमंद है। बहुत सी महिलाएं पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम से गुजर रही हैं और इंसुलिन लेवल भी सही से काम नहीं कर रहे तो इसका कारण है कि आपके शरीर में हॉर्मोन्स संतुलित नहीं हैं।

होली के रंग सेहत के संग ...अगर इन बातों का रखेंगे ध्यान तो नहीं पड़ेंगे बीमार

जब आपकी सेहत बेहतरीन होती है, तो आप जिंदगी का लुप्त उठाते हुए किसी भी त्योहार को मौज-मस्ती के साथ मनाते हैं... और फिर होली तो मौज-मस्ती, हुल्लास और खुशियों का त्योहार है।

अगर आप कुछ भी खाने से पहले कीटाणुनाशक साबुन से हाथ धोने की आदत डाल लेते हैं, तो आप कई बीमारियों से बचे रह सकते हैं... आप भी अपने परिवार के सदस्यों के साथ होली को मस्ती के साथ मनाना चाहते हैं, लेकिन होली की मस्ती में भंग यानी बाधा न पड़े, तो फिर आपको और परिवार के सदस्यों को अपनी सेहत का भी ध्यान रखना होगा। अक्सर ऐसा देखने व सुनने में आया है कि होली और इसके बाद लोगों का पेट खराब हो जाता है। कोई डायरिया का शिकार हो गया तो कोई गैस्ट्राइटिस का, तो कोई एसीडिटी और गैस का।

होली के बाद लोगों के बीमार होने के कई कारण हैं। होली पर महिलाएं परिवार के लिए गुड़ियां, नमकीन और विविध प्रकार के पकवान बनाती हैं। इन पकवानों को बनाते समय और बाद में इनकी पैकिंग करते समय हाथों को स्वच्छ रखने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि अस्वच्छ हाथ जीवाणुओं के वाहक होते हैं। अब होली का दिन है, कोई न कोई तो मिलने आएगा ही अगर रंगों से होली न खेली जाए, तो अबीर

और गुलाल (जिनमें लेड और केमिकल का अंश होता है, जो शरीर के लिए नुकसानदेह होते हैं) तो लगाना पड़ता है।

अगर बच्चों की मां के हाथ स्वच्छ और जीवाणुरहित नहीं होंगे, तो उनके द्वारा बनायी गयी वस्तुएं भी अस्वच्छ हो सकती हैं। इसलिए बेहतर यही रहेगा कि महिलाएं कोई भी वस्तु तैयार करने से पहले जीवाणुनाशक साबुन से हाथ जरूर धो लें।

केमिकल कलर में नुकसानदेह तत्व पाए जाते हैं। अब अगर रंग लगे हाथों से किसी वयस्क या बच्चे ने गुड़िया या कोई अन्य खाद्य वस्तु खा ली, तो फिर केमिकल कलर का अंश पेट के अंदर चला जाता है, जो कालांतर में पेट की समस्या का कारण बन सकता है। अगर केमिकल कलर के बजाय हर्बल कलर का इस्तेमाल करें, तो यह सेहत के लिए अच्छा रहेगा।

संभव है बचाव

अगर हम हाथों की सफाई पर ध्यान दें, तो डायरिया, गैस्ट्राइटिस, एसीडिटी, गैस, गैस्ट्रोइंसोफेगियल रीफ्लक्स डिजीज और कोलाइटिस आदि रोगों से बच सकते हैं। जरूरत इस बात पर अमल करने की है कि कोई भी खाद्य पदार्थ खाने से पहले हम जीवाणुनाशक साबुन से हाथ जरूर धोएं।



चन्द्रकला गुजिया

जैसे गुड़िया होली का मुख्य पकवान है उसी तरह चन्द्रकला भी, आप होली के अवसर पर ये पकवान बनाकर अपने परिवार के सदस्यों और मेहमानों को खिला सकते हैं और स्वाद के तो कहने क्या हैं अगर आपने एक बार बना लिया तो मन करेगा बार बार बनायें।

आवश्यक सामग्री

आटा लगाने के लिए
मैदा- 2 कप
घी- 1/2 कप
स्टफिंग के लिए
मावा- 100 ग्राम
पाउडर चीनी- 1/2 कप
सूजी- 1/4 कप
नारियल- 1/4 कप (कड़कस किया हुआ)
किशमिश- 2 टेबल स्पून
काजू- 10 से 12
चिरौंजी- 2 टेबल स्पून
इलाइची- 6 से 7
चीनी- 2 कप चाशनी के लिए
घी- गुजिया तलने के लिए





त्वचा से होली का रंग हटाने के आसान उपाय

होली के रंग में केमिकल्स होते हैं जिन्हें त्वचा से हटाने में काफी दिक्कत होती है। कलर को त्वचा से हटाने के लिए कुछ टिप्स की मदद ली जा सकती है। होली रंगों का त्यौहार है। इस त्यौहार को सभी धूमधाम से मनाते हैं। मगर होली के कलर में केमिकल मिले होने की वजह से इसे त्वचा से छुड़ाना काफी मुश्किल हो जाता है। जिसकी वजह से कई बार आपको स्किन प्रॉब्लम्स भी हो जाती है। स्किन प्रॉब्लम्स से बचने और त्वचा से आसानी से रंग हटाने के लिए आप कुछ घरेलू चीजों की मदद से सकते हैं। इससे रंग भी आसानी से उतर जाता है और आपकी त्वचा को कोई नुकसान भी नहीं पहुंचता है। तो आइए आपको इन आसान टिप्स के बारे में बताते हैं।

दही और बेसन

अगर आपकी त्वचा से कलर नहीं हट रहा है तो दही और बेसन का पेस्ट बनाकर त्वचा पर लगाएं। इस पेस्ट को बनाने के लिए 3 चम्मच दही में 1 चम्मच बेसन मिलाकर 15 मिनट तक चेहरे पर लगा लें। 15 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। इससे आसानी से कलर चला जाएगा।

गुलाबजल

गुलाबजल आपकी त्वचा को साफ रखने में तो मदद करता ही है साथ ही रंग हटाने में भी मददगार होता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए मुल्तानी मिट्टी और गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को लगाकर सूखने दें। यह पेस्ट केमिकल की वजह से होने वाली जलन को भी कम करता है।

एलोवेरा

त्वचा को नुकसान न बचाने के लिए एलोवेरा का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए कलर लगी त्वचा पर एलोवेरा लगाएं। यह त्वचा से गंदगी हटाने के साथ कलर साफ करने में मदद करता है।

अमचूर

कलर हटाते समय त्वचा को बार-बार ना धोएं इससे आपकी त्वचा शुष्क हो सकती है। कलर हटाने के लिए भीगे हुए अमचूर पाउडर का इस्तेमाल करें।

विधि

आटा गूथिए: मैदा में 1/4 कप घी डालकर अच्छे से मिक्स कर लीजिए, फिर, इसमें थोड़ा-थोड़ा गुनगुना पानी डालते हुए पूरी जैसा सख्त आटा गुंथ लीजिए, आटे को ढककर आधा घंटे के लिए सैट होने रख दीजिए, इतनी मात्रा का आटा तैयार करने में 1/2 कप पानी लग जाता है।

स्टफिंग/ कसार तैयार कीजिए: मावा को बारीक-बारीक तोड़ लीजिए, पैन में थोड़ा सा घी डालकर मावा को मध्यम आंच पर लगातार चलाते हल्का ब्राउन होने तक भून लीजिए, इसके बाद उसी पैन में 2 से 3 छोटी चम्मच घी और फिर सूजी डाल दीजिए, सूजी को गोल्डन ब्राउन होने तक भून लीजिए, भुनी हुई सूजी को मावा में डालकर मिक्स कर दीजिए। मावा और सूजी के

मिश्रण के ठंडा होने के बाद, काजू, चिरौंजी, किशमिश, कुटी इलाइची और पाउडर चीनी डाल दीजिए।

पूरियां बेलिए: आटे से छोटी-छोटी बराबर की लोइयां तोड़ लीजिए, लोइयों को किनारे से बेलकर 3 से 4 इंच व्यास की पूरी तैयार कर लीजिए, इसे बहुत ज्यादा पतला मत बेलिए।

पूरियां भरिए: पूरी के बीच में 1 छोटी चम्मच भरकर स्टफिंग रख दीजिए और किनारों पर उंगली से थोड़ा सा पानी लगा कर स्टफिंग के ऊपर दूसरी पूरी रखिए और दोनों पूरी को किनारे से आपस में चिपका दीजिए, गुजिया को चारों ओर दबाकर मोड़कर एक डिजाइन बना लीजिए।

गुजिया तल्लिए: कढ़ाही में घी के मध्यम गरम होने पर 3 से 4 गुजिया डाल दीजिए, दोनों ओर से गोल्डन ब्राउन होने तक मध्यम-धीमी आंच पर

होली पर रखें अपने स्वास्थ्य एवं सौंदर्य का ध्यान

होली का त्यौहार यानी रंगों से सराबोर होने का अवसर होता है पर होली की मस्ती में कई बार हम इतने उत्साहित हो जाते हैं कि स्वास्थ्य और सौंदर्य से समझौता कर बैठते हैं। होली पर कुछ सावधानियां रखें, ताकि होली के रंग में कहीं भंग न पड़ जाए।

- त्वचा की सुरक्षा के लिए विशेष देखभाल आवश्यक है। होली खेलने निकलें पर त्वचा पर कोई क्रीम या फिर तेल लगाएं। रंगों का विपरीत असर नहीं होगा।
- बालों को रंगों से बचाने के लिए उन्हें अच्छी तरह से ढक कर निकलें।
- होली के दौरान यदि आंखों में रंग चला जाए तो तुरंत साफ पानी से धोएं। जलन ज्यादा होने पर डॉक्टर को दिखाएं।
- आंखों पर गुब्बारा लगने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।
- बाजार में मिलने वाले रंगों में कॉपर सल्फेट मिला होता है जो आंखों में एलर्जी, सूजन, अंधापन जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है।
- चमकीले रंग से बचें क्योंकि इनमें एल्यूमीनियम-ब्रोमाइड होते हैं वहीं काले रंग में लेड-ऑक्साइड किडनी को बुरी तरह नुकसान पहुंचा सकता है।
- होली के दौरान नशे से दूर रहें। यह स्वास्थ्य के साथ सुरक्षा की दृष्टि से भी खतरनाक हो सकता है।
- बाजार की मिठाई मिलावट से भरी होती हैं। घर पर बने सामान का ही उपयोग करें।
- होली पर लड़ाई-झगड़े से दूर रहें। यह भाईचारे का त्यौहार है।
- सभी हर्बल रंगों का प्रयोग करें।

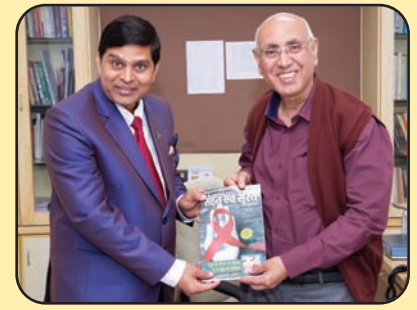
तल लीजिए, और इन्हें 1 घंटे के लिए ठंडा होने के लिए इसे ही छोड़ दीजिए।

चाशनी बनाइए

गुजिया के लिए चाशनी बना लीजिए, कढ़ाही में चीनी और 3/4 कप पानी डाल दीजिए और चीनी के पूरी तरह से घुलने बाद और के 6 से 7 मिनट तक पका लीजिए, इनके ठंडा होने के बाद, उंगली के बीच बूंदे चिपका कर देखिए, अगर उंगली को स्ट्रेच करते समय 2 तार बनते दिखें, तो चाशनी बनकर तैयार है।

गुजिया पागिए

एक-एक करके गुजिया चाशनी में डुबाइए और इन पर चाशनी की एक समान परत चढ़ाकर एक प्लेट में रख लीजिए, जब तक गुजिया के ऊपर चाशनी पूरी तरह सूख नहीं जाती, तब तक इन्हें ऐसे ही रखे रहने दीजिए।



अहमदाबाद गुजरात में निरमा विश्वविद्यालय के वाइस प्रेसीडेंट श्री के.के. पटेल से मुलाकात किया तथा विश्वविद्यालय के डायरेक्टर जनरल डॉ. अनूप सिंह को सेहत एवं सुरत की प्रतियां भेंट की साथ में प्रो. डॉ. पी.एन. मिश्र, डॉ. डी.एन. मिश्रा एवं कोमल द्विवेदी के साथ संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि 'रोग प्रतिरोधक क्षमता' पर संबोधित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



कार्यक्रम में बतौर वक्ता 'मानसिक समस्याओं के निवारण' पर संबोधित करते हुए डॉ. वैभव चतुर्वेदी।

जेपीएस हायर सेकेंड्री स्कूल के 19वें वार्षिकोत्सव के अवसर पर रवींद्र नाट्य गृह इंदौर में बतौर मुख्य अतिथि दीप प्रवज्वलन एवं सरस्वती पूजन करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी साथ में डॉ. वैभव चतुर्वेदी, श्री विकास अवस्थी, श्री सुनील शेखावत, श्री विजय दुबे, श्री नवनीत शुक्ला एवं अन्य गणमान्य।

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

शिविर
क्रं. 15



महिलाओं के ओवरएक्टिव ब्लैडर को नियंत्रित करने वाले व्यायाम

ब्लैडर का जरूरत से ज्यादा एक्टिवनेस दिखाना समस्या का संकेत है। इसे चिकित्सकीय भाषा में 'ओएबी' नाम से भी जाना जाता है। ओवरएक्टिव ब्लैडर यानी अतिसक्रिय मूत्राशय एक गंभीर स्थिति होती है, इसे मूत्र असंयम भी कहा जाता है। इसकी वजह से अक्सर शर्मिंदा भी होना पड़ सकता है। हालांकि अच्छी बात है कि इस समस्या का उपचार संभव है। चिकित्सा व कुछ एक्सरसाइज की मदद से इस समस्या से निजात पाई जा सकती है। साथ ही जीवनशैली में कुछ सकारात्मक बदलाव लाकर इस समस्या को कम किया जा सकता है। दरअसल व्यायाम के जरिये मूत्र असंयम की स्थिति को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। कीगल व्यायाम और पेल्विक फ्लोर व्यायाम की सलाह चिकित्सक भी देते हैं। अगर आप नियमित ऐसे कुछ व्यायाम करते हैं तो काफी हद तक इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। तो चलिये जानें ओवरएक्टिव मूत्राशय की समस्या व उपचार में मददगार एक्सरसाइज के बारे में।

महिलाओं में ओवर एक्टिव ब्लैडर

महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले मूत्राशय पर नियंत्रण की समस्याओं का दोगुना अनुभव कर सकती हैं। इसमें ओवरएक्टिव ब्लैडर और मूत्र असंयम दोनों शामिल हैं। महिलाएं 20 से 45 की आयु में ओवरएक्टिव ब्लैडर की समस्या का ज्यादा शिकार होती हैं। इस उम्र की महिलाओं में यह समस्या, बाकी उम्र से चालीस प्रतिशत तक अधिक होती है।

कीगल एक्सरसाइज

ओवर एक्टिव ब्लैडर में केगल एक्सरसाइज बेहद लाभकारी होती है। यह ब्लैडरकी मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं। ओवर एक्टिव ब्लैडर के संबंध में कीगल एक्सरसाइज, सही मैनेजमेंट और ट्रेनिंग से बेहद फायदा मिल सकता है। कीगल



एक्सरसाइज पुरुषों के लिए भी उतनी ही फायदेमंद है जितनी महिलाओं के लिए। इसके लिए आप चिकित्सक से भी सलाह ले सकते हैं। इस एक्सरसाइज को करने के लिए पेल्विक मांसपेशियों को 5 सेकंड तक पकड़ रखें और फिर धीरे से छोड़ें। इसे एक दिन में दस बार दोहरायें। आप इस एक्सरसाइज को बैठकर, खड़े होकर या घुटनों के बल लेटकर भी कर सकते हैं। शिशु के जन्म के बाद महिलाएं अपनी मांसपेशियों को टोन करने के लिए भी ये एक्सरसाइज करती है। कीगल एक्सरसाइज मूत्र संयम और यौन स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है।

ब्लैडर ट्रेनिंग

ओवरएक्टिव ब्लैडर की समस्या में राहत पाने के लिए एक और एक्सरसाइज फायदेमंद है, इसे ब्लैडर ट्रेनिंग या ब्लैडर ब्रिक्स कहा जाता है। ये एक्सरसाइज आपके ब्लैडर को मूत्र रोकने में मदद करना सिखाती है। जब आपका ब्लैडर अधिक यूरिन रोकने लायक बन जाता है तो आप इन गतिविधियों पर ज्यादा काबू रख पाते हैं। इस एक्सरसाइज की मदद से हफ्ते बीतने पर यूरिन को रोकने में और अधिक सक्षम बनते हैं और मूत्र

त्याग का अंतराल बढ़ा पाते हैं।

इलेक्ट्रिक स्टिम्युलेशन

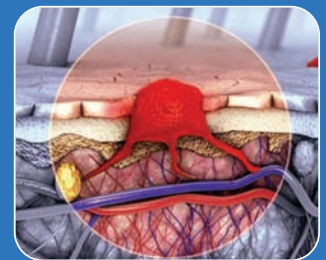
ब्लैडर ट्रेनिंग और कीगल एक्सरसाइज का पूरा लाभ लेने के लिए कुछ अन्य तरीके भी आपकी पेल्विक की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायक होती हैं। इलेक्ट्रिक स्टिम्युलेशन एक इलेक्ट्रिक डिवाइस का उपयोग करता है, जिसकी मदद से पेल्विक की मांसपेशियों को अनुबन्धित करने में मदद मिलती है। इस की मदद से इन मांसपेशियों को समय के साथ मजबूत किया जा सकता है। यूरोलॉजी में प्रकाशित रिसर्च बताती है कि स्टिम्युलेशन ओवरएक्टिव ब्लैडर के लिए एक प्रभावी और अच्छा उपचार है।

बायोफीडबैक

बायोफीडबैक नामक तकनीक यह सुनिश्चित करने में मदद करती है, कि जब आप कीगल एक्सरसाइज कर रहे होते हैं तो वह ठीक प्रकार से हो रही है या नहीं। बायोफीडबैक में एक डिवाइस शामिल होता है, जो डॉक्टर को ये बताता है कि पेल्विक एक्सरसाइज के दौरान आप सही मांसपेशियों को सिकोड़ रहे हैं, या नहीं।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयां का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

आपके जूते भी बता सकते हैं आपकी पर्सनैलिटी के बारे में

क हते हैं कि किसी किताब के कवर को देखकर उसके भीतर लिखे शब्दों व ज्ञान का पता नहीं लगाया जा सकता। लेकिन जूतों के संदर्भ में यह कथन गलत साबित होता है। आप फुटवियर पसंद करते समय किस-किस बात का ध्यान रखती हैं, उसी के आधार पर किसी महिला के व्यक्तित्व को जांचा जा सकता है। चूंकि हर महिला स्वभाव से अलग होती है और इसलिए उसकी पसंद अलग होती है। ऐसे में आप किस तरह के फुटवियर अक्सर पहनना पसंद करती हैं, यह आपके फुटवियर की पसंद को लेकर पता किया जा सकता है। आप स्वभाव से आत्मविश्वासी हैं या लापरवाह, करियर-ओरिएंटेड हैं या फिर बहुत अधिक महत्वाकांक्षी, यह सभी राज आपके फुटवियर खोल देते हैं। तो चलिए आज हम आपको बता रहे हैं कि किस तरह के फुटवियर पहनने वाली महिलाएं स्वभाव से कैसी होती हैं।

बैलेरिना फ्लैट्स

अगर आप अक्सर बैलेरिना फ्लैट्स पहनना पसंद करती हैं तो इसका अर्थ है कि आप स्वभाव से दयालु व जमीनी व्यक्ति हैं। ऐसी महिलाएं स्टाइल स्टेटमेंट से ज्यादा कंफर्ट को प्राथमिकता देती हैं। ऐसी महिलाएं काफी समझदार होती हैं। हालांकि वह वास्तविकता में रहते हुए थोड़ी कल्पना में विश्वास करती हैं।

हाई हील्स

अगर आप नियमित रूप से हाई हील्स पहनना पसंद करती हैं। खासतौर से, जब आपकी प्रोफेशनल लाइफ में हाई हील्स पहनने की मजबूरी ना हो, लेकिन फिर भी आप हाई हील्स को भी प्राथमिकता देती हैं तो यह आपके फेमिनिन चार्म के बारे में बताता है। हाई हील्स को पसंद करने वाली महिलाएं स्वभाव से आत्मविश्वासी होती हैं और जीवन में रिस्क लेने से घबराती नहीं हैं।

स्ट्रैपी ग्लैडिएटर सैंडल

इस तरह की सैंडल्स वह महिलाएं पहनना अधिक पसंद करती हैं जो स्वभाव से फेमिनिन और थोड़ा फ्लर्टी होती हैं। यह एक ऐसी सैंडल्स हैं, जिसे पूरे आत्मविश्वास के साथ पहना जाए, तभी यह बेस्ट लुक देती हैं। इस तरह स्ट्रैपी ग्लैडिएटर सैंडल पसंद करने वाली महिलाएं यकीनन बेहद आत्मविश्वासी होती हैं।

फ्लैट सैंडल

फ्लैट सैंडल्स अधिकतर वह महिलाएं पहनना ज्यादा पसंद करती हैं, जो दिनभर ज्यादा एक्टिव रहती हैं। फ्लैट सैंडल के कारण उनके पैरों पर



अतिरिक्त जोर नहीं पड़ता। इस तरह फ्लैट सैंडल्स बताती हैं कि आप ज्यादातर एक्टिव रहना पसंद करती हैं। ऐसी महिलाएं स्वभाव से काफी जमीनी होती हैं और उनकी अप्रोच भी काफी केजुअल होती है। ऐसी महिलाएं दिखावे से अधिक किसी चीज की उपयोगिता और कंफर्ट के आधार पर ही उसे चुनना ज्यादा पसंद करती हैं।

फिलप-फ्लॉप

फिलप-फ्लॉप एक हैप्पी और कंफर्ट पसंद करने वाले व्यक्ति की पर्सनैलिटी को रिफ्लेक्ट करता है। फिलप-फ्लॉप को आमतौर पर घर के अंदर या छुट्टियों के दौरान पहना जाता है। लेकिन आप इसे रोजमर्रा में पहनना पसंद करती हैं तो इसका अर्थ है कि आप एक आरामपसंद महिला हैं और जीवन में चीजों के बारे में गंभीर नहीं हैं।

प्लेटफॉर्म हील्स

प्लेटफॉर्म हील्स यकीनन फ्लैट्स से थोड़ी उंची होती हैं। यह बताता है कि आप कंफर्टेबल न होकर स्ट्रॉन्ग हैं। ये जूते बताते हैं कि आप स्टिलिटो पर संतुलन बनाने के बजाय आराम को अधिक प्राथमिकता देती हैं। अर्थात् आप अनावश्यक फिजूलखर्ची के स्थान पर जरूरी बातों पर अधिक ध्यान देती हैं।

नॉन- ब्राडेड स्नीकर्स

अगर आप अपने फुटवियर वार्डरोब में नॉन-ब्राडेड स्नीकर्स को प्राथमिकता देती हैं, तो इसका अर्थ है कि आपको ट्रेंड्स बहुत अधिक प्रभावित नहीं करते। आप मानती हैं कि ब्रांड यह परिभाषित नहीं कर सकते कि आप वास्तव में कौन हैं। आप वास्तव में कंफर्ट और अफोर्टेबल चीजों पर ही अधिक फोकस करती हैं। वहीं जॉब फ्रंट पर आप आर्गोनाइज्ड, गोल-ओरिएंटेड और मेहनती हैं। आपको ऐसे जूते पहनना पसंद है जो जिसमें आप कंफर्टेबल रहें और तेजी व आसानी से घूम सकें।

लिमिटेड एडीशन स्नीकर्स

अगर आपको लिमिटेड एडीशन स्नीकर्स पहनना पसंद है, भले ही इसके लिए आपको अतिरिक्त पैसे क्यों ना खर्च करने पड़ें तो यह बताता है कि आप ना सिर्फ लेटेस्ट ट्रेंड की जानकारी रखती हैं, बल्कि अपना स्टेटमेंट बनाने के लिए पैसे खर्च करने में भी आपको कोई आपत्ति नहीं है। आप ऐसी महिला हैं, जो एक्सपेरिमेंट करने से कतराती नहीं है और खुद को भीड़ से बाहर रखना चाहती है। इतना ही नहीं, आप अपने सपनों को पूरा करने के लिए हरसंभव प्रयास करती हैं।



हल्दी और तुलसी रोकेगी मुख कैंसर

गु टखा और तंबाकू से होने वाले मुख कैंसर को रोकने के लिए अब देसी इलाज की राह निकल आई है। शोध के बाद पाया कि गुटखा और तंबाकू से होने वाले मुख कैंसर को रोकने के लिए अब देसी इलाज की राह निकल आई है। शोध के बाद पाया कि तुलसी और हल्दी से मुंह में होने वाले इस जटिल रोग का सटीक इलाज संभव है। यूं तो हम हल्दी और तुलसी के प्राकृतिक गुणों से पहले से ही परिचित हैं, अब इन दोनों की इसी विशिष्टता का उपयोग ओरल सबम्यूकस फाइब्रोसिस डिजीज जो आगे चलकर मुख कैंसर बन जाता है, के इलाज हेतु भी किया जा सकेगा। करीब एक वर्ष तक चले टीम के शोध को डेंटल कौंसिल ऑफ इंडिया पहले ही मान्यता प्रदान कर चुकी है। मार्च 2013 में बीएचयू ने भी चिकित्सकों की देखरेख में इस पद्धति से उपचार करने की अनुमति प्रदान कर दी। अस्पताल में हल्दी और तुलसी के संयोग से बनी औषधि से उपचार हो भी रहा है। मुख रोग के इलाज में तुलसी और हल्दी का अपने आप में यह पहला प्रयोग है।

कैसे होता है इलाज

विशेषज्ञ बताते हैं कि उनकी टीम द्वारा हल्दी और तुलसी की सूखी पलियों को पीसकर पाउडर बनाया जाता है। पाउडर को ग्लिसरीन में मिलाकर मुंह की मासपेशियों पर लगाया जाता है। पीड़ित व्यक्ति को इलाज के पूर्व गुटखा छोड़ना पड़ता है।

रोग के लक्षण

गुटखा खाने से मुंह खोलने वाली मासपेशियों का लचीलापन समाप्त हो जाता है और वो कड़ी हो जाती हैं। मुंह का खुलना धीरे-धीरे कम हो जाता है और मुंह से लेकर गले तक जलन होने लगती है। जीभ के घूमने की गति भी धीमी हो जाती है। स्वाद लेने की क्षमता कम हो जाती है। लापरवाही बरतने पर यही आगे चलकर मुख कैंसर में बदल सकता है। यह धीरे-धीरे गले को भी जकड़ लेता है। भारतीय युवाओं को यह रोग सर्वाधिक होता है क्योंकि युवा ही सर्वाधिक गुटखा खाते हैं।

तुलसी और हल्दी ही क्यों

वैसे तो तुलसी और हल्दी में कुदरती आयुर्वेदिक गुण होते ही हैं मगर इसमें कैंसर रोकने वाले महत्वपूर्ण एंटी इंफ्लेमेटरी तत्व भी होते हैं। तुलसी इस रोग में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा देती है। घाव भरने में भी तुलसी मददगार होती है अतः आसानी से सुलभ दोनों आयुर्वेदिक औषधियों का सहारा लिया गया।

चेहरा धोते समय हम सभी करते हैं ये गलतियां

चेहरा धोना शायद सबसे आसान काम है। पर क्या आपको पता है जिस तरीके से आप अपना चेहरा धोते हैं वो कितना खतरनाक साबित हो सकता है। हम चेहरा धोते समय अक्सर ऐसी गलतियां करते रहते हैं जिससे चेहरा साफ होने के बजाय बेजान होता जाता है। यहां कुछ ऐसी ही गलतियों का जिक्र है जो हम सभी आमतौर पर करते हैं-

- चेहरा धोने का पानी न तो बहुत गर्म होना चाहिए और न ही बहुत ठंडा। बहुत अधिक ठंडा और बहुत अधिक गर्म पानी चेहरे को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में हल्के गुनगुने पानी से ही चेहरा साफ करना चाहिए।
- अगर आप चेहरा साफ करने के लिए स्क्रबर का इस्तेमाल करती हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि कोमल हाथों से ही स्क्रबिंग करें। वरना चेहरे पर रगड़ के निशान भी बन सकते हैं।
- अगर आपको मेकअप उतारना है तो बजाय चेहरा धोने के आप सबसे पहले उसे कॉटन

से अच्छी तरह पोछ लीजिए, उसके बाद ही चेहरे को पानी से साफ कीजिए, मेकअप को सीधे पानी से धोने पर मेकअप के कण त्वचा के रोम-छिद्रों में चले जाते हैं जिससे वो बंद हो जाते हैं।

- अगर आप अपना चेहरा धोने जा रहे हैं तो सबसे पहले अपने हाथों को साफ कर लीजिए, गंदे हाथों से चेहरा साफ करने का कोई फायदा नहीं है।
- चेहरे को बहुत अधिक धोना भी सही नहीं है। चेहरे को बार-बार धोने से चेहरे का निखार कम हो जाता है।
- चेहरा धोने के बाद उसे हल्के हाथों से पोछना चाहिए, चेहरे को रगड़कर पोछना बिल्कुल भी ठीक नहीं है।
- चेहरे को साबुन से तो बिल्कुल भी नहीं धोएं। अगर आपका फेसवॉश खत्म हो गया है तो बजाय किसी रासायनिक पदार्थ के आप बेसन का इस्तेमाल कर सकती हैं।

पोस्टपार्टम डिप्रेशन के लक्षण

पोस्टपार्टम डिप्रेशन के लक्षण पहले-पहल 'बेबी-ब्लूज' जैसी ही दिखाई पड़ते हैं। लेकिन, इसके लक्षण और संकेत अधिक गम्भीर और लम्बे समय तक रहने वाले होते हैं। ये लक्षण आपके सामान्य जीवन को भी प्रभावित करते हैं!

पोस्टपार्टम डिप्रेशन महिला के लिए दुखदायी होता है। इन हालात में महिला निराशा के बादलों से घिर जाती है। उसे स्वयं और अपने बच्चे के प्रति बिल्कुल भी मोह नहीं रह जाता। महिला अपने बच्चे की ओर ध्यान देना बंद कर देती है और साथ ही वह उससे किसी प्रकार का भावनात्मक जुड़ाव भी महसूस नहीं करती।

'बेबी ब्लूज' नहीं है पोस्टपार्टम डिप्रेशन

पोस्टपार्टम अवसाद और "बेबी ब्लू", दोनों ही स्थितियाँ एक दूसरे से अलग हैं, इन दोनों प्रकार के अवसाद के लक्षण भिन्न हैं। "बेबी ब्लू" प्रसव पूर्व होने वाली ऐसी अवस्था है जो सबसे सामान्य है और हर तीन में से एक महिला में यह स्थिति पायी जाती है। प्रसव के बाद कुछ हफ्तों में शरीर में हुए हार्मोनल परिवर्तन की वजह से ये विकार होता है। प्रसव के बाद नई माँ अक्सर भावनात्मक रूप से संवेदनशील हो जाती है, कुछ ही क्षण में वह खुश हो जाती है और अगले कुछ क्षणों में दुखी। "बेबी ब्लू" विकार से और भी समस्याएं आ सकती हैं, लेकिन इससे आमतौर पर एक माँ की जिम्मेदारी और कार्य में हस्तक्षेप नहीं होता और कुछ सप्ताह बाद यह बीमारी खत्म हो जाती है।

बेबी ब्लूज के लक्षण

बेबी ब्लूज के लक्षण ओर संकेत आमतौर पर कुछ दिनों अथवा एक-दो सप्ताह के लिए रहते हैं। इन लक्षणों में

- मूड में बदलाव
- तनाव
- दुख
- उदासी
- चिढ़चिढ़ापन
- रोना



- एकाग्रता में कमी
- नींद में परेशानी
- आदि हो सकते हैं।

पोस्टपार्टम डिप्रेशन के लक्षण

पोस्टपार्टम डिप्रेशन के लक्षण पहले-पहल 'बेबी-ब्लूज' जैसी ही दिखाई पड़ते हैं। लेकिन, इसके लक्षण और संकेत अधिक गम्भीर और लम्बे समय तक रहने वाले होते हैं। ये लक्षण आपके सामान्य जीवन को भी प्रभावित करते हैं और आपकी अपने बच्चे की देखभाल की क्षमता भी इससे प्रभावित होती है। इसके साथ ही पोस्टपार्टम डिप्रेशन से ग्रस्त महिला अपने बच्चे के रोजमर्रा के कामों को भी सही प्रकार नहीं कर पाती। पोस्टपार्टम डिप्रेशन के प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं-

- भूख न लगना
- अनिद्रा (या तो ज्यादा खाना या आहार में कमी होना)
- अत्यंत चिढ़चिढ़ापन और गुस्सा
- भारी थकान
- सेक्स में दिलचस्पी समाप्त होना
- जीवन का आनंद समाप्त होना
- शर्म, ग्लानि और अपर्याप्त की भावना होना
- मूड में तेजी से बदलाव
- अपने बच्चे के साथ भावनात्मक रूप से लगाव होने में परेशानी
- दोस्तों और परिवार के साथ अलगाव की भावना
- स्वयं को और अपने बच्चे को नुकसान पहुंचाने की भावना आना

पोस्टपार्टम डिप्रेशन के लक्षणों का इलाज जल्द करवाया जाना चाहिए। अगर इस बीमारी को गंभीरता से न लिया जाए, तो ये काफी लंबे समय तक बने रह सकते हैं। ये लक्षण काफी खतरनाक परिस्थितियों को जन्म दे सकते हैं क्योंकि ऐसी महिला न केवल अपने लिए बल्कि अपने बच्चे के लिए भी खतरा पैदा कर सकती है।

पोस्टपार्टम साइकोसिस

पोस्टपार्टम साइकोसिस एक दुर्लभ परिस्थिति है, जो आमतौर पर प्रसव के शुरुआती दो सप्ताहों में होती है। इस बीमारी के लक्षण और संकेत बहुत गंभीर होते हैं। इसके लक्षणों में ये बातें शामिल हो सकती हैं-

- भ्रम और भटकाव
- मतिभ्रम और भ्रम
- पागलपन
- अपने आप या आपके बच्चे को नुकसान करने के लिए प्रयास
- रोजमर्रा के कामों को करने में परेशानी हो।

डॉक्टर से कब संपर्क करें

अगर आपको अपने बच्चे के जन्म के बाद अवसाद अथवा चिंता हो रही है, तो हो सकता है कि इस बात को स्वीकार करने में आपको शर्मिंदगी का अहसास हो रहा हो। लेकिन, घबराने या शरमाने की जरूरत नहीं है। यही वक्त है जब आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। क्योंकि अगर आपको पोस्टपार्टम डिप्रेशन की शिकायत है, तो समय रहते उसका पकड़ में आना और इलाज किया जाना बहुत जरूरी है। ऐसे में जैसे ही आपको उपरोक्त लक्षणों में से किसी का भी आभास हो, तो बिना देर किये अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

अगर आपको इस बात का संशय हो कि आप पोस्टपार्टम साइकोसिस से पीड़ित हैं, तो आपको तुरंत मेडिकल हेल्प लेनी चाहिए। ऐसा न सोचें कि समय के साथ यह बीमारी अपने आप ठीक हो जाएगी। पोस्टपार्टम साइकोसिस आगे चलकर जीवन को क्षति पहुंचाने वाले विचारों और व्यवहार का रूप ले सकता है।

मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

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

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीन नं. 140 के सामने, पिपत्याहाना चौड़ा, इन्दौर

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

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

जीवन को भारी न बना दे पाइल्स

बे हिसाब खाना-पीना यानी कब्ज को दावत देना. अगर कब्ज की शिकायत पूरी तरह से जकड़ ले, तो यह पाइल्स होने की मुख्य वजह बन जाता है. इसके बाद जिंदगी भारी-सी लगने लगती है. अगर परिवार में किसी को यह रोग हो जाये, तो आगे की पीढ़ी को भी इसके होने की आशंका बन जाती है.

आजकल पाइल्स की समस्या काफी बढ़ गयी है. यह रोग कई कारणों से हो सकता है. प्रमुख कारण खान-पान में गड़बड़ी है, जिसके कारण कब्ज होता है. कब्ज के कारण ही मलद्वार पर जोर लगाना पता है और यह समस्या होती है. हालांकि इसके अलावा भी कई अन्य कारण हैं. इस रोग का उपचार भी कई तरीकों से होता है. एलोपैथी, आयुर्वेद और होमियोपैथी में इसके अलग-अलग उपचार हैं.

क्या है पाइल्स

पाइल्स या बवासीर में गुदा (एनस) के निचले और अंदरूनी हिस्से की नसों में सूजन आ जाती है. इसकी वजह से गुदे में जगह-जगह मस्से उभर जाते हैं. कई बार यह रोग गंभीर रूप धारण कर लेता है और ये मस्से बाहर आ जाते हैं, तो कभी अंदर रहते हैं. शौच करते वक्त जब इन नसों पर दबाव पता है, तो असहनीय दर्द होता है. यह रोग आनुवंशिक भी होता है. अर्थात् यदि परिवार में किसी को यह समस्या रही है, तो इसके होने की आशंका बढ़ जाती है. उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह समस्या भी बढ़ती जाती है.

क्यों होता है यह रोग

आंकड़े बताते हैं कि 50 वर्ष की उम्र पार कर चुके हर दूसरे व्यक्ति को कभी न कभी इस समस्या से दो-चार होना पड़ता है. ज्यादातर मामलों में पाइल्स लंबे समय तक कब्ज रहने से होता है. कब्ज के कारण शौच करते वक्त गुदा और मलद्वार की नसों पर जोर पड़ता है. धीरे-धीरे नसों कमजोर होती हैं, तो उनमें सूजन आने लगती है और खून बहने लगता है. बुजुर्गों में लघुशंका के समय ज्यादा जोर लगाने से भी यह रोग होता है. परिवार में रोग है, तो इसके होने की आशंका रहती है. गर्भवती में बढ़ते गर्भ के दबाव से भी यह समस्या हो सकती है.

समय पर इलाज जरूरी

शुरुआती अवस्था में पाइल्स का ट्रीटमेंट दवाइयों से ही किया जा सकता है. मस्से छोटे होते हैं, इसलिए दवाइयों से ही इन्हें नष्ट किया जा सकता है. गंभीर रूप लेने के बाद यह दवाइयों से ठीक नहीं हो पाता. गंभीर अवस्था में डॉक्टर पहले इसे इन्जेक्शन से ठीक करने का प्रयास करते हैं. इसे इंडोस्कोपिक स्क्लेरोथेरेपी भी कहते हैं. इन्जेक्शन के कारण मस्से सूख जाते हैं. एक महीने बाद दोबारा इन्जेक्शन लगाया जाता है. बचे हुए मस्से दूसरे इन्जेक्शन से कंट्रोल हो जाते हैं. यदि पाइल्स गंभीर अवस्था में है, तो तीसरा और चौथा



इन्जेक्शन लगाया जाता है.

एक बार इन्जेक्शन लगाने में तकरीबन दो से तीन हजार रुपये का खर्च आता है. रबड़ बैंड लिगेशन प्रक्रिया का इस्तेमाल भी काफी हो रहा है. इसमें पाइल्स की जोड़ में बैंड लगाया जाता है. इसके कारण एक तो खून बहने से रोका जाता है, दूसरा मस्से भी धीरे-धीरे सूख जाते हैं. इसके लिए अस्पताल में भरती होने की जरूरत नहीं होती. रोगी की स्थिति में सुधार आने पर बैंड बदले जाते हैं.

कब्ज से होता है यह रोग

आजकल खान-पान में गड़बड़ी के कारण पेट से जुड़ी कई प्रकार की समस्याएं होती हैं. कब्ज की समस्या बने के कारण बवासीर जैसे रोग भी बढ़े हैं. यह काफी कष्टदायक रोग है. हालांकि, सर्जरी और कई अन्य उपायों से इसका समुचित उपचार संभव है.

सर्जरी से होता है इलाज

पाइल्स को ट्रीट करने के लिए डॉक्टर दो तरह की सर्जरी अपनाते हैं, जो निम्न हैं- सर्जरी भी कहते हैं. यह तब की जाती है जब पाइल्स के लिए अन्य उपचार जवाब दे जाये. जब मस्से अत्यधिक बढ़ जाते हैं, तो हेमरॉयडेक्टोमी से ही उन्हें पूरे तरह से हटाया जाता है. इस सर्जरी के दौरान मरीज को एनेस्थीसिया देकर बेहोश किया जाता है. बाद में सर्जरी के दौरान गुदा के अंदरूनी और बाहरी मस्सों को काट कर शरीर से अलग कर दिया जाता है. सर्जरी के बाद दो-तीन दिनों तक मरीज को अस्पताल में ही रखा जाता है. रिकवरी में भी सप्ताह भर का समय लगता है.

● **हेमरॉयड स्टेपलिंग:** इस सर्जरी में मरीज की नसों को ब्लॉक कर दिया जाता है. इस सर्जरी में मात्र 30-40 मिनट लगते हैं. इस सर्जरी में

इन्फेक्शन होने का खतरा भी नहीं होता है. यह हेमरॉयडेक्टोमी सर्जरी की तुलना में आसान है और इसमें मरीज को कम दर्द महसूस होता है. सर्जरी के बाद रिकवरी भी बहुत जल्दी होती है. हालांकि इस सर्जरी में दोबारा पाइल्स होने की आशंका भी अधिक होती है.

होमियोपैथी में उपचार

एसक्यूलस हिप: मलद्वार पर सुइयां चुभने जैसा एहसास हो और इसके कारण होनेवाला दर्द कमर तक जाये, हमेशा कब्ज रहे, शौच कड़ा और सूखा हो, तब इसे 200 शक्ति में चार बूंद सुबह-शाम लें.

हेमामेलिस वर्ज: शौच करने के बाद मलद्वार से रक्त का स्राव अधिक हो, इसके अलावा मलद्वार में सूजन रहे, तो इसे रोकने के लिए यह दवा चिकित्सक के अनुसार लें.

अमोनियम कार्ब: शौच के बाद बवासीर में काफी दर्द हो और अधिक मात्रा में खून निकले, मलद्वार में खुजली हो, लेटने पर आराम मिले, तब इस दवा की 200 शक्ति चार बूंद सुबह-शाम लें.

कैल्केरिया फ्लोर: इस रोग से हमेशा के लिए मुक्ति पाने के लिए इस दवा का उपयोग 200 शक्ति में सप्ताह में एक बार करें. इस दवा को छह महीने तक लेने से यह समाप्त हो जाता है.

बचाव

इस रोग के होने का मुख्य कारण कब्ज है. अतः इस रोग से बचाव के लिए कब्ज को दूर रखना जरूरी है. अतः ज्यादा तेल-मसालेवाली चीजें न खाएं. रोटी और हरी सब्जी को प्राथमिकता दें.

शौच के समय अधिक देर तक बैठ के जोर न लगाएं. इससे इस रोग के होने का खतरा बढ़ जाता है.

बिखरे हुए बालों से पाएं छुटकारा

अक्सर सुबह या किसी भी समय सोकर उठने के बाद बाल उलझे और बिखरे हुए लगने लगते हैं। ऐसे में अगर बिना बालों को धोए कोई अच्छी हेयर स्टाइल बनानी हो तो थोड़ी परेशानी आती है। आइए, हम आपको कुछ ऐसे काम के टिप्स बताते हैं जिन्हें अपनाकर सुबह उठने पर भी बाल सीधे और सुलझे हुए लगेंगे-
बालों को बांधें

सोने से पहले बालों को हल्का रबड़ लगाकर बांध लेना चाहिए। इससे अगली सुबह वे टूटते और उलझते कम हैं और उनकी ग्रोथ भी अच्छी होती है।

गंदे बालों के साथ ना सोएं

यदि कहीं घुमकर आने की वजह से आपके बाल गंदे हो गए हैं, तो सुबह तक उन्हें धोने के लिए न रुकें बल्कि रात को ही धोकर सोएं। गंदे बालों के साथ सोने पर सिर के रोमछिद्र बंद हो जाते हैं।

सोने से पहले कंघी करें

सोने से पहले बालों को सुलझाने के लिए कंघी करना अपनी आदत में जरूर शामिल करें।

तेल लगाएं

हफ्ते में 2-3 बार बालों में तेल लगाने से बालों को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं, साथ ही उनका

झड़ना रूकता है।

गीले बालों के साथ न सोएं

अगर आप उलझे हुए, आड़े-तिरछे बालों के साथ उठाना नहीं चाहते हैं तो गीले बालों के साथ न सोएं। कोशिश करें कि जब बाल पूरी तरह से सुख जाएं तभी सोएं।

सीरम का इस्तेमाल

जो लोग नियमित बालों में तेल नहीं लगा पाते, वे सीरम भी लगा सकते हैं। इससे बाल उलझते नहीं हैं। कई लोग तो इसे तेल का विकल्प भी मानते हैं। सीरम लगाते हुए इसे सही मात्रा में लगाना भी बहुत जरूरी है।



Centre for Tooth
and Gum Care

Dr. Hitesh Mankad

BDS, MDS,

Periodontist & Implantologist

(Reg. No. A-4644) Email : hits124@gmail.com

Timings : 10 am to 2 pm & 5 pm to 9 pm

Call : 98265-49050

Gums Specialist

By Appointment

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव 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 चार्इलड 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 : 110, Orange Business Park Above Mcdonald's Near Apple Hospital In Front Of Kesar Showroom Bhanwarkua Square, Indore

गर्भावस्था में इन कारणों से धुंधली हो जाती है नजर

मां बनना हर महिला के जीवन में बहुत खास होता है। लेकिन इस खुशी के लिए उन्हें गर्भावस्था में कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। प्रेगनेंसी में महिलाओं के शरीर में ढेर सारे परिवर्तन होते हैं इसलिए उनके कई तरह की समस्याएं आती हैं। गर्भावस्था के दौरान हार्मोन परिवर्तन के कारण शरीर में कई प्रकार के बदलाव होते हैं। आमतौर पर इस अवस्था में मॉर्निंग सिकनेस, पीठ दर्द और कमरदर्द की समस्याएं सामान्य हैं। मगर कुछ महिलाओं में गर्भावस्था में ब्लरी विजन यानी धुंधला दिखने की समस्या भी हो जाती है। आइए आपको बताते हैं क्यों होती है गर्भावस्था में नजर धुंधली और क्या हैं इससे बचाव के टिप्स।

क्यों होती है नजर धुंधली

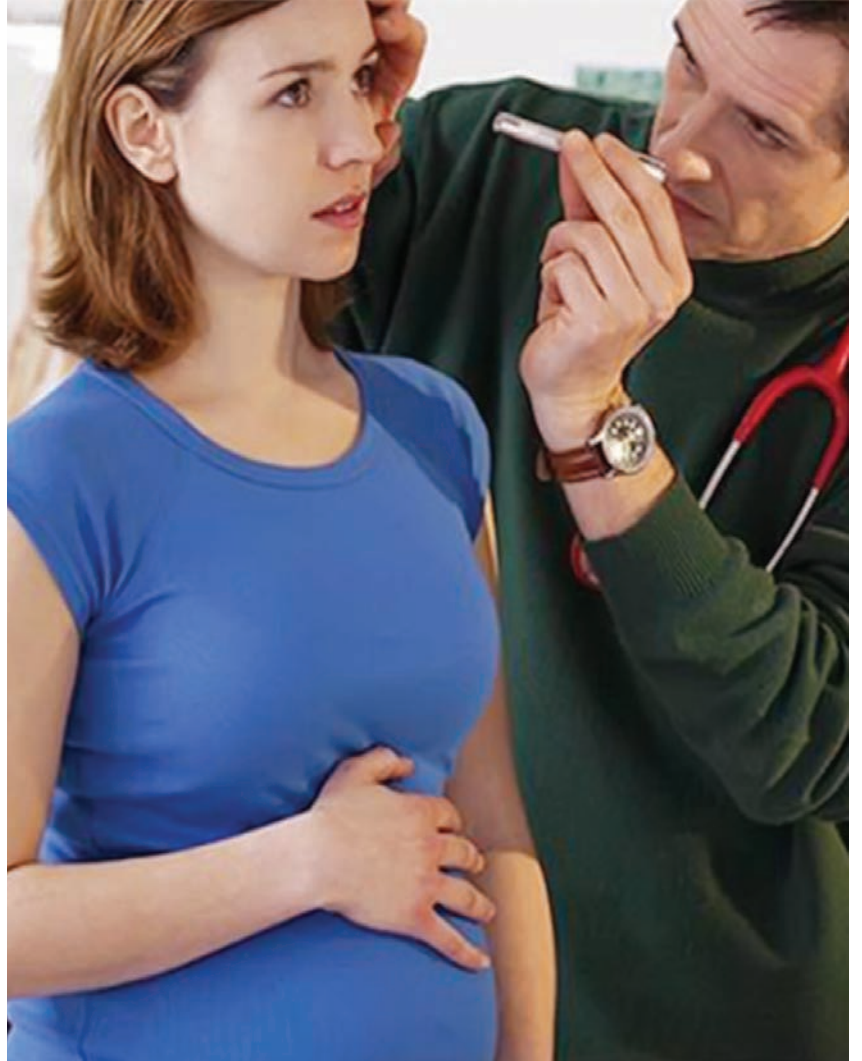
गर्भावस्था में हर महिला के शरीर में ढेर सारे हार्मोनल बदलाव होते हैं। इन बदलावों की वजह से शरीर के कई अंगों पर प्रभाव पड़ता है। इसका असर आंखों पर भी पड़ता है। इस कारण देखने की क्षमता कम हो जाती है या फिर आंखें धुंधली हो जाती हैं। हालांकि यह बहुत सामान्य समस्या है जो प्रसव के बाद अपने-आप सामान्य हो जाती है। दरअसल गर्भावस्था के दौरान शरीर में खून का संचार और तरल पदार्थों का ज्यादा निर्माण होता है। ऐसे में नजर के धुंधलेपन का कारण भी ये तरल पदार्थ ही होता है।

मोटा हो जाता है कॉर्निया

गर्भावस्था में शिशु के विकास के लिए शरीर में तरल पदार्थों का बनना ज्यादा शुरू हो जाता है। तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ने के कारण आंखों के लेंस और कॉर्निया मोटे हो जाते हैं और जिसके कारण आईबॉल पर दबाव पड़ता है। हालांकि यह उच्च रक्तचाप के कारण भी हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान न केवल नजर धुंधली हो जाती है बल्कि कुछ मामलों में आंखें सूख भी जाती हैं। इसलिए ऐसी परेशानी होने पर आपको अपने डॉक्टर से जरूर संपर्क करना चाहिए।

कॉन्टैक्ट लेंस का प्रयोग नहीं करना चाहिए

गर्भावस्था के दौरान आपकी नजर धुंधली हो गई तो कॉन्टैक्ट लेंस का प्रयोग करने से अच्छा है आप चश्मा पहनिये। हालांकि चिकित्सक भी इस दौरान कॉन्टैक्ट लेंस पहनने की सलाह बिलकुल नहीं देते हैं। इस मामले में आपको नेत्र रोग विशेषज्ञ (आफ्थैल्मोलॉजिस्ट) से संपर्क करना चाहिए। नेत्र रोग विशेषज्ञ आपको लूब्रीकेटिंग ड्रॉप का उपयोग करने की सलाह दे सकता है, जब आंखें



सूखी हो जायें तो इसका प्रयोग कीजिए। डिलीवरी के बाद ठीक हो जाती है समस्या

यह कोई गंभीर समस्या नहीं है, प्रसव के बाद यह अपने आप ठीक हो जाती है। लेकिन यदि गर्भावस्था के दौरान आपको देखने में ज्यादा दिक्कत हो रही है तो अपने चिकित्सक से एक बार परामर्श अवश्य लीजिए। प्रसव के बाद भी आपकी आंखें सामान्य नहीं हुई हैं तो आप कुछ सप्ताह तक आंखों के सामान्य होने के लिए इंतजार कर सकती हैं।

पौष्टिक तत्वों से भरा हो आपका

आहार

गर्भावस्था के दौरान नियमित व्यायाम और

पोषणयुक्त आहार का सेवन करने से आंखों की यह समस्या कम ही होती है। गर्भवती महिलाओं को पानी ज्यादा मात्रा में पीना चाहिए और यदि फिर भी आंखों की यह समस्या हो रही हो तो चिकित्सक से अवश्य संपर्क करें। हालांकि आंखों की यह समस्या गर्भावधि मधुमेह या उच्च रक्तचाप का लक्षण भी हो सकता है। इसलिए जांच के बाद ही इसका उपचार कीजिए।

कई बार पड़ती है सर्जरी की

जरूरत

यदि आपकी आंखें प्रसव होने के 6-7 महीने बाद तक भी सामान्य नहीं हुई हैं तो आप आंखों की सर्जरी करा सकती हैं। एक सामान्य सर्जरी से यह समस्या दूर हो जाएगी।

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

Visit us : www.sehatsurat.com 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.....

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, drakdindore@gmail.com

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:
BARBOGOYALN

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

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

महिलाओं में खतरनाक रोग है यूटेराइन फाइब्रॉयड

अ ति व्यस्तता की वजह से आजकल ज्यादातर स्त्रियां सेहत के प्रति लापरवाह होती जा रही है। इससे उन्हें कई गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ता है। यूटेराइन फाइब्रॉयड भी एक ऐसी ही स्वास्थ्य समस्या है, जिससे बचाव के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना बहुत ज़रूरी है। घर-बाहर की दोहरी ज़िम्मेदारियां निभाते हुए स्त्रियां सभी कार्य व्यवस्थित ढंग से करना चाहती हैं, लेकिन जीवन की इस भाग-दौड़ में वे अपनी सेहत के प्रति लापरवाही बरतने लगती हैं। उनकी यही आदत कई बीमारियों की वजह बन जाती है। यूटेराइन फाइब्रॉयड भी ऐसी ही समस्याओं में से एक है।

यया है मर्ज

जब यूट्रस की मांसपेशियों का असामान्य रूप से अतिरिक्त विकास होने लगता है तो उसे फाइब्रॉयड कहा जाता है। इसका आकार मटर के दाने से लेकर क्रिकेट की बॉल से भी बड़ा हो सकता है। जब यह गर्भाशय की मांसपेशियों के बाहरी हिस्से में होता है तो इसे सबसेरस कहा जाता है और अगर यह यूट्रस के भीतरी हिस्से में भी होता है तो ऐसे फाइब्रॉयड को सबम्यूकस कहा जाता है। अगर फाइब्रॉयड का आकार छोटा हो और उसकी वजह से मरीज को कोई तकलीफ न हो या उसे गर्भधारण करने की ज़रूरत न हो तो उसके लिए उपचार की कोई आवश्यकता नहीं होती। आनुवंशिकता, मोटापा, एस्ट्रोजेन हॉर्मोन का बढ़ना और लंबे समय तक संतान न होना आदि इसके प्रमुख कारण हैं।

यया हैं इसके लक्षण

- विवाह के कुछ वर्षों के बाद तक कंसीव न कर पाना
- पीरियड्स के दौरान दर्द के साथ ज्यादा ब्लिडिंग और मासिक चक्र का अनियमित होना, पेट के निचले हिस्से या कमर में दर्द और भारीपन महसूस होना
- अगर फाइब्रॉयड यूट्रस के अगले हिस्से में हो या उसका आकार ज्यादा बड़ा हो तो इससे यूरिन के ब्लैडर पर दबाव पड़ता है और बार-बार टॉयलेट जाने की ज़रूरत महसूस होती है।
- इस बीमारी में पीरियड्स के दौरान हेवी ब्लिडिंग होने की वजह से कई बार मरीज में एनीमिया के भी लक्षण देखने को मिलते हैं।

यूटेराइन फाइब्रॉयड से बचाव

- अगर परिवार में इस बीमारी की केस हिस्ट्री रही हो तो हर छह माह के अंतराल पर एक बार पेल्विक अल्ट्रासाउंड ज़रूर कराएं।



- संतुलित खानपान अपनाना।
- नियमित एक्सरसाइज करें और अपना वजन ज्यादा न बढ़ने दें, क्योंकि मोटापे की वजह से शरीर में एस्ट्रोजेन हॉर्मोन का स्त्राव काफी बढ़ जाता है, जो कि इस बीमारी की प्रमुख वजह है।

उपचार

पहले ओपन सर्जरी द्वारा इस बीमारी का उपचार होता था, जिससे मरीज को पूर्णतः स्वस्थ होने में लगभग एक महीने का समय लग जाता था। अब लेप्रोस्कोपी की नई तकनीक के जरिये इस बीमारी का कारगर उपचार संभव है, जिसमें ऑपरेशन के अगले ही दिन स्त्री अपने घर वापस जा सकती है।

सर्जरी के बाद रखें ख्याल

- दवाओं के साइड इफेक्ट से कुछ दिनों तक एसिडिटी की समस्या रहती है। इसलिए अपने भोजन में घी-तेल और मिर्च-मसाले का सीमित मात्रा में इस्तेमाल करें।
- भारी वजन न उठाएं।
- फाइब्रॉयड निकाले जाने के बाद कम से कम छह सप्ताह तक शारीरिक संबंध से बचें।
- अगर आप सर्जरी के बाद कंसीव करना चाहती हैं तो इसके छह महीने बाद ही प्रेग्नेंसी की शुरुआत होनी चाहिए। इसके लिए किसी गर्भनिरोधक का इस्तेमाल किया जा सकता है।

बुनाई करने से दूर हो सकती है चिंता, तनाव और डिप्रेशन

बु नाई करना एक समय महिलाओं का पसंदीदा शौक रहा करता था। आजकल फैन्सी कपड़ों ने खुद से बुने गए स्वेटर्स, मफलर्स, टोपी और कपड़ों के महत्व को कम कर दिया है। मगर एक समय था जब घर की बूढ़ी महिलाएं बहू की प्रेग्नेंसी की खबर सुनते ही स्वेटर, मोजे, टोपी आदि बुनना शुरू कर देती थीं। अब शायद लोगों के पास इतना समय नहीं है या धीरे-धीरे ये कला घरों से गायब होती जा रही है। मगर क्या आप जानते हैं कि बुनाई करना आपकी सेहत के लिए कितना फायदेमंद होता है?

बुनाई करने की आदत पर कई रिसर्च की गई हैं और इन रिसर्च का परिणाम बताता है कि बुनाई सिर्फ कला नहीं, बल्कि एक तरह की मेंटल एक्सरसाइज है, जिससे आपके मस्तिष्क को बहुत ढेर सारे लाभ मिलते हैं। रिसर्च के अनुसार बुनाई करने से डिप्रेशन, चिंता और तनाव दूर होते हैं। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से आपको क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

क्या कहती हैं रिसर्च?

2009 में ब्रिटिश कोलम्बिया यूनिवर्सिटी द्वारा 38 महिलाओं पर एक शोध किया गया, जो गंभीर ईटिंग डिस्ऑर्डर से प्रभावित थीं। इन महिलाओं को रोजाना थोड़े समय बुनाई करने की सलाह दी गई। वैज्ञानिकों ने पाया कि 74% महिलाओं को रेगुलर बुनाई करने से तनाव और चिंता की समस्याएं दूर हो गईं, जिसके कारण उनका मस्तिष्क स्वस्थ रहने लगा और ईटिंग डिस्ऑर्डर ठीक हो गया।

यूके के 'नित फॉस पीस' 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है, जो जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों से इस बात के पर्याप्त सबूत मिले



हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं।

इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ओक्यूपेशनल थेरेपी' के अनुसार बुनाई करने को अपनी आदत में शामिल करने के बाद एक लोगों के एक बड़े समूह ने नोटिस किया कि वे 81% तक ज्यादा खुश रहने लगे हैं।

क्यों फायदेमंद है बुनाई?

जिन लोगों का हाथ सेट हो जाता है, वो सामान्य बातचीत करते हुए भी बुनाई करने की अभ्यस्त हो जाती हैं। फिर भी बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को आपको सलाह पर केंद्रित करना पड़ता है। यही कारण है कि वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान आप मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल करते हैं, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के

बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय आप दिमाग के ज्यादा बड़े हिस्से का इस्तेमाल करते हैं, इसलिए आपका दिमाग स्वस्थ रहता है। इसके अलावा वैज्ञानिक बताते हैं कि एक ही स्टेप को बार-बार दोहराने और ऊन या धागे की नर्म छुअन के कारण आपका मस्तिष्क ज्यादा मात्रा में सेरोटोनिन (हैप्पी हार्मोन) को रिलीज करता है। इससे आपका मूड ठीक रहता है और कई तरह के स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

दिल के लिए है फायदेमंद

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के माइंड एंड बॉडी इंस्टीट्यूट में 2007 में की गई एक रिसर्च के अनुसार रोजाना बुनाई करने से आपके दिल की धड़कन 11 बीट प्रति मिनट तक कम हो जाती है, जिससे आपको मानसिक तौर पर सुकून मिलता है और मस्तिष्क ज्यादा बेहतर काम करता है। इसके अलावा धड़कन के कम होने से आपका दिल ज्यादा लंबी उम्र तक स्वस्थ रहता है। जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है, उनके लिए बुनाई एक अच्छी एक्सरसाइज है।

बुनाई करने के अन्य फायदे

- बुनाई करने की आदत एक अच्छी आदत है, जिसे आप टीवी देखते हुए, बात करते हुए और यात्रा के दौरान कर सकते हैं।
- बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं।
- बुनाई करने से आपके मस्तिष्क के मोटर फंक्शंस बेहतर होते हैं और एकाग्रता की क्षमता विकसित होती है। जिन लोगों को चीजों को जल्दी भूलने या किसी विषय/वस्तु पर ध्यान न केंद्रित कर पाने की समस्या है, उन्हें रोजाना 20-30 मिनट बुनाई करना चाहिए।
- बुनाई करने के बाद जब आप कुछ ऐसी चीज बनाते हैं, जो आपके या किसी अन्य के काम आती है, तो आपको खुशी मिलती है।



TnG Clinic
Beauty Clinic & Saloon

Dr. Rashmi Dubey

B.A.T.S., D.DEM
Skin & Hair Expert
Aroma Therapist

0731-2799733, 87703-91150

94069-35033 Website : www.tngclinic.com



Before After

उपलब्ध सुविधाएँ

- मुंहासों का इलाज • Anti Ageing Treatments
- चेहरे पर होने वाले दाग धब्बों का इलाज
- Detaining • Anti Wrinkle • Fairness
- Warts/Moles/Tags • Anti Wrinkle
- Hair Fall • Dark Circles • Hair Regrowth
- Hair Treatment • Dandruff
- चेहरे की झुर्रियों का इलाज
- आँखों के नीचे काले घेरों का इलाज
- स्किन से संबंधित समस्याएँ

• H.O. : G-5, Amnapurkar Avenue, 422, Usha Nagar Extantion Near Shreenath Sweets, Indore • B.O. : 1-A, Prem Nagar, 401- Manav Regency, Manik Bagh Main Road, Indore



त्वचा को दाग-धब्बों से छुटकारा दिलाने में मददगार है मारूला ऑयल

वै से तो आजकल कई ऐसे ऑयल आ गए हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होते हैं और हमारी त्वचा के लिए भी। कई लोग अब इन ऑयल को ही ब्यूटी प्रोडक्ट के तौर पर प्रयोग कर रहे हैं। अब ऐसा ही एक ऑयल सामने आया है जिसे मारूला जो हमारी त्वचा के लिए काफी फायदेमंद है।

मारूला ऑयल में ओमेगा-6 और ओमेगा-9 काफी ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं और इसमें एंटीऑक्सीडेंट तत्व भी मौजूद होते हैं। इस ऑयल में अल्ट्रावॉयलेट रेज से डेमेज हुई त्वचा को ठीक करने में मददगार होता है और यह हर तरह की त्वचा के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है। इसके साथ ही मारूला ऑयल त्वचा की नमी को हमेशा बनाए रखने का काम करता है और चेहरे पर आए मुहांसों और दाग-धब्बों को भी दूर करता है। अगर आप मेकअप करने की सोच रही हैं, तो उससे पहले मारूला ऑयल की कुछ बूंदें अपने चेहरे पर जरूर लगाएं।

मारूला ट्री साउथ अफ्रीका का नेटिव प्लांट है और मारूला ऑयल मारूला फल से निकाला जाता है। अब इस ऑयल का प्रयोग त्वचा को बेहतर करने में, त्वचा को सुरक्षित रखने में और बालों के लिए किया जाता है। मारूला ऑयल को घरेलू नुस्खे के तौर पर भी प्रयोग किया जाता है। अगर आप मारूला ऑयल का प्रयोग करते हैं तो

आपको उन ब्यूटी प्रोडक्ट से छुटकारा मिल जाएगा जिनमें काफी मात्रा में केमिकल पाया जाता है। आइए हम आपको बताते हैं कि मारूला ऑयल का प्रयोग करने से क्या फायदे होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं मौजूद

मारूला ऑयल में भारी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो हमारी त्वचा के सेल्स को बेहतर करने में हमारी मदद करता है। ये ऑयल हमारे कोलेजन को बढ़ाने का भी काम करता है। इसके अलावा मारूला ऑयल का प्रयोग त्वचा पर करने से ये हमारी बढ़ती उम्र के झलकते लक्षणों को कम करने का भी काम करता है और चेहरे से दाग-धब्बों को भी दूर करता है।

त्वचा में नमी बनाए रखता है

हमारी त्वचा तभी बेहतर और सुरक्षित रह सकती है जब त्वचा में बराबर नमी हो, अगर हमारी त्वचा से नमी कम होने लगती है तो हमारी

बालों के लिए भी है बेहतर

मारूला ऑयल में काफी मात्रा में मिनिरल और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो हमारी त्वचा और बालों के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इसके साथ ही ये हमारे बालों और त्वचा को खराब होने से भी बचाते हैं। मारूला ऑयल को बालों पर लगाने से ये आपके बालों को बढ़ाने में मदद कर सकता है और उन्हें बेहतर बनाने का काम करता है। मारूला ऑयल को आप एक हेयर प्रोडक्ट के तौर पर भी प्रयोग कर सकते हैं।

त्वचा खराब होने लगती है। यही वजह है कि हम अपनी त्वचा को माइश्रराइज रखने के लिए कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का प्रयोग करते हैं। लेकिन कई बार ये प्रोडक्ट्स भी काम नहीं करते जिस वजह से आपकी त्वचा खराब होने लगती है। मारूला ऑयल में अमीनो एसिड और फैट्टी एसिड होता है जो हमारी त्वचा को नमी देने का काम करता है।

मारूला ऑयल नाखूनों को रखता है सुरक्षित

कई लोग ऐसे होते हैं जिनके नाखून काफी कमजोर होते हैं जिसकी वजह से वो बार-बार टूट जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनके नाखूनों को और भी ज्यादा केयर की जरूरत होती है। आप अपने नाखूनों पर मारूला ऑयल को लगा सकते हैं, ये ऑयल आपके नाखूनों में नमी बनाए रखता है और उन्हें मजबूत करने का भी काम करता है।

कब्ज और इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम में फायदेमंद है मेटकुट खाना

दा लें हमारे कई नियमित आहारों का हिस्सा हैं और इसके कई तरह के फायदे भी हैं। लेकिन प्रोटीन और फाइबर का अच्छा स्रोत होने के बावजूद, बहुत से लोग दाल खाना पसंद नहीं करते हैं। क्या आप उस सूची में हैं? फिर आप इसे मेटकुट के रूप में अपनाना चाहिए। अब आप सोच रहे होंगे कि मेटकुट क्या है? मेटकुट दाल के सूखे मिश्रण जैसा है। जिस तरह आप हल्दी और सोंठ आदि को बनाकर सूखाकर रखते हैं, उसी तरह ये दाल, अनाज, मसाले को धुना कर और पीसकर तैयार किया जाता है। घर पर मेटकुट बनाने के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि इसका स्वाद स्टोर से खरीदी मेटकुट की तुलना में कहीं अधिक ताजा होता है। यह मसाला मिश्रण स्वाद और स्वास्थ्य को संतुलित तरीके के संयोजित करता है।

देश के विभिन्न हिस्सों में इसे बुकनू, मेन्थिटु या पारुपु पोडी के रूप में भी जाना जाता है। मेटकुट को चावल और घी के साथ मिलाया जा सकता है। आप इसे दही में भी मिला कर रोटी के साथ भी खा सकते हैं। जब चावल के साथ मिलाया जाता है, तो मेटकुट स्वास्थ्य के लिए कई तरह से फायदेमंद हो जाता है। मेटकुट उन बच्चों के लिए अच्छा है जो दाल-चावल खाना पसंद नहीं करते हैं। वहीं पुरानी बीमारियों से पीड़ित रोगियों के लिए या कैंसर के उपचार से गुजर रहे लोगों के लिए, लंबी यात्रा में, कब्ज से पीड़ित लोगों के लिए कई तरह से फायदेमंद है।

मेटकुट खाने के स्वास्थ्य लाभ

- मेटकुट में कम मात्रा में कैलोरी होते हैं। साथ ही साथ इसमें आयरन, फोलेट, प्रोटीन और फाइबर आहार का एक अच्छी मात्रा होती है।
- यह कब्ज और बॉवेल सिंड्रोम जैसे अन्य पाचन विकारों को रोकने में मदद करता है।
- यह शाकाहारी लोगों के लिए प्रोटीन का एक उत्कृष्ट स्रोत है।



- मेटकुट का फाइबर ब्लड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने और हृदय रोग के जोखिमों से भी लड़ने में मदद करता है।
- इसमें स्थित मैग्नीशियम हड्डियों और मांसपेशियों के निर्माण में मदद करने वाला खनिज है।
- यह चयापचय को बढ़ावा देने और रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
- इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो सूजन को कम करते हैं।

मेटकुट बनाने की सामग्री

- 1 कटोरी चना दाल / स्प्लिट छोला दाल
- चावल 1/4 कप
- उड़द की दाल 3 बड़े चम्मच
- मूंग दाल 3 बड़े चम्मच

- गेहूं का आटा 3 बड़े चम्मच
- धनिया पाउडर 1 चम्मच
- जीरा पाउडर 1 चम्मच
- सरसों 1 चम्मच
- हल्दी 1 चम्मच
- दालचीनी पाउडर 1/4 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर 1 बड़ा चम्मच
- अदरक पाउडर छोटा चम्मच
- नमक 1 चम्मच
- वेजिटेबल ऑयल 1/2 छोटा चम्मच
- जीरा 1/2 छोटा चम्मच
- हींग 1 चुटकी
- करी पत्ता 3 से 4

मेटकुट बनाने की विधि

- चना दाल, चावल, उड़द दाल, मूंग दाल, साबुत गेहूं का आटा और सरसों को मध्यम आंच पर 2-3 मिनट के लिए या खुशबूदार होने तक भूनें।
- पाउडर बनाने के लिए सभी सामग्री को एक साथ ठंडा और पीस लें।
- छलनी से इसे अच्छी तरह से छान लें और दोबारा बचे हुए मोटे कणों को पीस लें।
- फिर पाउडर में दही में मिलाएँ और सरसों-जीरा, करी पत्ता, और हींग के साथ तड़का लगाया लगाएँ।
- फिर इसे रोटी और चावल के साथ खाएँ।

मेटकुट के पौष्टिक तत्व

- 2000 कैलोरी आहार के आधार पर, प्रति चमच मेटकुट में 40 कैलोरी होती है।
- वहीं इसमें 7.68 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है।
- 1.3 ग्राम आहार फाइबर
- 0.38 ग्राम फैट
- 2.22 ग्राम प्रोटीन और साथ में आयरन 5.2 ग्राम, फोलेट 6 ग्राम, मैग्नीशियम 5.26 ग्राम और विटामिन ए 4.4 होता है।

CT 32 Slice
70% Low Dose HRCT Chest
CT Enterography
USG & CT Guided Biopsy
Skin Biopsy
Digital X-Ray
Digital OPG
Pathology
TMT
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम
रेडिएशन सुरक्षा
के साथ

सेंटर इंडिया का एक मात्र सेंटर
सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स
An ISO 9001:2015 Certified Organization
डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

COSMO Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे
विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालों
से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा,
होटल क्रॉउन पेलेस के पास, इन्दौर
मो. 9826012592, 0731-2526353

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807

मसूड़ों की बीमारी से कैसे बचें

टु निया भर में मुंह से होने वाली यह एक आम बीमारी है शुरू शुरू में शायद इस बीमारी के लक्षण पता ना चले मगर ध्यान रखिए मसूड़ों की बीमारी की खासियत है कि यह दबे पांव वार करती है इंटरनेशनल डेंटल पत्रिका मुंह की बीमारियों की सूची में मसूड़ों के बीमारी का भी जिक्र करती है और कहती है इसका हमारी सेहत पर बुरा असर हो सकता है साथ ही मुंह में होने वाली बीमारी से ना सिर्फ एक इंसान को बल्कि समाज को काफी दर्द और तकलीफ से गुजरना पड़ता है और लोग खाने का और जिंदगी का पूरा मजा नहीं ले पाते दुनियाभर में फैली इस समस्या पर चर्चा करने से मसूड़ों की बीमारी से बचने में आपको मदद मिल सकती है। मसूड़ों की बीमारी के दूसरे कारण भी हो सकते हैं जैसे मुंह दांत और मसूड़ों की अच्छी तरह सफाई ना करना, लगातार दवाइयां लेते रहना जिससे शरीर में बीमारियों से लड़ने की ताकत कम हो जाती है वायरल इन्फेक्शन, तनाव, डायबिटीज या शुगर का ज्यादा बढ़ना, ज्यादा शराब पीना, तंबाकू का सेवन करना और गर्भावस्था के दौरान हार्मोन में गड़बड़ी होना।

कैसे छुड़ाएं पीछा?

क्या इस बीमारी का इलाज है जब यह शुरूआती चरण में होती है तो इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है लेकिन अगर यह बढ़कर परीदंतीका (पेरिओडोन्टाइटिस) के चरण में पहुंच गई है तो इसे बढ़ने से रोका जाता है ताकि दांतों की हड्डी और आसपास के उत्तक टिशू नष्ट ना हो डॉक्टर कुछ खास औजारों से मसूड़ों के ऊपर और नीचे जमा प्लाक और कैल्क्युलस साफ कर सकते हैं।

पायरिया के लक्षण व संकेत क्या होते हैं?

इसके लक्षण में निम्न शामिल हो सकते हैं?

- मुंह की बदबू (सांस के साथ मुंह से बदबू आना) (मुंह की बदबू दूर करने के उपाय)।
- मसूड़ों का रंग लाल बैंगनी हो जाना
- मुंह का स्वाद बिग?ना।
- मसूड़ों से आसानी से खून बहना (धीरे-धीरे ब्रश करने से भी खून आ जाना) (मसूड़ों से खून बहने का इलाज)।
- मसूड़ों पर हाथ लगने पर दर्द होना और बिना हाथ लगाए किसी प्रकार का दर्द महसूस ना होना।
- दांत ढीले पड़ जाना (दांत हिलना)
- कुछ चबाने के दौरान दर्द होना
- मसूड़ों में सूजन आना

पायरिया

मसूड़ों की बीमारी की रोकथाम कैसे की जा



सकती है?

उचित प्लेक कंट्रोल में साल में दो बार दांतों के डॉक्टरों से सफाई करवाना और रोजाना ब्रश व फ्लॉसिंग (धागे से साफ करना) करना शामिल होता है। ब्रश की मदद से दांतों की परत से प्लेक को हटा दिया जाता है तथा फ्लॉसिंग की मदद से दांतों व मसूड़ों के बीच से भोजन के टुकड़ों को प्लेक को हटा दिया जाता है मुंह में एंटीबैक्टीरियल के साथ कुल्ला करने से मुंह के बैक्टीरिया को कम किया जा सकता है जो प्लेक व मसूड़ों की बीमारी का कारण बनते हैं। धूम्रपान न करने वालों के मुकाबले धूम्रपान करने वालों में मसूड़ों की बीमारी होने से जोखिम 7 गुना अधिक होते हैं धूम्रपान का सेवन करने के कारण मसूड़ों की बीमारी का इलाज सफल होने की संभावनाएं भी कम हो जाती है।

एंटीबायोटिक

अगर संक्रमण सफाई से ठीक नहीं हो पा रहा तो कुछ मामलों से डेंटिस्ट मरीज के लिए एंटीबायोटिक्स लिखते हैं एंटीबायोटिक दवाइयों को माउथवॉश जेल खाने की टेबलेट या कैप्सूल के रूप में दिया जा सकता है

फॉलोअप अक्वाइंटमेंट्स-

आपके ठीक होने के बाद आपके डेंटिस्ट आपको कुछ सप्ताह बाद फिर से आने के लिए कहते हैं और फिर हर 3 से 6 हफ्ते के भीतर आने के लिए कहते हैं ताकि समस्या बढ़ने का आकलन किया जा सके अगर पेरीडोन्टल पाकेट्स अभी भी है तो डेंटिस्ट सर्जरी जैसे अन्य उपचार विकल्पों का सुझाव दे सकते हैं।

सर्जरी

अगर सूजन व लालिमा उस जगह पर है जहां पर ब्रश या फ्लॉसिंग का पहुंचना मुश्किल है तो

आपके डेंटिस्ट एक सर्जरी प्रक्रिया का सुझाव देते हैं इस प्रक्रिया को फ्लैप सर्जरी कहा जाता है जिसमें मसूड़ों के अंदर जमे प्लेक व टार्टर को हटाया जाता है इस प्रक्रिया में आपको बेहोशी की दवा दे दी जाती है वह दांतों के ऊपर से मसूड़ों को ऊपर उठाया जाता है और दांतों की जड़ों को साफ किया जाता है इसके बाद आप के मसूड़ों को फिर से वही पर सिलाई कर दी जाती है।

सर्जरी से पहले की तैयारी

अगर आप की हड्डी में किसी प्रकार का नुकसान हुआ है तो खोई हुई हड्डी को फिर से बनाने के लिए फ्लैप सर्जरी के साथ-साथ बोन ग्राफ्टिंग नामक प्रक्रिया को किया जाता है।

टूथपेस्ट का क्या रोल है

बाजार में तरह-तरह के ब्रांडेड टूथपेस्ट उपलब्ध है जो दांतों को मजबूत साफ और चमकदार बनाने के तरह-तरह के दावे करते हैं इनके इस्तेमाल को लेकर आपकी व्यक्तिगत पसंद कुछ भी हो सकती है पर एलोपैथी में इन सभी टूथपेस्ट की एक ही उपयोगिता मानी जाती है जो दांतों की सफाई ऐसे में आप कौन सा टूथपेस्ट इस्तेमाल करते हैं इससे ज्यादा जरूरी यह है कि आपकी कितनी बार उससे दांतों को साफ करते हैं।

टूथब्रश के इस्तेमाल में रहे ध्यान

टूथपेस्ट कैसा भी हो लेकिन आपका टूथब्रश कितना असरदार है यह जानना बहुत जरूरी है बाजार में टूथब्रश के ढेरों विकल्प मौजूद है पर इन्हें खरीदते वक्त हमेशा इस बात का ध्यान रखें उसके ब्रश मुलायम हो जिससे दांतों की सफाई भी हो और उनसे मसूड़ों को कोई नुकसान ना हो आमतौर पर चिकित्सक 3 महीने तक एक ब्रश को यूज करने की सलाह देते हैं लेकिन अगर आपका ब्रश उसके पहले भी सख्त हो रहा है तो आप उसे बदल सकते हैं।

ब्रश करने की सही टेक्निक जरूरी है

आम प्रश्न दिन में दो बार करते हैं तो बहुत अच्छी बात है लेकिन जरूरी यह भी है कि आपके ब्रश करने का तरीका कितना सही है ब्रश करने का सही तरीका यह है कि ब्रश को दांतों के एनामेल यानी जोड़ पर ऊपर से नीचे और दाएं से बाएं की ओर करें एक साथ तीन बातों पर इसी विधि से ब्रश करें ब्रश के दौरान जीभ की सफाई भी बेहद जरूरी है

Dr. Hitesh Mankad

B.D.S., M.D.S.

Periodontist & Implantologist

जै से-जैसे महिला की उम्र बढ़ती है, उसकी शारीरिक सक्रियता भी कम होने लगती है, तनाव और घर के काम के साथ उसे खुद की फिटनेस के लिए वक्त ही नहीं मिलता है, इसलिए उसका वजन बढ़ने लगता है।

हालांकि महिलाओं का गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ता है और बढ़ना भी चाहिए। यद्यपि गर्भावस्था के दौरान एक स्वस्थ वजन बढ़ना सामान्य और आवश्यक है, लेकिन अनेक महिलाएं अतिरिक्त पाउंड बढ़ा लेती हैं। डिलीवरी के बाद इस अतिरिक्त वजन को कम करना एक संघर्ष बन जाता है, क्योंकि अपने शिशु का पालन पोषण करना महिलाओं के लिए सबसे बड़ी प्राथमिकता बन जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि महिलाओं के लिए अपने फिटनेस की ओर ध्यान देने का वक्त ही नहीं बचता है। और जैसे ही एक महिला की उम्र बढ़ती है, तो उसके शरीर में प्राकृतिक रूप से होने वाले हार्मोनल बदलावों के कारण महिला को वजन घटाना बेहद मुश्किल लगता है। पैंतीस वर्ष की उम्र के पश्चात महिलाओं में वजन बढ़ने की प्रवृत्ति होती है या महिला एक स्वस्थ वजन को बनाए रखने में खुद को असहाय समझती है। उम्र के साथ-साथ महिलाओं का वजन अनेक कारणों से बढ़ता है, जैसे कि -

शारीरिक रूप से सक्रियता का

अभाव

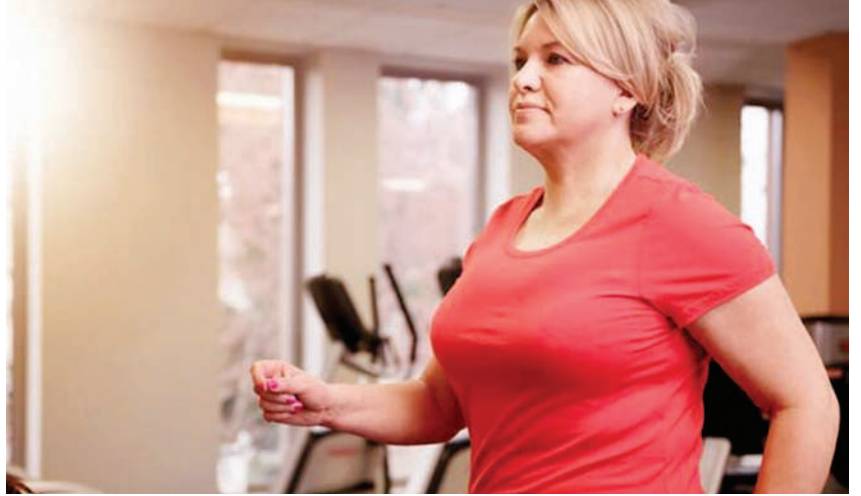
जैसे ही महिला की उम्र बढ़ती है, उसका शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन गायब होता जाता है। बढ़ती उम्र अपने साथ-साथ जीवन के अनेक तनाव और दबाव लाती है। अपने घर और कामकाज को एक साथ संभालते हुए महिला के पास अपने लिए एक फिटनेस प्रोग्राम को अपनाने का समय नहीं मिल पाता है। ऑफिस में लंबा समय बीत जाता है और अक्सर कार्य भी बैठ कर किया जाता है, जिससे कि वजन और भी बढ़ जाता है।

कैलोरी का अधिक मात्रा में सेवन

करना

जैसे ही उम्र बढ़ती है, शरीर कैलोरी का उपयोग अलग तरीके से करता है। लेकिन सामान्य तौर पर देखा गया है कि बहुत सालों बाद भी लोग पहले जैसी ही अपनी खुराक भोजन में लेना जारी रखते हैं। जब कि जीवन की मध्य अवस्था में हमें एक वयस्क के समान कैलोरी नहीं ग्रहण करनी चाहिए। यदि हम उम्र के साथ अपने डाइट में

महिलाओं की उम्र के साथ वजन का बढ़ना



तब्दीली नहीं लाते है, तो ये अतिरिक्त कैलोरी वजन बढ़ाने में सहायक होगी।

मेटाबोलिज्म स्तर का घटना

जैसे ही एक व्यक्ति की उम्र बढ़ती है, मूलभूत मेटाबोलिक स्तर नाटकीय ढंग से नीचे गिर जाता है। पहले जैसी कुशलता से कैलोरी नष्ट नहीं होती है और इसीलिए वजन बढ़ता है।

उच्च तनाव का स्तर

एक महिला के जीवन में उम्र बढ़ने के साथ-साथ परिवार और ऑफिस के प्रति उसकी जिम्मेदारी और कर्तव्य भी बढ़ जाते हैं। इससे तनाव का स्तर भी और अधिक बढ़ जाता है। अत्यधिक मात्रा में होनेवाले तनाव से शरीर में हार्मोनल बदलाव होते हैं, जिससे कि भावनात्मक तनाव के साथ साथ वजन भी बढ़ता है।

हार्मोन का असंतुलन

हर महिला अपने जीवनकाल में अनेकों बार हार्मोनल बदलाव से गुजरती है, विशेषकर

मेनोपॉज के दौरान महिला का वजन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के असंतुलन के कारण बढ़ जाता है।

वसा रहित ऊतकों का नाश होना

उम्र बढ़ने के साथ-साथ मांसपेशी के ऊतक का नाश होता है (जिनमें मांसपेशियां और हड्डियां शामिल होती हैं) और जब एक महिला व्यायाम करना बंद कर देती है, तो और अधिक मात्रा में वसा रहित ऊतक का नाश होता है। इसमें वह वसा शामिल नहीं है, जो व्यक्ति को थुलथुला बनाती है।

महिला में मेनोपॉज के प्रकट होने से पहले शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलावों के कारण वजन बढ़ने की प्रवृत्ति होती है। शायद एस्ट्रोजन का निर्माण प्रोजेस्टेरोन के साथ संतुलन नहीं बिठा पाता है और परिणामस्वरूप वजन बढ़ जाता है। तथा थायरॉयड ग्रंथि असामान्य तरीके से कार्य करने लगती है, जिससे कि फूला हुआ महसूस होता है।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



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

होम्योपैथी इलाज से जोड़ों के दर्द में मिली राहत



मैं संध्या भारद्वाज मुझे मोटापा व घुटने की समस्या थी जिसके कारण मैं चल फिर नहीं सकती थी मुझे चलने में हाफनी आती थी। फिर मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से होम्योपैथिक का 3 वर्ष इलाज कराया, साथ में ही डॉ. साहब की सलाह से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल,

ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना पर योग एवं नेचुरोपैथी का भी 3 माह तक लगातार इलाज लेने के बाद मैं आज 1 से 2 कि.मी. चल लेती हूँ तथा घर का सारा काम कपड़े धोना, रोटी आदि सभी कर लेती हूँ। मैं तहेदिल से डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की आभारी हूँ उनके इलाज से ही सब सम्भव हुआ है, भगवान उनको सदा अच्छा रखे ताकि वे लोगों की सेहत अच्छी रख सके।

डॉ. सा. को धन्यवाद



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराएँ परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के यहाँ से होम्योपैथी इलाज शुरू किया। आज 2019 में, अब मैं पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से अस्थमा हुआ तरह ठीक



मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया इन्दौर, 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पम्प (इनहेलर) करना पड़ता था। कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टीराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवम्बर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी,

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगे पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है।



मैं विमला गोहिल इन्दौर की रहने वाली हूँ। मैं पिछले कई सालों से अस्थमा नामक बीमारी से पीड़ित थी। मैं पिछले कुछ महिनो से डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक दवाइयां ले रही हूँ, इनकी होम्योपैथिक दवाइयों से मुझे काफी फायदा हो गया। मैं डॉ. ए.के. द्विवेदी जी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे होम्योपैथिक ट्रीटमेंट दिया और आज मैं अपनी बीमारी से ठीक हो गई हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें