

■ उम्र के साथ कैसे बदलती है फर्टिलिटी?

■ सौभाग्य एवं सौन्दर्य का प्रतीक बिंदिया

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संज्ञा एवं सुरत

अक्टूबर 2020 | वर्ष-9 | अंक-11

मूल्य
₹ 20

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

इनफर्टिलिटी
विशेषांक



निःसंतानता सिर्फ महिला में ही नहीं...



होम्योपैथी व नैचुरोपैथी इलाज से मोटापा के साथ-साथ

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 सकें।

-डॉ. सा. को धन्यवाद



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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

संघत एवु सूरत

अक्टूबर 2020 | वर्ष-9 | अंक-11

प्रेणास्रोत

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 तपाडिया
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

राजकुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



08

क्या है महिला
बांझपन



13

हैरान कर देंगे
बांझपन और
आईवीएफ से जुड़े
ये ढ्रम



17 महिला व पुरुष बांझपन
दूर करने के आयुर्वेदिक
एवं घरेलू उपाय

19

क्या देर से शादी
करने से बढ़
जाता है बांझपन
का खतरा



डिश की गार्निशिंग
का रखें ख्याल 30



41

शरीफा: जो दे
मरपूर सेहत



42

कितने नुकसानदायक
है याददाशत को बढ़ावा
 देने वाले सप्लीमेंट

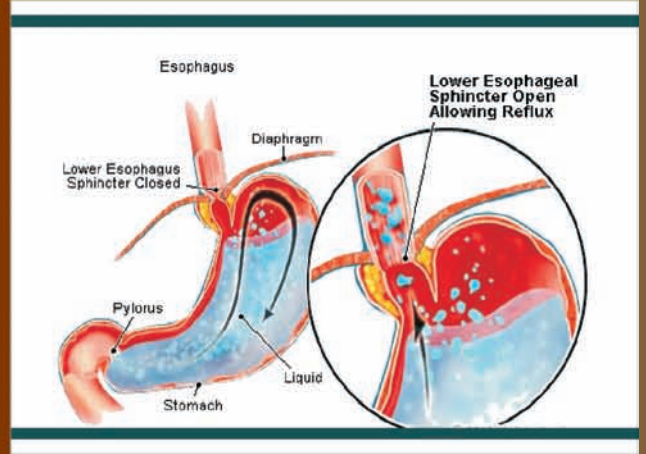
हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एसिडिटी, बी.पी., टेंशन, सीने में जलन एवं सिर दर्द की परेशानी मिला काफी आराम

मैं विशु पूरे पति श्री रितेश पूरे निवासी इन्दौर यह लिख कर दे रही हूँ कि मुझे एसिडिटी, बी.पी., टेंशन, सीने में जलन एवं सिर दर्द की परेशानी थी। कई दिनों तक एलोपैथी इलाज लेने के बाद भी आराम नहीं मिला। तब मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाकर होम्योपैथी दवा लेना शुरू किया। निरन्तर दवा के सेवन से 15 दिन में ही मुझे काफी आराम लगने लगा। अब मैं बिलकुल स्वस्थ हूँ।



मैं यह अपनी मर्जी से लिखकर दे रही हूँ ताकि और भी लोग इसे पढ़ें और होम्योपैथी चिकित्सा अपनायें। आप लोग एलोपैथी चिकित्सा के साथ होम्योपैथी चिकित्सा ले सकते हैं कोई परहेज नहीं, कोई साइड इफेक्ट्स नहीं होता है बल्कि दोनों चिकित्सा के सहयोग से जल्दी से ठीक हो सकते हैं।

धन्यवाद डॉ. ए.के. द्विवेदी जी। जब अस्पताल में भर्ती होना कठिन था, क्लिनिक भी पूरी तरह चालू नहीं थे तब आपने मुझे होम्योपैथिक इलाज देकर बहुत जल्दी आराम दिलाकर उपकार किया, मेरे पूरे परिवार की तरफ से आपको धन्यवाद। आपके इलाज एवं मानसिक संबल प्रदान करने से मैं घर में रहकर भी पूरी तरह स्वस्थ हो सकी, इसके लिए हम सभी लोग आपका यह उपकार जीवन पर्यन्त याद रखेंगे। भगवान आपको लम्बी उम्र प्रदान करें ताकि आप और लोगों को भी जीवनदान दे सकें।

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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

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

चिंता, चिंता के समान है

इनफर्टिलिटी आज के समय की सबसे बड़ी एवं ज्वलंत समस्या है, जो कि महिला-पुरुष दोनों में हो सकती है, कई दंपती आजकल कार्यक्षेत्र में अत्यधिक तनाव से गुजर रहे हैं, जिससे उनके निजी जीवन व उनकी शादीशुदा जीवन पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है।

इनफर्टिलिटी एक ऐसी बीमारी है, जो शारीरिक से अधिक मानसिक है, दुनिया के तमाम युवा इस बीमारी से ग्रसित हैं, लेकिन वे सही जानकारी और परामर्श के अभाव में इससे उबर नहीं पाते हैं।

आपकी निजी जिंदगी से शुरु होने वाला मानसिक तनाव अपने आप कई तरह की अन्य समस्याओं को जन्म देने में सक्षम है, जिसके परिणामस्वरूप कई बीमारियों का जन्म हो जाता है। इससे बचने के लिए और मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए कई निःसंतान दंपति योग, ध्यान, अध्यात्म और कई तरह के अलग-अलग तरीकों को अपने जीवन में उतार रहे हैं।

नवरात्रि और विजयादशमी की हार्दिक शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

निःसंतानता सिर्फ महिला में ही नहीं, हो सकती है पुरुषों में भी

एक दम्पति अगर प्राकृतिक तरीके से गर्भ धारण करने में असमर्थ है तो यह निःसंतानता पुरुषों और महिलाओं में होने वाले हार्मोनल विकारों में से एक है। यदि कोई दंपति लगातार एक साल से अधिक समय तक गर्भधारण करने की कोशिश कर रहा है और फिर भी वह संतान की प्राप्ति नहीं कर पा रहा है तो संबंधित दंपति को बगैर किसी देरी के चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए।



य

दि कोई दंपति गर्भ धारण करने में असमर्थ है, तो इसका कारण हर समय महिला के अंडों की गुणवत्ता कम होना नहीं है बल्कि यह पुरुष प्रजनन क्षमता का कारण भी हो सकता है। यह पुरानी बात हो गई है जब बच्चे के लिए संघर्ष करने वाली महिला को बांझ माना जाता था।

बांझपन, हालांकि यह कुछ दशक पहले महिलाओं की समस्या थी। अगर आज की बात की जाए, तो 55 से 57 फीसदी दंपति की गर्भावस्था का कारक पुरुष बांझपन शामिल है।

आमतौर पर, 40 से 45 फीसदी सभी पुरुषों में कहीं न कहीं बांझपन की भागीदार रहती है। ऐसे में जब एक दम्पति को गर्भधारण करने में परेशानी हो रही है, तो पुरुष और महिला दोनों की जांच की जानी चाहिए।

कई मामलों में बांझपन के कुछ कारण अस्पष्ट हैं। या अज्ञात बांझपन कारण तब होता है जब जांच में पुरुष की सभी रिपोर्ट नार्मल होती है फिर भी अपने साथी को वह गर्भवती नहीं कर पा रहा है।

चिकित्सक से परामर्श कब लें?

नियमित रूप से बिना किसी गर्भधारक दवाइयों के उपयोग के बाद भी यदि एक वर्ष में गर्भधारण नहीं हो पता है तो चिकित्सक के मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है ! जैसे-

- स्वलन होता हो
- बहुत कम सेक्स इच्छा होना
- यौन क्रिया के दौरान समस्याएं
- अंडकोष क्षेत्र में सूजन
- टेस्टीक्यूलर में दर्द या असुविधा
- प्रोस्टेट संबंधी समस्या
- बड़ी सर्जरी होना
- लिंग, वृषण या अंडकोष की सर्जरी

पुरुष बांझपन को कम करने के उपचार

पुरुष बांझपन कारणों के इलाज के कई तरीके हैं। कुछ पुरुष बांझपन उपचार इस तरह हैं-

आईयूआई तकनीक

यह पुरुष इनफर्टिलिटी ट्रीटमेंट में से एक है, जहां धुले हुए शुक्राणु को सीधे गर्भाशय में रखा जाता है।

आईयूआई की प्रक्रिया में, पुरुष साथी द्वारा प्राप्त वीर्य का नमूना एक अलग तकनीक द्वारा साफ किया जाता है। शुक्राणु धोने के बाद वह किसी भी अशुद्धता और गंदगी से बाहर होते हैं। ऐसा स्वच्छ शुक्राणु दंपति को गर्भ धारण करने में मदद करता है। आईयूआई प्रक्रिया उत्तेजना पैदा करने वाली दवा के साथ या उसके बिना भी की जा सकती है। यदि दवा का उपयोग नहीं किया जाता है, तो साफ किये गए शुक्राणु को ओव्यूलेशन के समय महिला के गर्भाशय में स्थानांतरित किया जाता है। आईयूआई की सिफारिश तब की जाती है जब पुरुष में अंतर्निहित प्रजनन संबंधी समस्याएं होती हैं।

इक्सी के साथ आईवीएफ उपचार

आईवीएफ असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी (एआरटी) के उन्नत उपचारों में से एक है। आईवीएफ तकनीक के दौरान, अंडे महिला साथी से प्राप्त किए जाते हैं और शुक्राणुओं के साथ निषेचित होते हैं। यदि पुरुष के वीर्य या शुक्राणु की गुणवत्ता में कोई समस्या है, तो विशेषज्ञ इक्सी तकनीक को आईवीएफ के साथ लागू करेंगे।

इक्सी के दौरान, एक शुक्राणु को सीधे प्रत्येक अंडे में इंजेक्ट किया जाता है। इक्सी वह प्रक्रिया है जहां विशेषज्ञ सीधे अंडे में इंजेक्ट करने के लिए सबसे अधिक कम सक्रिय शुक्राणु चुनते हैं। इक्सी उन पुरुषों के लिए सबसे अच्छी तकनीक है जिनके पास शुक्राणु की संख्या कम या गतिशीलता है।

आईवीएफ-इक्सी सर्जिकल स्पर्म रिट्रीवल तरीके से

एसएसआर या सर्जिकल स्पर्म रिट्रीवल प्रक्रिया एक प्रक्रिया है, जिसमें शुक्राणुओं को पुरुष के प्रजनन भागों (जैसे वृषण, एपिडायमिस) से शल्य चिकित्सा द्वारा एकत्र किया जाता है। यह प्रक्रिया आईवीएफ-इक्सी की तकनीक से पूरी की जाती है।

एसएसआर की प्रक्रिया तब की जाती है जब पुरुष के अपने वीर्य स्खलन में कोई शुक्राणु नहीं होता है। परंतु वृषण में शुक्राणु बन रहे हो !

पुरुष बांझपन का निदान कैसे किया जाता है?

बांझपन से जूझ रहे एक पुरुष की प्रजनन समस्या को जानना जरूरी है। बांझपन के कारणों को जांचने के लिए एक आदमी को पूरी तरह से शारीरिक जांच, मेडिकल हिस्ट्री आदि से गुजरना पड़ता है। इसमें अगला कदम शुक्राणु मूल्यांकन है, जिसे वीर्य विश्लेषण परीक्षण भी कहा जाता है। यह परीक्षण लैब के अंदर प्रजनन टीम के मार्गदर्शन में किया जाता है।

वीर्य विश्लेषण परीक्षण के लिए एक पुरुष केंद्र को अपना वीर्य का नमूना देता है। विशेषज्ञ प्रयोगशाला में सीमन (वीर्य द्रव) में शुक्राणु की गणना करते हैं, शुक्राणु की संरचना, शुक्राणु की गति (क्या शुक्राणु एक गति से आगे बढ़ रहे हैं या नहीं) जांच की जाती है। ये परीक्षण शुक्राणु की गुणवत्ता को निर्धारित करने के लिए किए जाते हैं।

क्या है महिला बांझपन

सं सार का सबसे बड़ा सुख संतान सुख होता है, प्रत्येक दंपति का यही सपना होता है कि उसका एक हंसता-खेलता परिवार हो और उसके घर में बच्चों की किलकारियां गूंजे। लेकिन कुछ दंपति इस सुख से वंचित रह जाते हैं, जिसका कारण इनफर्टिलिटी होता है, जिसे आम भाषा में बांझपन कहा जाता है।

इनफर्टिलिटी का अर्थ बच्चे न करने की समस्या होती है। यह समस्या पुरुष और महिला दोनों में पाई जाती है, जिसे मेल इनफर्टिलिटी और फीमेल इनफर्टिलिटी के नाम से जाना जाता है।

आमतौर पर बच्चे न होने का कारण महिला बांझपन (फीमेल इनफर्टिलिटी) को ही समझा जाता है, लेकिन यह जरूरी नहीं है। इसलिए किसी भी नतीजे पर पहुंचने से पहले फीमेल इनफर्टिलिटी से जुड़ी आवश्यक जानकारी जैसे फीमेल इनफर्टिलिटी क्या है, इसके कौन-कौन से लक्षण होते हैं और इसका क्या इलाज होता है इत्यादि प्राप्त करना महत्वपूर्ण होता है।

महिला बांझपन को मेडिकल भाषा में फीमेल इनफर्टिलिटी कहा जाता है। यह समस्या उस समय उत्पन्न होती है, जब कोई महिला गर्भधारण नहीं कर पाती है।

महिला बांझपन को गर्भधारण करने में असमर्थता के रूप में परिभाषित किया गया है, यह समस्या तब उत्पन्न होती है, जब कोई महिला 12 महीने के या 6 महीने (35 साल की उम्र से ज्यादा) असुरक्षित संभोग के बाद भी गर्भधारण करने में असमर्थ रह जाती है।

महिला बांझपन के लक्षण

फीमेल इनफर्टिलिटी के कुछ मुख्य लक्षण होते हैं, जो इस प्रकार हैं-

- अनियमित रूप से मासिक धर्म का आना
- मासिक धर्म का न आना
- चेहरे पर बालों का होना
- यौनिक क्रिया करने की इच्छा में कमी का होना
- वजन का बढ़ना
- यौनिक क्रिया के दौरान दर्द होना

फीमेल इनफर्टिलिटी के कारण

फीमेल इनफर्टिलिटी की समस्या कई कारणों से हो सकती है, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

गर्भाशय में परेशानियां होना: यदि किसी महिला के गर्भाशय में कुछ समस्याएं जैसे पोलिप, रसौली, निशान, आसंजन, आस्थानिक गर्भावस्था इत्यादि हैं, तो यह गर्भावस्था में बाधा उत्पन्न कर सकती हैं।

इन समस्याओं के कारण इंप्लांटेशन करने में दिक्कत आ जाती है या गर्भपात का खतरा बढ़ जाता है। कुछ मामलों में गर्भाशय ग्रीवा बलगम का उत्पादन करता है, जो गर्भाशय में गर्भाशय ग्रीवा के माध्यम से शुक्राणु (स्पर्म) को यात्रा करने में बाधा उत्पन्न करता है।

ओव्यूलेशन विकार: ओव्यूलेशन विकार के



कारण अंडाशय में दिक्कत या प्रजनन हॉर्मोन के उत्पादन में परेशानी हो सकती है। इसके कारण महिला में असामान्य ओव्यूलेशन या ओव्यूलेशन की कमी हो सकती है।

पी. सी. ओ. एस (पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम): पी.सी.ओ.एस से तात्पर्य उस स्थिति से होता है, जिसमें अंडाशय कई सारे फॉलिकल बनाती हैं जिनमें से प्रत्येक में अपरिपक्व अंडाणु होते हैं।

इस स्थिति में अंडाणु फर्टिलाइजेशन के द्वारा भी परिपक्व नहीं हो पाते हैं।

एस.टी.डी (सेक्सुअल ट्रांसमिटेड डिजीज): कई बार यौनिक क्रियाओं के द्वारा बहुत सारी बिमारियां फैल जाती हैं, इन्हीं बिमारियों को सेक्सुअल ट्रांसमिटेड डिजीज कहा जाता है।

गोनोरिया (सूजाक) भी ऐसी ही बीमारी है, जिसके कारण फैलोपियन ट्यूब में सूजन और निशान पड़ सकते हैं। ये निशान स्पर्म के एग तक पहुंचने के रास्ते को ब्लॉक कर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप एग अच्छी तरह से फर्टिलाइज नहीं हो पाते हैं।

अनिमित रूप से भोजन करना: जैसा कि हम यह जानते हैं कि अनियमित रूप से भोजन करने से वजन भी अनियमित हो जाता है, जिसके कारण ओव्यूलेशन विकार हो सकता है।

शराब या ड्रग का सेवन करना: अधिक मात्रा में शराब या ड्रग का सेवन करने से फर्टिलिटी कम हो सकती है। इसके साथ में ये भ्रूण बनने की स्थिति को भी प्रभावित करते हैं।

फीमेल इनफर्टिलिटी का इलाज

फीमेल इनफर्टिलिटी का इलाज मुख्य रूप से इनफर्टिलिटी के कारण पर निर्भर करता है। कुछ मामलों में केवल फर्टिलिटी की दवाईयों के

माध्यम से ही इलाज संभव होता है वहीं कुछ में सर्जरी और अन्य तकनीकों का भी प्रयोग करने की आवश्यकता पड़ जाती है।

फीमेल इनफर्टिलिटी का इलाज निम्नलिखित तरीकों से किया जा सकता है।

फर्टिलिटी की दवाईयां: ये दवाईयां मुख्य रूप से उन महिलाओं के लिए कारगर साबित होती हैं, जिन्हें ओव्यूलेशन विकार के कारण इनफर्टिलिटी की समस्या होती है।

इन दवाओं का उपयोग ओव्यूलेशन को विनियमित या उत्तेजित करने के लिए किया जाता है। कुछ दवाईयों का उपयोग बेहतर अंडाणु या अधिक अंडाणु को उत्पन्न करने के लिए किया जाता है। आमतौर पर फर्टिलिटी की दवाईयां प्राकृतिक हार्मोन जैसे एफ.एस.एच (फॉलिकल स्टिम्युलेंटिंग हार्मोन) और एल.एच (ल्यूटीनाइजिंग हार्मोन) की तरह कार्य करती हैं।

सर्जरी: जब किसी महिला को अन्य तरीकों जैसे दवाई इत्यादि से इनफर्टिलिटी की समस्या से निजात नहीं मिलता है, तो डॉक्टर उसे सर्जरी कराने की सलाह देते हैं।

इस स्थिति में लेप्रोस्कोपी या हिस्ट्रोस्कोपी सर्जरी कारगर साबित होती है।

ऐसी आम धारणा है कि किसी भी समस्या को नज़रअदाज़ नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऐसा करना खतरनाक होता है। बांझपन या इनफर्टिलिटी भी ऐसी ही समस्या है, जो आज कल काफी तेज़ी से फैल रही है। इसलिए इसका समय रहते इलाज कराना बेहतर होता है।

अगर आप या आपकी जान-पहचान में कोई दंपति संतान सुख से वंचित है तो वे तुरंत ही इसके विशेषज्ञ से संपर्क करें और इसका सही इलाज कराएं।



उम्र के साथ कैसे बदलती है आपकी फर्टिलिटी?

महिलाओं के शरीर में उम्र के साथ बदलाव आते रहते हैं, इसलिए महिलाएं हर उम्र में स्वस्थ शिशु को जन्म नहीं दे सकती हैं। जानें मां बनने की सही उम्र क्या है

फर्टिलिटी को आप आसान भाषा में बच्चा पैदा करने की क्षमता भी कह सकती हैं। महिलाएं हों या पुरुष, हर किसी के शरीर में उम्र बढ़ने के साथ-साथ कई बदलाव आते हैं। इन्हीं बदलावों में से एक है फर्टिलिटी। आमतौर पर महिलाओं का शरीर 20 साल की उम्र तक बच्चा पैदा करने के लिए विकसित हो चुका होता है और 40-50 साल की उम्र तक महिलाएं शिशु को जन्म दे सकती हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि इस दौरान कभी भी बच्चे को जन्म दिया जा सकता है। बहुत कम उम्र या बहुत ज्यादा उम्र में बच्चे पैदा करना मां और शिशु दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है। इसलिए आपको पता होना चाहिए कि उम्र के साथ आपकी फर्टिलिटी कैसे बदलती है और मां बनने के लिए आपकी सबसे सही उम्र क्या है।

यौवन के साथ शरीर में आते हैं बदलाव

लड़कियों में यौवन (प्यूबर्टी) की शुरुआत 8 से 13 साल के बीच होती है। इस दौरान उनके स्तनों का विकास होता है, पीरियड्स शुरू हो जाते हैं,

यौन अंगों के आसपास और अंडर आर्म्स में बाल आने शुरू हो जाते हैं। पीरियड्स यानी मासिक धर्म की शुरुआत को ही आप फर्टिलिटी का पहला स्टेप मान सकते हैं। क्योंकि पीरियड्स होने का अर्थ है कि लड़की के शरीर ने अंडे निश्चित करना शुरू कर दिया है।

20 की उम्र

20 यानी 20 से 30 साल की उम्र। इस उम्र में महिलाओं की फर्टिलिटी अपने चरम पर होती है। आमतौर पर जीवन के इस चक्र में पीरियड्स नियमित होते हैं और शरीर भी स्वस्थ होता है, इसलिए यौन संसर्ग के बाद महिला के प्रेगनेंट होने की संभावना सबसे ज्यादा होती है। इस उम्र में आपके अंडों की क्वालिटी भी अच्छी होती है, जिससे आप स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती हैं। आमतौर पर महिलाओं का शरीर इस समय शक्तिशाली होता है और पेल्विक फ्लोर मसल्स भी मजबूत होती हैं, इसलिए ये उम्र शिशु पैदा करने की सबसे सही उम्र है।

30 की उम्र

30 यानी 30 से 40 साल की उम्र। आमतौर पर 30 से 40 साल की उम्र के बीच महिलाओं में फर्टिलिटी धीरे-धीरे कम होने लगती है, खासकर 35 साल की उम्र के बाद। इस उम्र में महिलाओं के प्रेगनेंसी होने की संभावना 20% होती है। इसका मतलब है कि 100 में से 20 महिलाएं ही यौन संसर्ग के बाद प्रेगनेंट हो पाती हैं। 35 की उम्र के बाद महिलाओं में गर्भपात होने की संभावना

बढ़ जाती है। इसके अलावा इस उम्र में होने वाली प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को कई तरह के खतरों का सामना भी करना पड़ सकता है।

40 की उम्र

40 यानी 40 से 50 साल की उम्र। वैसे यह बात पूरी तरह नहीं कही जा सकती है कि इस उम्र में महिलाएं मां नहीं बन सकती हैं। लेकिन ये देखा जाता है कि महिलाओं में 40 की उम्र के बाद मां बनने की क्षमता बहुत कम हो जाती है। 40 की उम्र के बाद प्रेगनेंसी की संभावना सिर्फ 7% रह जाती है और 45 की उम्र के बाद तो और भी कम हो जाती है। इसलिए इस उम्र में महिलाओं को प्रेगनेंट न होने की सलाह दी जाती है क्योंकि एक खतरा यह भी होता है कि पुराने क्रोमोसोम्स के इस्तेमाल की वजह से होने वाले बच्चे में किसी तरह की डिसेम्बिलिटी हो।

क्या है महिलाओं में प्रेगनेंसी की सही उम्र?

वैसे तो प्रेगनेंसी कई दूसरी बातों पर निर्भर करती है, जिनमें महिला का खानपान, स्वास्थ्य और शरीर की फिटनेस आदि भी मायने रखती हैं। लेकिन एक सामान्य दृष्टि से देखें तो 20 की उम्र से पहले और 35 की उम्र के बाद मां बनने के कई खतरे हैं, जिसका असर मां और शिशु दोनों पर पड़ सकता है इसलिए मां बनने की सही उम्र आमतौर पर 22 साल से 29 या 30 साल के बीच की है। इस दौरान जरूरी सावधानियां और सेहत से जुड़ी बातों का ध्यान रखें।

इन्फर्टिलिटी के शिकार हैं देश के 10 से 15 प्रतिशत दंपती

U क तरफ आप देखें तो तस्वीर दिखायी पड़ती है कि भारत की जनसंख्या तेजी से बढ़ रही है वहीं सच्चाई यह है कि फर्टिलिटी रेट्स तेजी से घट रहे हैं। एक स्टडी के मुताबिक, भारत में 10 से 15 प्रतिशत यानी करीब 2 करोड़ 30 लाख शादीशुदा जोड़े इन्फर्टिलिटी यानी बांझपन का शिकार हैं। वैसे तो बच्चा पैदा न होने के मामले में समाज हमेशा ही महिला को दोष देता है लेकिन हकीकत यह है कि इन्फर्टिलिटी के 40 प्रतिशत मामलों में समस्या पुरुषों में होती है, 40 प्रतिशत मामलों में महिलाओं में दिक्कत होती है जबकि बाकी बचे 20 प्रतिशत मामलों में दोनों में ही कोई दिक्कत होती है या फिर कोई दूसरा कारण भी हो सकता है।

सेक्स, स्पर्म और बांझपन से जुड़े हैं ये मिथक

कई एक मामलों में माँ की गोद सूनी रह जाती है। अपने समाज में ऐसी स्थिति में कई मिथक प्रचलित हैं। ऐसे में यह जरूरी हो जाता है कि हम इन्फर्टिलिटी कंस्ट्रेंट की बातों पर गौर करें और उन मिथकों को पीछे छोड़ते हुए आगे की ओर कदम बढ़ाएं। ऐसा न करने की सूरत में ये मिथक ही सबसे ज्यादा ठेस पहुंचाते हैं।

मिथक: पीरियड्स का असामान्य होना भी इन्फर्टिलिटी की एक वजह है

सच: पीरियड्स का सामान्य होने का मतलब होता है कि स्त्री बीज जनन की प्रक्रिया सामान्य है। कुछ एक महिलाओं में मासिक धर्म चक्र 40 दिनों का होता है। इसकी संख्या में दिनों के बढ़ने का एक मतलब यह होता है कि उनके प्रजनन क्षमता में कमी आ रही है। इसलिए अगर इसमें देरी हो रही है, तो उन्हें इन बातों पर बारीकी से नजर रखनी होती है। हालांकि पॉलीसिस्टिक ओवेरीअन डिजीज इसका एक कारण हो सकता है।

मिथक: मेरी सेक्स लाइफ बेहतर है, तो मेरे स्पर्म की संख्या सामान्य होगी

सच: पुरुष प्रजनन क्षमता और पौरुष के बीच कोई संबंध नहीं है। बहुत सारे मेल बेहतर सेक्स लाइफ जीते हैं, लेकिन उनके स्पर्म काउंट सही नहीं होते हैं।

मिथक: हर बार की जांच में मेल के स्पर्म की संख्या एक समान आएगी

सच: हर बार की जांच में एक मेल के स्पर्म की संख्या अलग-अलग आ सकती है। बीमारी और दवाओं के इस्तेमाल के कारण इसमें फर्क आ सकता है।

मिथक: पति और पत्नी के ब्लड ग्रुप की असंगति भी इन्फर्टिलिटी के कारणों में से एक है

सच: सही मायने में ब्लड ग्रुप और प्रजनन के बीच में कोई भी रिलेशन नहीं होता है। बहुत सारे



लोग इस मिथक के साथ गलत इलाज के चक्कर में भी पड़ जाते हैं।

मिथक: दोस्त, परिवार, अखबारों में विज्ञापन और टीवी विज्ञापन इसकी जानकारी के पर्याप्त स्रोत हैं

सच: सही तरीके से उपचार और उपचार के बाद लाभ के लिए ये स्रोत पर्याप्त नहीं होते हैं। आपको इसके लिए इस दुनिया से निकलकर वास्तविक दुनिया में प्रवेश करना होता है। जहां पर इसका बेहतर तरीके से उपचार होता है।

मिथक: मैं इसलिए गर्भ धारण नहीं कर रही हूँ क्योंकि इंटरकोर्स के बाद स्पर्म वजाइना में ठीक से नहीं जा पा रहा है

सच: इन्फर्टिलिटी के पीछे कई कारण होते हैं। इसमें शारीरिक ढांचा और हार्मोनल डिस्ऑर्डर को प्रमुख माना जा सकता है। इंटरकोर्स के बाद स्पर्म का लीक करना एक सामान्य प्रक्रिया है। महिलाओं को इस बात की चिंता रहती है कि स्पर्म को उनका शरीर स्वीकार नहीं कर रहा है। वास्तव में ऐसा नहीं होता है। सच तो यह है कि लोग यह देख पाते हैं कि क्या बाहर आया। यह नहीं देखते कि कितना स्पर्म अंदर गया। पर्याप्त मात्रा में स्पर्म पहुंचता है।

मिथक: इन्फर्टिलिटी कॉमन नहीं है

सच: इसे बच्चे के गर्भ धारण में असमर्थता के रूप में परिभाषित किया गया है। एक कपल साल भर से ज्यादा समय से बच्चे के लिए ट्राई कर रहे हैं और सफलता हासिल नहीं कर पाते हैं, तो इसे इन्फर्टिलिटी की निशानी मानी जा सकती है। महिला की उम्र 35 साल से ज्यादा होने पर इसके

चांस ज्यादा हो जाते हैं। ऐसा आमतौर पर माना जाता है कि हर 6 कपल्स में से एक के साथ यह समस्या आ सकती है। आज के दौर में इस मामले में चिकित्सा पद्धति काफी आधुनिक हो चली है। ज्यादा मामलों में सही इलाज के जरिए महिला गर्भ धारण करने में सफल हो जाती है और वह सामान्य बच्चे को जन्म देती हैं।

मिथक: किसी बच्चे को गोद लेने से महिला भविष्य में प्रेगनेंट हो जाती है

सच: कई एक मामलों में हम सुनते हैं कि कपल्स बच्चों को गोद लेते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा करने से उन्हें संतान सुख की हासिल हो जाएगा। इससे जुड़ी कई कहानियां भी सुनाई जाती हैं। सच तो यह है कि बच्चों को गोद लेने वाले कपल्स और नहीं लेने वाले कपल्स में बच्चे का बर्थ रेट सेम होता है। ऐसे कपल्स अगर पैरेंट्स बन पाते हैं, तो इसके पीछे का सही कारण इलाज ही होता है। बच्चों को गोद लेना परिवार निर्माण का एक सार्थक तरीका हो सकता है। कई कपल्स यू भी बच्चों को गोद लेते हैं।

मिथक: स्पर्म केवल दो दिनों के लिए जीवित रह सकते हैं

सच: महिलाओं के प्रजनन तंत्र में स्पर्म लंबे समय की अवधि के रूप में 5 दिनों तक जीवित रह सकते हैं। यही कारण है कि एक महिला के एग केवल 12-24 घंटे तक जीवित रहते हैं। वह चक्र के अनुसार एक सप्ताह में केवल प्रजनन करने की क्षमता रखती है। स्पर्म के अनुसार यह सिर्फ 5 दिन तक ही ऐक्टिव रहता है। शेष दो दिन इसकी संभावना बन सकती है।

बांझपन और नपुंसकता दूर करने में मददगार है कीटो डायट

आ पको जानकर हैरानी होगी कि कीटो डायट सिर्फ वेट लॉस में मददगार नहीं है बल्कि यह आपको कंसीव करने यानी गर्भधारण में भी मदद कर सकता है। कीटो डायट फर्टिलिटी बढ़ाने में भी हेल्प करता है। कैसे, यहां जानें।

जब बात कीटो डायट की आती है तो ज्यादातर लोग इसे वेट लॉस यानी वजन घटाने से जोड़कर देखते हैं। कई स्टडीज में भी यह बात साबित हो चुकी है कि कीटो डायट से वेट लॉस में मदद मिलती है। लेकिन शायद आपको जानकर हैरानी होगी कि कीटो डायट के कई और फायदे भी हैं। कीटो डायट के सेवन से सिरदर्द की समस्या में आराम मिलता है, इसमें ऐंटी-एजिंग इफेक्ट भी है यानी स्किन पर एजिंग के निशान नहीं दिखते। लेकिन इन सबके साथ-साथ कीटो डायट आपको कंसीव करने यानी गर्भधारण में भी मदद कर सकता है।

वजन अधिक है तो मिसकैरेज का खतरा भी अधिक

ऐसा इसलिए कहा जा रहा है क्योंकि अगर आप ओवरवेट हैं, मोटापे का शिकार हैं तो आपको न सिर्फ प्रेगनेंट होने में दिक्कत होगी बल्कि प्रेगनेंसी को बनाए रखने में भी मुश्किलों का सामना करना पड़ेगा। दरअसल, अगर गर्भवती महिला का वजन अधिक है तो मिसकैरेज होने का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। ऐसे में अगर ओवरवेट महिलाएं बच्चे के लिए ट्राई कर रही हैं तो वह कीटो डायट को अपना सकती हैं। कीटो डायट प्रेगनेंट होने में आपकी और आपके पार्टनर की मदद कर सकता है।

एग रिलीज करने में मदद करता है कीटो डायट

कीटोजेनिक डायट का सेवन करने से शरीर का वजन बेहतर होता और वैसी महिलाएं जो ऑव्यूलेट नहीं करतीं उन्हें भी एग को रिलीज



करने में मदद मिलती है। यहां तक की पीसीओएस से जूझ रही महिलाएं भी। पीसीओएस एक मेटाबॉलिक और हॉर्मोनल दिक्कत है जिससे महिलाओं में बांझपन का खतरा रहता है। वजन घटाने के साथ-साथ कीटो डायट पीसीओएस से जूझ रही महिलाओं में हॉर्मोन्स के बैलेंस को भी बनाए रखने में मदद करता है।

कीटो डायट अपनाएं और झटपट वजन घटाएं

कम समय में करना है वेट कम, तो लें कीटो डायट। इस डायट में हाई फैट डायट दी जाती है और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बेहद कम रखी जाती है। किटोसिस बॉडी की ऐसी मेटाबॉलिक सिचुएशन है, जिससे बॉडी कार्बोहाइड्रेट के बजाय फैट के टुकड़ों को तोड़कर एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। यूएस न्यूज और वर्ल्ड रिपोर्ट द्वारा जारी की गई 2018 की बेस्ट डायट लिस्ट में कीटो डायट को भी शामिल किया गया है।

डायटेशन बताती हैं कि ऐसा तब होता है जब

आप एक दिन में 30 ग्राम से भी कम कार्बोहाइड्रेट डायट लेते हैं। इस डायट में कार्बोहाइड्रेट कम होने से बॉडी फैट से मिली एनर्जी के द्वारा अपना काम करती है। यहां तक कि ब्रेन भी अपना काम इसी एनर्जी से चलाता है। वह बताती हैं कि इस डायट में कार्बोहाइड्रेट तो न के बराबर होता ही है, साथ ही शुगर की मात्रा भी 5 फीसदी से ज्यादा नहीं होती। इस डायट में हाई फैट, नॉर्मल प्रोटीन और कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट का सेवन किया जाता है।

आसान भाषा में इस डायट में ऐसा खाना खाया जाता है, जिसमें 70 से 80 प्रतिशत फैट, 10-20 प्रतिशत प्रोटीन और सिर्फ 5 प्रतिशत कार्ब्स होते हैं। इसको शुरू करने के 4 से 5 दिन बाद आपकी बॉडी किटोसिस पर चली जाती है, जिससे भूख बेहद कम लगती है। ग्लूकोज और प्रोटीन की सही मात्रा न मिलने की वजह से शरीर किटोसिस प्रोसेस शुरू कर देता है, जिसमें बॉडी का फैट पिघलकर एनर्जी में तब्दील होता है। इस डायट की खासियत यह है कि कम खाने के बाद भी बॉडी मसल्स पर असर नहीं पड़ता है।

कीटो डायट एक्सपर्ट की देखरेख में शुरू करें। एक बार बॉडी जब इसके लिए फिट हो जाए, तो आपको फिर इसमें एक्सपर्ट की राय की जरूरत नहीं पड़ेगी। एक्सपर्ट की जरूरत इसलिए पड़ती है कि क्योंकि इस डायट को शुरू करने से 2-3 दिन पहले से ही आपकी नॉर्मल डायट में बदलाव लाना शुरू करना पड़ता है। जब उनसे यह पूछा गया कि इस डायट के साइड इफेक्ट्स कितने हैं, तो वह बताती हैं कि बॉडी को किटोसिस पर जाने में 4-5 दिन लगते हैं। तो हो सकता है कि इस दौरान आप थकान फील करें। लेकिन एक बार बॉडी इस डायट पर चली जाएगी, तो आप सुबह से शाम तक एनर्जेटिक फील करेंगी। यह डायट ओवरऑल आपको ग्लो देती है। चाहे बाल हों या स्किन। इस डायट से वजन काफी जल्दी कम होता है।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

नशा नाश का द्वार, नशामुक्ति है उद्धार

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 ब्रजेस्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

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



मां बनने का सपना छीन सकती हैं आपकी गलत आदतें

18 से 30 साल की उम्र आपकी सेहत और फर्टिलिटी के लिहाज से बेहद सेंसिटिव होती है। इस उम्र में की गई छोटी से छोटी गलती भी भविष्य में कई गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती हैं। इन समस्याओं में हार्ट अटैक, डायबीटीज, हाई ब्लड प्रेशर और इन्फर्टिलिटी की समस्या सबसे अधिक है। आईवीएफ विशेषज्ञ ने बताया कि ज्यादातर लड़कियों में इन्फर्टिलिटी का कारण उनकी कुछ गलत आदतें होती हैं, जिस पर वे युवावस्था में ध्यान नहीं देती हैं।

नींद पूरी न होना

युवाओं में इन दिनों देर रात तक जागने की आदत उनकी सेहत को कई तरह से प्रभावित कर रही है। देर रात तक जागने के कारण वह सुबह देर तक सोते रहते हैं या आधी-अधूरी नींद लेकर ही अगले दिन के काम पर लग जाते हैं। शरीर को रोजाना 24 घंटे में से कम से कम 7 से 9 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है। इससे कम नींद लेने वाले लोगों की फर्टिलिटी खराब होती है। लड़कियों में नींद की कमी, फर्टिलिटी की समस्या के साथ साथ पीरियड्स की अनियमितता, हॉर्मोनल असंतुलन और मोटापे का कारण बन सकती है।

खानपान की गलत आदतें

युवाओं के खानपान में इन दिनों फास्ट फूड्स,

जंक फूड, पैकेटबंद और प्रोसेस्ड फूड का जादू सिर चढ़कर बोल रहा है। आईवीएफ विशेषज्ञ ने बताया कि दरअसल फर्टिलिटी को सबसे ज्यादा प्रभावित खानपान की गलत आदतें ही करती हैं। अगर आप फर्टिलिटी को ठीक रखना चाहती हैं तो फास्ट फूड और जंक फूड को छोड़िए और अपनी डाइट में सब्जियों, फलों, अनाज और नैचरल चीजों को शामिल करें, जिनसे आपको जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिल सके। दाल, पनीर, अंडा, नॉनवेज, सोयाबीन, दूध, पनीर, दही, पालक, गुड़, अनार, चना, पोहा, मुरमुरा, फल और हरी पत्तेदार सब्जियां खूब खाएं।

अल्कोहल की आदत

अल्कोहल यंग लड़कियों की फर्टिलिटी को बर्बाद कर रहा है। अल्कोहल का आपकी सेक्शुअल लाइफ, किडनी और लिवर पर बहुत बुरा असर पड़ता है। अगर आप अल्कोहल की लत को एक बार में छोड़ नहीं सकतीं तो कम से कम इतना जरूर करें कि इसे सीमित मात्रा में लें।

स्मोकिंग की लत

यंग लड़के-लड़कियों में इन दिनों सिगरेट की लत एक आम बात हो गई है। सिगरेट पीने से आपके फेफड़ों और दिल की सेहत पर तो असर

पड़ता ही है, मगर इसके कारण लड़कियों के मां बनने की क्षमता भी कमजोर होती है। कम उम्र में सिगरेट पीने की लत के कारण महिलाओं के ओवरीज में बनने वाले अंडों के डैमेज होने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण उन्हें बार-बार मिसकैरेज का सामना भी करना पड़ सकता है। जो महिलाएं स्मोकिंग करती हैं उनके अंडाशय को क्षति पहुंचने की संभावना बढ़ जाती है और कई बार बच्चे में भी विकृतियां हो सकती हैं।

ज्यादा एक्सरसाइज और डायटिंग करना

दुबला-पतला दिखने की चाह 18 से 25 साल की लड़कियों में सबसे ज्यादा है। स्त्री रोग विशेषज्ञ और आईवीएफ एक्सपर्ट का कहना है कि ज्यादा जिमिंग और डायटिंग से महिलाओं का मासिक चक्र प्रभावित होता है। यहां तक कि इससे मासिक चक्र पूरी तरह रुक भी सकता है और मां बनने की योग्यता खत्म हो जाती है। ऐसी महिलाओं का इलाज कर भी दिया जाए तो समय से पहले डिलिवरी, बच्चे का वजन कम होना और कुपोषण की आशंका रहती है। रोजाना 1 से 2 घंटे की एक्सरसाइज, जिसमें लाइट एक्सरसाइज और हाई इंटेन्सिटी एक्सरसाइज दोनों शामिल है आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

हैरान कर देंगे बांझपन और आईवीएफ से जुड़े ये भ्रम

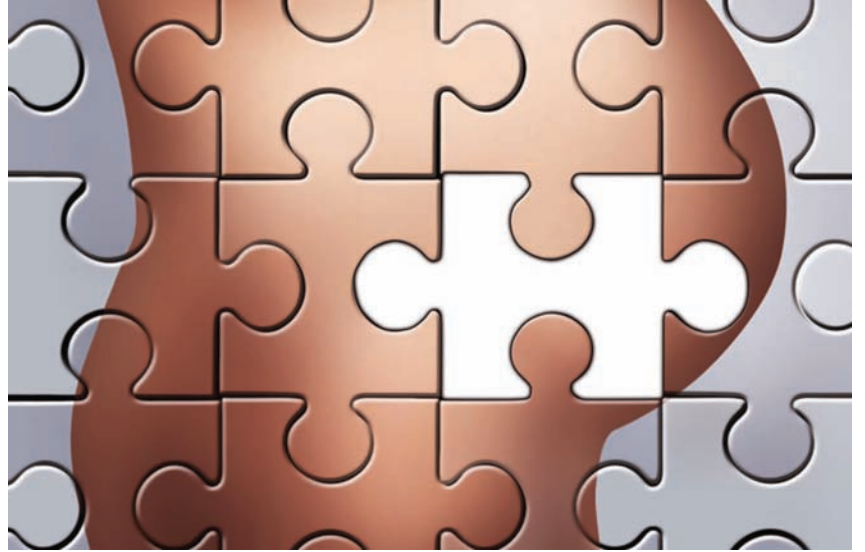
डु नियाभर में लाखों महिलाएं बांझपन यानी इन्फर्टिलिटी की समस्या से जूझ रही हैं। काफी इलाज के बाद भी वे मां नहीं बन पातीं। ऐसी समस्याओं से निपटने के लिए मेडिकल साइंस ने कई कारगर इलाज बनाए, जिनमें से एक है आईवीएफ। लेकिन बांझपन और आईवीएफ को लेकर कुछ भ्रम फैले हुए हैं, जिन्हें दूर करना बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं ऐसे ही भ्रम और उनका सच-

भ्रम 1- स्ट्रेस की वजह से बांझपन होता है
विज्ञान के अनुसार, स्ट्रेस और इन्फर्टिलिटी का भले ही आपस में संबंध हो, लेकिन स्ट्रेस की वजह से कभी इन्फर्टिलिटी या बांझपन नहीं होता। 2011 में 3,500 ऐसी महिलाओं की 14 स्टडीज का मेटा एनालिसिस किया गया जो इन्फर्टिलिटी का इलाज करा रही थीं। इसमें पाया गया कि इलाज के दौरान दुख या स्ट्रेस से प्रेगनेंसी पर कोई फर्क नहीं पड़ा।

भ्रम 2- महिलाएं बांझ होती हैं पुरुष नहीं
हमारे समाज में अक्सर मां न बन पाने का दोष महिलाओं को ही दिया जाता है। बांझपन के ज्यादातर मामलों में 20 फीसदी मामले समझ से परे होते हैं, जबकि बाकी मामलों में इन्फर्टिलिटी के लिए महिला और पुरुष दोनों ही समान रूप से जिम्मेदार हैं। लोग मानते हैं कि मर्द होने का मतलब है कि वे फर्टाइल हैं। इसीलिए वे इन्फर्टिलिटी की जांच कराने से हिचकिचाते हैं। लेकिन सच तो यह है कि स्पर्म काउंट और नपुंसकता का आपस में कोई संबंध नहीं है।

भ्रम 3- आप किसी भी उम्र में प्रेगनेंट हो सकती हैं

सच यह है कि महिलाएं किसी भी उम्र में मां बन सकती हैं। कम से कम आईवीएफ की मदद से तो यह संभव है। वैसे भी उम्र के साथ सिर्फ ओवरी में बनने वाले अंडों पर प्रभाव पड़ता है, यूटरस पर नहीं। हालांकि कई बार कुछ डॉक्टर आईवीएफ



प्रक्रिया के दौरान इस तथ्य का गलत ढंग से इस्तेमाल करते हैं, खासकर तब जब वे दादी बनने की उम्र में किसी महिला पर आईवीएफ परफॉर्म करते हैं। जैसे कि इस साल सितंबर में 74 साल की एक महिला ने 2 जुड़वां बच्चों को जन्म दिया। सीनियर गाइनेकॉलजिस्ट के अनुसार, इस तरह के ट्रीटमेंट सही नहीं हैं।

भ्रम 4- बांझपन एक बीमारी नहीं है
विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बांझपन यानी इन्फर्टिलिटी को रिप्रॉडक्टिव सिस्टम की एक डिजीज माना है। बीमा कंपनियां बांझपन को लेकर तर्क रखती हैं कि यह जानलेवा स्थिति नहीं होती। जबकि वे यह नहीं समझते हैं कि इस स्थिति से गुजरने वाले कपल पर क्या बीतती है।

भ्रम 5- आईवीएफ की वजह से मल्टिपल प्रेगनेंसी होती हैं

ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। बल्कि आईवीएफ में कपल और डॉक्टर मिलकर यह चुनाव कर सकते

हैं कि उन्हें कितने भ्रूण इंप्लांट करने हैं। जितने ज्यादा भ्रूण होंगे, मल्टिपल प्रेगनेंसी होने का चांस उतना ही अधिक होगा।

भ्रम 6- आईवीएफ से पैदा होने वाले बच्चों में बर्थ डिफेक्ट

इसके चांस बहुत ही कम होते हैं। आईवीएफ सिर्फ कंसीव करने की एक प्रक्रिया है। आईवीएफ के बाद पूरा प्रोसेस वैसा ही होता है जैसे कि नैचुरल कंसीव में।

भ्रम 7- आईवीएफ 100 फीसदी सफल होता है

ऐसा नहीं है। डॉक्टर के अनुसार 37 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में सक्सेस रेट 15 से 20 फीसदी जबकि 30 साल से कम उम्र की महिलाओं में 55-60 फीसदी होता है। सक्सेस रेट दो चीजों पर निर्भर करता है-एक तो महिला पार्टनर की उम्र और दूसरा वह मेडिकल कंडीशन जिसके लिए आईवीएफ प्रोसेस किया जाना है।

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

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



जहरीली हवा से पुरुषों में बढ़ा बांझपन का खतरा

वा तावरण में बढ़ते प्रदूषण का असर न केवल फेफड़ों, आंखों और हृदय पर पड़ रहा है, बल्कि यह स्पर्म काउंट, उसकी गुणवत्ता और कामेच्छा पर भी विपरीत असर डाल रहा है। हवा में बढ़े प्रदूषण स्तर ने लोगों की सेक्सुअल लाइफ को भी काफी प्रभावित किया है।

आसमान पर छाया स्मॉग स्वास्थ्य के लिहाज से खतरनाक है। इसकी वजह से लोग सांस संबंधी समस्याओं से ग्रसित हो रहे हैं और साइनस, कंजेशन जैसी शिकायतों लेकर डॉक्टरों के पास पहुंच रहे हैं। इसके साथ ही शहर के विशेषज्ञों के पास ऐसे कपल्स की संख्या भी बढ़ी है, जो चाहत के बावजूद मां-बाप नहीं बन पा रहे हैं। ऐसे कपल्स की जांच में पाया गया है कि वातावरण में मौजूद प्रदूषण पुरुषों की फर्टिलिटी पर गहरा असर डाल रहा है। राजधानी में महिलाओं के मुकाबले फर्टिलिटी की समस्या से ग्रसित पुरुषों की तादाद 15 प्रतिशत ज्यादा है। एनसीआर में हर तीन में से एक पुरुष इनफर्टिलिटी की समस्या से पीड़ित है। महिलाओं में गर्भपात के पीछे भी यह एक प्रमुख कारण बनकर सामने आ रहा है।

प्रदूषण के असर के चलते पुरुषों के स्पर्म काउंट में कमी आ रही है और उसकी गुणवत्ता पर भी नकारात्मक असर पड़ रहा है। स्पर्म काउंट कम



होने से गर्भधारण में भी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। स्पर्म सेल का जीवन चक्र 72 दिनों का होता है। लगातार 90 दिन तक दूषित वातावरण में रहने के बाद स्पर्म पर उसका घातक प्रभाव नजर आने लगता है। सल्फर डाइऑक्साइड की मात्रा में हर बार जब भी 10 एमजी की बढ़ोतरी होती है, तो उससे स्पर्म की सांद्रता में 8 प्रतिशत तक की कमी आ जाती है, जबकि स्पर्म

काउंट भी 12 प्रतिशत तक कम हो जाता है और उनकी गतिशीलता 14 प्रतिशत तक कम हो जाती है। स्पर्म के आकार और गतिशीलता पर असर पड़ने की वजह से पुरुषों में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस अचानक बढ़ जाता है और डीएनए भी डैमेज होने लगता है, जिससे उनकी फर्टिलिटी पर काफी बुरा असर पड़ता है और उनकी उर्वर क्षमता अत्यधिक प्रभावित होती है।

चिकित्सा सेवाएं

ग्रेट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

सिनेर्जी हॉस्पिटल
सर्वरूम प्रसार की सर्वोत्कृष्ट सेवाओं का सर्वोत्कृष्ट केंद्र
अपेक्षित सफलता: सुबह 10.00 बजे से, 2.00 बजे तक
दिन के अंत में से सर्वोत्कृष्ट

विशेषज्ञताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्निया सर्जरी
लिवर, पैनक्रियाज एवं अंतों की सर्जरी	थायराइड पैथारायराइड 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: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लेबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइड्रिक प्रोग्रैसी केयर
कार्डसलिंग थाय सॉल्यूशंस डाइटिशियन • डायबिटीज एडुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, 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
खंड्या: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल
ओल्ड फ्लासिया, इंदौर
वर्मा हॉस्पिटल
परवेदीपुल 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 :- यूरोलॉजिस्ट, क्लिनिकल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन - बृहस्पति, इंदौर
मान्य सदस्य - राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय वैद्य संस्थाएं

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

(पामार्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434
"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू प्लासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लिनिक (कम्प्यूटराइज्ड)

किडनी फेलिचर, अस्पताल में गंभीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, अर्वाबिती, थायराइड, लड प्रेशर, मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी, भ्रूत एवं भ्रूत को पकरी एवं 300 प्रकार के गंभीर 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
क्यारवेल हॉस्पिटल के सामने,
जंजीरवाला चौराहा, न्यू प्लासिया, 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 सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र 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

कंसीव करने की कोशिश में रोड़ा बन सकती है शराब

इ स दौरान आपको शराब की मात्रा पर भी ध्यान देना है। आप किस तरह का एल्कोहोलिक ड्रिंक पी रही हैं, ये भी ध्यान रखें।

कुछ महिलाएं कंसीव करने की कोशिश करने के दौरान भी शराब का सेवन करती रहती हैं। क्या आपको लगता है मां बनने की कोशिश करते समय शराब पीना सही है या कंसीव करने के दौरान कितनी मात्रा में शराब पीना सही है? आइए जानते हैं कि प्रेगनेंट होने की कोशिश करने के दौरान शराब या एल्कोहोलिक ड्रिंक्स पी सकते हैं या नहीं।

गर्भधारण करने के बाद आपको शराब बिलकुल बंद कर देनी चाहिए। इससे भ्रूण को नुकसान पहुंच सकता है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल और अमेरिकन कांग्रेस ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलोजिस्ट सलाह देते हैं कि कंसीव करने की कोशिश करने और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को पूरी तरह से शराब का सेवन बंद कर देना चाहिए।

क्या इससे मिसकैरेज हो सकता है?

कुछ अध्ययनों की मानें तो कंसीव करने के दौरान शराब का सेवन जारी रखने की वजह से जल्दी मिसकैरेज हो सकता है। जबकि कुछ अन्य रिसर्च के अनुसार ऐसा कोई खतरा नहीं होता है लेकिन हां, अगर एक दिन में तीन या इससे ज्यादा गिलास ड्रिंक किया जाए तो मिसकैरेज हो सकता है।

स्टडी की राय

कंसीव के समय में शराब पीने से गर्भपात होने के संबंध को जांचने के लिए 18,000 महिलाओं की एल्कोहल लेने की आदतों पर रिसर्च की गई। इसमें पाया गया कि प्रेग्नेंसी से पहले शराब पीने वाली महिलाओं में मिसकैरेज का कोई खतरा नहीं था। बहरहाल इनका पहले कभी मिसकैरेज न हुआ



हो। वहीं एक अन्य अध्ययन की मानें तो दिन में दो ड्रिंक लेने से महिलाओं में मिसकैरेज का खतरा नहीं बढ़ता है।

आईवीएफ के रिजल्ट हैं अलग

आईवीएफ से मां बनने वाली महिलाओं में रिसर्च का परिणाम कुछ अलग ही था। एक रिसर्च में आईवीएफ करवाने वाली महिलाओं को शामिल किया गया था। इनमें जो महिलाएं एक दिन में एक या इससे ज्यादा ड्रिंक लेती थीं, उनमें दिन में एक से कम ड्रिंक लेने वाली महिलाओं की तुलना में मिसकैरेज का खतरा दोगुने से भी ज्यादा था। वहीं अगर महिला आईवीएफ ट्रीटमेंट शुरू होने से एक हफ्ते पहले तक भी शराब पीती रहती है तो उसमें मिसकैरेज का खतरा इससे से भी ज्यादा रहता है।

क्या शराब से फर्टिलिटी कम हो जाती है

इस संदर्भ में भी एक राय नहीं है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है प्रतिदिन मध्यम मात्रा में शराब पीने

से बांझपन का खतरा बढ़ सकता है। जो महिलाएं एक दिन में एल्कोहल एक बार लेती हैं, उनमें इनफर्टिलिटी का खतरा कम होता है। वहीं एक अन्य स्टडी में 29 हजार महिलाओं को शामिल किया था। इसमें पाया गया कि शराब पीने वाली महिलाएं नॉन एल्कोहोलिक महिलाओं की तुलना में जल्दी गर्भवती हुईं।

आईवीएफ तकनीक हो जाती है फेल

जब शराब के सेवन का संबंध आईवीएफ की सफलता के साथ जोड़ा गया तो पाया कि जो महिलाएं ट्रीटमेंट से एक महीने पहले तक दिन में एक सर्विंग एल्कोहल लेती हैं, उनमें आईवीएफ के फेल होने का खतरा तीन गुना ज्यादा होता है।

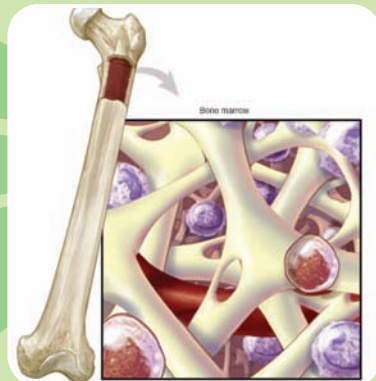
आपको क्या करना चाहिए

ये बात तो साफ है कि गर्भावस्था में शराब पीना नुकसानदायक होता है लेकिन अगर आप गर्भधारण करने के बाद अपने शिशु को स्वस्थ और सुरक्षित रखना चाहती हैं तो किसी भी तरह के एल्कोहोलिक बेवरेज का सेवन करने से बचें।

पढ़ें अगले अंक में

नवंबर - 2020

बोनमेरो डिसऑर्डर
विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

बच्चेदानी में रसौली या गांठ होने के कारण, जाने घरेलू उपाय

30 की उम्र के तक आने तक महिलाएं कई तरह की बीमारियों घिर जाती है। ज्यादातर महिलाओं में गर्भाशय से जुड़ी बीमारी होने का खतरा ज्यादा बढ़ जाता है। तीन में से एक महिला को अनियमित माहवारी की समस्या से जूझना पड़ता है, जिससे उन्हें गर्भाशय में सिस्ट या यूटरीन फाइब्रॉयड जैसी घातक बीमारी का शिकार होना पड़ता है। फाइब्रॉयड..जिसे आम भाषा में बच्चेदानी की गांठ या गर्भाशय में रसौली भी कहते हैं।

रसौली ऐसी गांठें होती हैं जो कि महिलाओं के गर्भाशय में या उसके आसपास उभरती हैं। ये मांस-पेशियां और फाइब्रस उत्तकों से बनती हैं और इनका आकार कुछ भी हो सकता है। इसके कारण बांझपन का खतरा होने की आशंका रहती है। 30 से 50 साल की महिलाओं में ये समस्या ज्यादा देखने को मिलती है।

आज हम आपको गर्भाशय में रसौली होने के कारण, इसके लक्षण और घरेलू इलाज के बारे में बताएंगे। लक्षणों को पहचान कर घरेलू इलाज कर सकते हैं। अगर वक्त रहते इस बीमारी का पता लग जाए और इसका इलाज हो जाए तो इसे कंट्रोल किया जा सकता है।

कारण

फाइब्रॉयड या गर्भाशय में रसौली बनने की समस्या, ये आनुवांशिक भी हो सकता है यानि अगर परिवार में किसी महिला को ये बीमारी है तो ये पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ सकती है। या फिर ये हार्मोन के स्त्राव में आए उतार-चढ़ाव की वजह से भी हो सकता है। बढ़ती उम्र, प्रेगनेंसी, मोटापा भी इसका एक कारण हो सकते हैं। फाइब्रॉयड बीमारी से डरने की जरूरत नहीं है क्योंकि 99 फीसदी ये बीमारी बिना कैंसर वाली होती है।

रसौली के लक्षण

- माहवारी के समय या बीच में ज्यादा रक्तस्राव, जिसमे थक्के शामिल होते हैं।
- नाभि के नीचे पेट में दर्द या पीठ के निचले हिस्से में दर्द।
- पेशाब बार बार आना।
- मासिक धर्म के समय दर्द की लहर चलना।
- यौन सम्बन्ध बनाने समय दर्द होना।
- मासिक धर्म का सामान्य से अधिक दिनों तक चलना।
- नाभि के नीचे पेट में दबाव या भारीपन महसूस होना।
- प्राइवेट पार्ट से खून आना।
- कमजोरी महसूस होना।
- प्राइवेट पार्ट से बदबूदार डिस्चार्ज।



- पेट में सूजन।
- एनीमिया।
- कब्ज।
- पैरों में दर्द।

अगर फाइब्रॉयड का आकार बढ़ हो चुका है तो डॉक्टर इसका इलाज या तो दवाइयां दे कर करते हैं या फिर माइक्रो सर्जरी द्वारा। पर अगर फाइब्रॉयड को प्राकृतिक तरीके से ठीक करना है तो उसके लिये कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिये जो फाइब्रॉयड या इन गांठों के आकार को सिकोड़ दे।

ग्रीन टी पीएं

ग्रीन टी पीने से भी गर्भाशय रसौली को दूर किया जा सकता है। इसमें पाए जाने वाले एपीगेलेकैटेचिन गैलेट नामक तत्व रसौली की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है। रोजना 2 से 3 कप ग्रीन टी पीने से गर्भाशय की रसौली के लक्षणों को प्रभावी ढंग से कम किया जा सकता है।

प्याज

प्याज में सेलेनियम होता है जो कि मांसपेशियों को राहत प्रदान करता है। इसका तेज एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण फाइब्रॉयड के साइज को सिकोड़ देता है।

हल्दी

एंटीबायोटिक गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकाल देता है। यह

गर्भाशय रसौली की ग्रोथ को रोक कर कैंसर का खतरा कम करता है।

आंवला

एक चम्मच आंवला पाउडर में एक चम्मच शहद मिलाकर रोजाना सुबह खाली पेट लें। अच्छे परिणाम पाने के लिए कुछ महीने इस उपाय को नियमित रूप से करें।

लहसुन

लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेट्री पाए जाते हैं जो ट्यूमर और गर्भाशय फाइब्रॉयड के विकास को रोक सकती है। लहसुन को खाने से गर्भाशय में रसौली की समस्या नहीं होती।

सिट्रस फल

सिट्रस फलों में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह शरीर को अंदर से साफ करता है और यूट्रस में फाइब्रॉयड को बनने से रोकता है।

बादाम

बादाम में ओमेगा 3 फैटी एसिड होते हैं जो कि यूट्रस की लाइनिंग को ठीक करते हैं। फाइब्रॉयड ज्यादातर यूट्रस की लाइनिंग पर ही होते हैं।

सूरजमुखी बीज

सूरजमुखी बीज में काफी सारा अच्छा फैट और फाइबर होता है। यह फाइब्रॉयड को बनने से रोकते हैं तथा उसके साइज को भी कम करते हैं।



महिला व पुरुष बांझपन दूर करने के आयुर्वेदिक एवं घरेलू उपाय

शा दी के बाद हर महिला व पुरुष की चाहत होती है कि वह एक सुंदर और स्वस्थ बच्चे को जन्म देकर माता-पिता बनें। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि शादी होने के बाद कई साल बीत जाते हैं और वो माता-पिता नहीं बन पाते हैं। अगर शादी के बाद छह-सात महीने तक महिला गर्भधारण नहीं करती है तो उसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं।

लेकिन ऐसा भी नहीं है कि महिला ही बांझपन का शिकार हो सकती है उसके पति के शुक्राणुओं में कमी होने के कारण भी महिला गर्भधारण नहीं कर पाती है। इसलिए महिला व पुरुष दोनों को ही इसकी जांच करानी चाहिए।

महिलाओं में बांझपन होने के कई कारण हो सकते हैं?

अनियमित मासिक धर्म का होना, 22 दिनों से कम समय में मासिक धर्म का आना, मासिक धर्म में 2 दिन तक ब्लिडिंग होना, 35 दिनों से ज्यादा दिनों के बाद मासिक धर्म का आना, मासिक धर्म में ज्यादा ब्लिडिंग होना, महिला में गर्भाशय का ठीक से विकसित नहीं हो पाना, हार्मोन्स में परिवर्तन आने से, टुढ़ी पर बाल आना, वजन अधिक होना, संभोग के दौरान दर्द होना और सामान्य मासिक धर्म आना, फैलोपियन ट्यूब के ठीक से काम नहीं करने से, पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम के कारण।

कुछ महिलाओं में शरीर में गर्भाशय का निर्माण बचपन से ही ठीक तरह से नहीं हो पाता है। ऐसी महिला कभी मां नहीं बन पाती है। लेकिन जिन

महिलाओं को ऊपर बताए गए कारणों की वजह से गर्भधारण नहीं हो रहा है तो उसका उपचार किया जा सकता है।

तो चलिए जानते हैं बांझपन दूर करने के उपाय-

1. 100 ग्राम शिवलिंगी के बीज, 100 ग्राम पुत्रजीवक की गिरी को पीसकर पाउडर बना लें। अब इसमें से एक 1 ग्राम सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करें।
2. एक-एक चम्मच फलघृत को सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करें। अगर मासिक धर्म की अनियमितता है तो दशमूल क्वाथ या दशमूलारिष्ट का नियमित प्रयोग करें।
3. इसके साथ ही महिलाएं जहां पर चूड़ियां पहनती हैं। उस हिस्से को दबाना चाहिए। यह प्रजनन की समस्याओं को दूर करने में मददगार होता है।
4. लौकी का रस में 5-7 शीशम के पत्ते डालें। शीशम के पत्तों को बारीक पीसकर ही लौकी के रस में मिलाएं। अब इस तरह रोजाना बनाकर सुबह खाली पेट पिए तो इससे ब्लिडिंग, अनियमित मासिक धर्म, अत्यधिक मासिक धर्म का होना ठीक हो जाता है व बांझपन में लाभ होता है।
5. बांझपन में केसर और नागकेसर को चार-चार ग्राम मिलाकर चूर्ण बना लें। अब इसकी तीन पुडिया बना लें और मासिक धर्म खत्म होने के बाद लगातार तीन दिन तक खाएं तो गर्भधारण की संभावना अधिक हो जाती है।

6. आधा कप गेहूं को 12 घंटे पानी में भिगोए फिर गीले मोटे कपड़े में बांधकर 24 घंटे के लिए रख दें। इस तरह गेहूं में अंकुर निकल आएंगे। इस अंकुरित गेहूं को बिना पकाए ही खाएं स्वाद के लिए इसमें आप गुड़ अथवा किशमिश मिला सकते हैं। इसका नियमित प्रयोग करने से पुरुषों की नपुंसकता और महिलाओं में बांझपन की समस्या से छुटकारा मिलता है।

7. केवल संतान प्राप्ति के लिए 25 ग्राम अंकुरित गेहूं 3 दिन और फिर इतनी ही मात्रा में 3 दिन अंकुरित उड़द क्रम से खाने से कुछ ही महीनों के प्रयोग से गर्भधारण होती है। गेहूं के अंकुरित अमृत के समान है। यह विटामिन ई से भरपूर स्वास्थ्य एवं शक्ति का प्राकृतिक भंडार है।

8. पियाबासा पुरुष व महिला बांझपन के लिए रामबाण है जो महिलाएं गर्भधारण नहीं कर पा रहे हैं और जो पुरुष संतान सुख से वंचित है। उनके लिए यह बहुत फायदेमंद है। इसके लिए पियाबासा के पंचांग यानी इसके पत्ते, फूल, जड़ आदि को कूट कर रख लें। 10 ग्राम पंचांग को 400 ग्राम पानी में पकाएं। जब पानी 100 ग्राम रह जाए तो उसे छानकर पीएं। ऐसा 3 महीने तक करें इस दौरान संयम बरतें। इस से जल्दी ही उनकी मुराद पूरी होगी और वे माता-पिता बनेंगे।

9. असगंध का चूर्ण 3 से 6 ग्राम तक मासिक धर्म के प्रारंभ में खाने से गर्भधारण होता है या असगंध के काड़े में दूध और घी मिलाकर 7 दिन पीने वाली महिला को अवश्य ही गर्भधारण होता है।

कोविड-19 संक्रमण और डेंगू बुखार के कुछ लक्षण एक दूसरे के साथ करते हैं ओवरलैप

स बसे आम लक्षण बुखार है, जो दोनों रोगों का शुरुआती लक्षण है। इसी के साथ सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और थकान जैसे लक्षण भी हैं। बारिश के बाद के मौसम में डेंगू के मच्छर ज्यादा पनपते हैं। इस दौरान इस बीमारी का खतरा ज्यादा बना रहता है। देश में कोरोना वायरस महामारी चल रही है, ऐसे में अगर किसी को डेंगू हो जाता है तो ये उनकी मुश्किलें बढ़ सकती हैं।

कोविड -19 संक्रमण और डेंगू बुखार के कुछ लक्षण एक दूसरे के साथ ओवरलैप कर सकते हैं। सबसे आम लक्षण बुखार है, जो दोनों रोगों का शुरुआती लक्षण है। इसी के साथ सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और थकान जैसे लक्षण भी हैं।

आप दोनों के बीच अंतर कैसे कर सकते हैं? भले ही दोनों बीमारियां प्रकृति में समान हैं, हालांकि, एक व्यक्ति अभी भी अपने अन्य लक्षणों के आधार पर दो बीमारियों के बीच अंतर कर सकता है। उदाहरण के लिए, उल्टी, सूजन ग्रंथियों और चकते जैसे कुछ लक्षण डेंगू और कोरोना वायरस में दुर्लभ हैं।

हालांकि, कोरोना वायरस के मामले में, उल्टी के बजाय, संक्रमित लोगों को दस्त हो सकता है। शुरुआत में, बुखार, खांसी और सांस की तकलीफ कोविड -19 के एकमात्र सूचित लक्षण थे, लेकिन कुछ समय बाद, कोविड -19 से संक्रमित लोगों के साथ अन्य लक्षण भी देखे गए, जिसमें स्वाद और गंध को न पहचान पाना, त्वचा, पैर की उंगलियों पर घाव और चकते जैसे लक्षण शामिल हैं।

यह बहुत संभव है कि कोरोना वायरस से संक्रमित लोगों में लंबे समय तक कोई लक्षण दिखाई नहीं देते, लेकिन डेंगू होने पर व्यक्ति में लक्षण दिखाई देने लगते हैं। आपको बता दें, कोरोना वायरस से कई लोगों की जान जा चुकी है, लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि डेंगू जानलेवा नहीं है। दोनों बीमारियां जानलेवा हो सकती हैं और उपचार के लिए चिकित्सा की



आवश्यकता होती है।

इसलिए, अब जैसे अनिश्चित समय में, यदि बुखार बना रहता है, और आप दोनों में से किसी भी बीमारी के लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। कोरोना वायरस महामारी के कारण अभी क्लीनिक और अस्पताल जाना ठीक नहीं है। ऐसे में आप टेली परामर्श का माध्यम अपना सकते हैं।

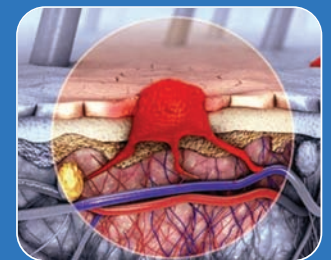
हाल के वर्षों में जल जमाव, अशुद्ध वातावरण, अनियोजित शहरी बस्तियों और तेजी से शहरीकरण जैसे कई मुद्दों के कारण, विशेष रूप से शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में मच्छरों के प्रजनन में वृद्धि हुई है। ये भी मानसून के मौसम के दौरान डेंगू के मामलों में वृद्धि के कुछ प्रमुख कारण हैं। भले ही हम कई एहतियाती उपाय कर रहे हैं जैसे कि फॉगिंग, कीटाणुनाशक (डीडीटी) स्प्रे, मच्छर भगाने वाले, पानी के ठहराव से बचने और मच्छरों के प्रजनन को रोकने के अन्य उपाय, हालांकि, इस बीमारी को पूरी तरह से खत्म करना मुश्किल हो गया है क्योंकि वातावरण में आसानी से डेंगू के मच्छर पनप रहे हैं। ऐसे में कोरोना वायरस संकट के बीच डेंगू से बचने के लिए सावधानीपूर्वक कई कई तरीके अपना सकते हैं,

यहां पढ़ें-

- सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें। मच्छरों द्वारा काटे जाने से बचने का यह सबसे आसान, सबसे प्रभावी और एक प्राकृतिक तरीका है।
- सूर्यास्त से पहले दरवाजे और खिड़कियां बंद करें क्योंकि मच्छर आमतौर पर सूर्यास्त के बाद और अधिक सक्रिय होते हैं।
- अपने शरीर को ढकें और ऐसे कपड़े पहनें जो आपको पूरी तरह से ढके रहें।
- पर्यावरण को स्वच्छ रखना सभी रोगों को रोकने का एक महत्वपूर्ण तरीका है क्योंकि यह मच्छरों के विकास को रोकता है। अपने घर को हर दिन साफ करें और जमा किए गए पानी को खाली कर दें, क्योंकि रुके हुए पानी में मच्छर अधिक पनपते हैं।
- बासी भोजन को खाने से बचें, ऐसे में जब नबन जाए उसे तुरंत खालें। इसी के साथ खाने को ढक कर रखें।
- जहां आप सोते हैं वहां के क्षेत्रों के आसपास शाम और रातों के दौरान पैराथाइरॉइड युक्त कीट स्प्रे का उपयोग करें। इसी के साथ कीट विकर्षक लोशन लगाएं।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाइयां 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 दवाइयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

क्या देर से शादी करने से बढ़ जाता है बांझपन का खतरा

एक आम धारणा यह भी है कि ज्यादा उम्र में शादी करने से इनफर्टिलिटी का जोखिम बढ़ जाता है। आइए जानते हैं कि कैसे बढ़ती हुई उम्र बढ़ा देती है बांझपन का जोखिम।

इ न दिनों दस में से एक जोड़ा अपने बच्चे के लिए तरस रहा है। इसकी वजह है युवा जोड़ों में बढ़ती इनफर्टिलिटी की समस्या। कई बार तो यह समस्या इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि लोगों को पता ही नहीं चल पाता। जबकि एक आम धारणा यह भी है कि ज्यादा उम्र में शादी करने से इनफर्टिलिटी का जोखिम बढ़ जाता है। आइए जानते हैं कि कैसे बढ़ती हुई उम्र बढ़ा देती है बांझपन का जोखिम। 35 की उम्र के बाद प्रेगनेंसी प्लान कर रही हैं तो इन 5 बातों का रखें विशेष ध्यान

हैरान करने वाले हैं आंकड़ें

बांझपन यानी इनफर्टिलिटी की समस्या पिछले कुछ सालों में काफी बढ़ गई है। एक सर्वे के अनुसार भारत में लगभग 2 करोड़ 75 लाख जोड़े बांझपन का शिकार हैं, यानी हर 10 में से 1 जोड़ा शादी के बाद बच्चा पैदा करने में सक्षम नहीं है। बांझपन के बारे में लोगों के मन में कई गलत धारणाएं हैं, लेकिन चिकित्सक मानते हैं कि ज्यादातर लोगों में बांझपन का कारण उनकी गलत आदतें होती हैं।

ज्यादा उम्र में शादी करना

आजकल लड़के-लड़कियां करियर सेट हो जाने और आर्थिक रूप से सक्षम हो जाने के बाद शादी के फैसले ले रहे हैं। यही कारण है कि ज्यादातर लड़के-लड़कियां 30-32 की उम्र तक शादी के बंधन में बंधना चाहते हैं। इसके अलावा शादी के बाद भी वो कुछ समय तक बच्चे की जिम्मेदारियों से बचना चाहते हैं। चिकित्सक मानते हैं कि 35 की उम्र के बाद महिलाओं को मां बनने में सामान्य से ज्यादा मुश्किलें आती हैं। ज्यादातर मामलों में नॉर्मल डिलीवरी के बजाय ऑपरेशन करना पड़ता है और कई जोड़ों में शूक्राणुओं की क्वालिटी भी खराब होने लगती है, जिससे उन्हें प्रेगनेंसी में परेशानी आती है।

दूसरे कारण जो आजकल अधिकांश स्त्रियों में पाये जा रहे हैं वो हैं फाइब्रायड का बनना, एन्डोमैट्रियम से सम्बन्धी समस्याएं। उम्र के बढ़ने के कारण हाइपरटेंशन जैसी दूसरी समस्याएं भी



आ जाती हैं और इनके कारण महिलाओं में फर्टिलिटी प्रभावित होती है।

उम्र के साथ प्रभावित होती है स्पर्म क्वालिटी

आजकल कम उम्र में सिगरेट, शराब, गुटखा और कई बार ड्रग्स की लत भी लड़के-लड़कियों में काफी बढ़ गई है। इन आदतों के कारण भी वीर्य की गुणवत्ता खराब होती है और स्पर्म काउंट कम होता है। यह होने वाले बच्चे में आनुवांशिक तौर पर बदलाव भी कर सकता है। इसी प्रकार से अल्कोहल भी टेस्टोस्टेरोन के उत्पादन को कम करता है। विशेषज्ञों के अनुसार किसी प्रकार की दवाओं या ड्रग्स के गलत तरीके से इस्तेमाल के कारण भी इनफर्टिलिटी हो सकती है। स्टेरायड जैसे हार्मोन हमारे शरीर के हार्मोन के स्तर में बदलाव लाते हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकते हैं। बीमारी होने पर भी चिकित्सक की सलाहानुसार ही दवाएं लेनी चाहिए।

काम का बोझ

आजकल लगभग हर सेक्टर में काम और

सफलता का दबाव पहले से ज्यादा बढ़ गया है। इस कारण से लोग ओवर टाइम, नाइट शिफ्ट या घर पर काम करने को मजबूर होते हैं। काम के साथ-साथ शरीर के लिए आराम भी बहुत जरूरी है। समय कम होने के कारण लोग न तो एक्सरसाइज करते हैं और न ही अपने खानपान पर ध्यान दे पाते हैं। इन कारणों से भी धीरे-धीरे व्यक्ति के स्पर्म की क्वालिटी पर असर पड़ता है।

बढ़ती उम्र में बीमारियों का जोखिम

हाइपरटेंशन (हाई ब्लड प्रेशर), डायबिटीज, मोटापा जैसी समस्या आजकल युवाओं में भी आम हो गयी है। इनका प्रभाव व्यक्ति की सेक्सुअल लाइफ पर भी पड़ता है। डायबिटीज, पी सी ओ डी (पॉलीसिस्टिक ओवररियन डिजीज) के कारण महिलाओं में बहुत सी बीमारियां आम हो गयी हैं। 60 से 70 प्रतिशत महिलाओं में ओवुलेशन की क्रिया ही नहीं होती। वजन का बढ़ना और व्यायाम की कमी के कारण भी सही मात्रा में हार्मोन नहीं बन पाते। बचपन से ही लोगों में कंप्यूटर और लैपटॉप पर बैठना आम है और यह कारण भी कहीं ना कहीं इनफर्टिलिटी के ज़िम्मेदार होते हैं।

महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण

जब बात महिलाओं की होती है, तब वह आराम से हर बीमारी को नजरअंदाज कर देती हैं। यही कारण है कि आज दुनियाभर में महिलाओं को ही सबसे ज्यादा भयंकर बीमारी का समाजा करना पड़ रहा है। अधिकतर महिलाएं अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देती। कई बार इसी वजह से कोई बड़ी बीमारी बाद में या लाइलाज स्टेज पर पता चल जाती है। ऐसी कुछ बीमारियां हैं, जो अगर जल्द पहचान में न आयी तो उनसे जान को खतरा पैदा हो जाता है। इसलिये अच्छा होगा कि कोई भी बीमारी का अंदेशा होने पर जल्द से जल्द उसकी समस्या का समाधान कर लें।

ऑ स्टियोपोरोसिस का नाम तो आपने सुना ही होगा, अगर नहीं तो यह हड्डी की एक अवस्था होती है जिसमें हड्डियाँ उम्र के साथ मुलायम हो कर चिटकने लगती हैं। इसका ट्रिगमेंट थोड़ा मुश्किल हो जाता है क्योंकि जब तक किसी महिला को इस बीमारी के बारे में पता चला है, तब तक बहुत देर हो जाती है। इसकी समस्या कैल्शियम की कमी से होती है।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप की उम्र क्या है क्योंकि अवस्था कोई भी हो अपनी हड्डी को मजबूत रखना बहुत जरूरी है। कई लोगों का यह मानना है कि हड्डी तो वैसे भी शरीर का सबसे मजबूत अंग होता है तो भला इसकी देखभाल करने से क्या फायदा। यह बीमारी ज्यादातर महिलाओं और लड़कियों में देखने को मिलती है। यह ज्यादातर 50 की उम्र की महिलाओं को होती है। चलिए देखते हैं कि इस बीमारी को दूर करने के लिए और अपनी हड्डी को मजबूत बनाने के लिए क्या आहार ले सकते हैं-

दूध : आपकी मां आपको हर वक्त दूध पीने को हमेशा कहती हैं क्योंकि इसके पीछे एक कारण है। दूध कैल्शियम और विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत होता है। रिसर्च के मुताबिक कुछ डेयरी प्रोडक्ट जैसे कि चीज़ और आइस्क्रीम भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत माने जाते हैं पर उनमें विटामिन डी नहीं पाया जाता।

व्यायाम : व्यायाम न करना बहुत ही गलत आदत है। अगर आपको अपनी हड्डी को मजबूत बनाना है तो अभी से ही टहलना, जौगिंग करना, वेट लिफ्टिंग, पुश अप और सीढियां चढ़ना शुरू कर दें। आप को हफ्ते में छह दिन 30 मिनट तक के लिए तो व्यायाम करना ही चाहिए।

मेवा-बीज : अगर आपको किसी भी प्रकार का मेवा पसंद है तो उसे जरूर खाएं। कद्दू के बीज में मैगनीशियम होता है। बादाम और पिस्ता जैसे मेवे भी आप खा सकती हैं। इसमें ढेर सारे पोषक तत्व आपकी हड्डी को मजबूती देंगे। अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड की मात्रा बहुत अधिक पायी जाती है। साथ ही इसमें अल्फालिनोलिक एसिड होता है जो हड्डी को मजबूती प्रदान करता है।

गाजर : इस सब्जी में अल्फा कैरोटीन, बीटा कैरोटीन और बीटाक्रोटाएक्सथिन पाया जाता है।

गाजर को आप सलाद के रूप में कच्चा खा सकते हैं।

विटामिन डी : यह पोषक तत्व कैल्शियम को सोखने और बनाये रखने में काम आता है। सूरज की धूप शरीर में विटामिन डी भरती है और इसे पाने के लिए आपको संतरे का जूस, दूध, मछली आदि खाना चाहिये।

महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण

कैल्शियम एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी शरीर को काफी जरूरत होती है। दूसरे पोषक तत्व की तरह ही हमारे डाइट में कैल्शियम की बड़ी भूमिका होती है। मजबूत हड्डी और दांत के निर्माण में कैल्शियम आवश्यक होता है। इतना ही नहीं, कैल्शियम हमारे स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए निःसंदेह कैल्शियम एक जरूरी पोषक तत्व है। पोषक तत्व का सेवन और इसका स्तर महिला और पुरुष में अलग-अलग हो सकता है। कई बार महिलाओं को अपने स्वास्थ्य

को बनाए रखने के लिए कुछ अतिरिक्त पोषक तत्व की जरूरत होती है। महिलाएं अपने करियर और फैमिली का ध्यान रखते-रखते कई बार अपने आहार और फिटनेस को लेकर लापरवाह हो जाती है। वह भूल जाती है कि उनकी अपनी भी जिंदगी है और उन्हें अपना भी ख्याल रखना चाहिए। रोज कीजिये एक्सरसाइज नहीं तो हो जाएंगी हड्डियां कमजोर बुनियादी बातें इससे पहले कि आप महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण और उसके उपचार के बारे में जानें, आपके लिए कैल्शियम के बारे में जानना अच्छा होगा।

- यह ऐसा पौष्टिक तत्व है जो आपकी हड्डियों और दांतों को संरचना प्रदान करता है।
- तंदुरुस्त दिल के लिए यह जरूरी होता है।
- आपके मसल्स की कार्यप्रणाली इस पोषक तत्व पर निर्भर करती है और इसी से आपकी हड्डी भी मजबूत होती है।
- अपने औषधीय गुण के कारण यह सबसे ज्यादा बिकने वाला सप्लीमेंट्स है।



लक्षण

अब आप जान गए हैं कि कैल्शियम कितना महत्वपूर्ण है। आइए अब कुछ और बातें जानते हैं। यहां हम आपको महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण के बारे में बता रहे हैं।

- महिलाओं के शरीर में 1000 से 1200 मिली ग्राम कैल्शियम होनी चाहिए। इससे कम मात्रा को कैल्शियम की कमी माना जाता है और आपको फिजिशियन से इस बारे में जरूर बात करनी चाहिए जो आपको बेहतर आहार की सलाह देंगे। महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण साफ दिखाई नहीं देते हैं। पर अगर आप नियमित रूप से फ्रेक्चर से जूझ रही हैं और आपकी हड्डी काफी कमजोर हो गई है तो आपको ध्यान देने की जरूरत है। यह भी जरूरी है कि उम्रदराज महिलाएं भी कैल्शियम की कमी को गंभीरता से लें।
- अगर महिलाओं में कैल्शियम की कमी के लक्षण को नजरअंदाज कर दिया जाए तो इससे आस्टिओपोरोसिस का खतरा भी पैदा हो जाता है। कैल्शियम की कमी का जल्दी पता लगाने के लिए आपको ब्लड टेस्ट करवाना चाहिए।
- महिलाओं में कैल्शियम की कमी का लक्षण संवदेनशून्यता और मसल में अकड़ आना भी है। अगर इस स्थिति का उपचार न कराया जाए तो इस बात का खतरा रहता है कि नर्व ठीक तरह से सिग्नल भेजना बंद कर दे।
- महिलाओं में कैल्शियम की कमी को बेहतर तरह से जानने के लिए आपको हृदय के आवर्तन पर ध्यान देना चाहिए। कैल्शियम की कमी होने पर हृदय आवर्तन प्रभावित होता है।
- कई बार महिलाओं में कैल्शियम की कमी से कंप्यूजन, साइकोसिस और थकान भी होती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि दिमाग को भी कैल्शियम चाहिए होता है। हालांकि उम्रदराज महिलाओं में कैल्शियम की कमी का ध्यान बेहतर तरीके से रखना पड़ता है।

बच्चों को बचाएं कोल्ड ड्रिंक्स से



प्या स बुझाने के लिए बच्चे जिस कोल्ड ड्रिंक को पी रहे हैं, वह उनकी हड्डियां खोखली कर रही हैं। कोल्ड ड्रिंक्स में पाया जाने वाला एसिड हड्डियों पर सीधा असर डालता है। बच्चों की हड्डियां ग्रोइंग होने के चलते इस एसिड का असर उनमें और ज्यादा पड़ता है।

डॉक्टरों के अनुसार बच्चों को बहुत कम कोल्ड ड्रिंक्स देनी चाहिए। कोल्ड ड्रिंक्स की ही तरह सोडा भी उनकी हड्डियों के लिए हानिकारक हो सकता है। कुछ परिवारों में अब चलन हो गया है कि वो बच्चों को दूध नहीं देते, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका बच्चा मोटा हो जाएगा, यह धारणा गलत है। दूध पीने से बच्चे की हड्डियां मजबूत होती हैं।

10-2 बजे तक की धूप है जरूरी

आजकल बच्चों की हड्डियां कमजोर हो रही हैं। इसका एक बहुत बड़ा कारण है उनमें विटामिन डी की कमी होना। धूप इसका प्राकृतिक और सबसे

अच्छा स्रोत है, जो बच्चों में इसकी कमी पूरी करता है। सुबह 10 से लेकर 2 बजे तक कि यूवी (अल्ट्रा वायलेट) धूप शरीर के लिए अच्छी होती है। इस समय पर बच्चे स्कूल में रहते हैं। स्कूल वालों को सलाह देनी चाहिए कि दोपहर के एक घंटे के लंच में बच्चों को धूप में थोड़ी देर जरूर निकालें, ताकि उन्हें विटामिन डी मिल सके।

एक्सीडेंट में घरेलू उपचार नहीं

एक्सीडेंट के बाद सामान्यता लोग घरेलू उपचार करने लगते हैं। हड्डी टूटने वाली जगह पर मरहम लगाना, तेल की मालिश करना या सिंकाई करना। लेकिन यह बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है। अगर बच्चे की हड्डी में चोट लगे तो उसे तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अगर थोड़ी सी भी लापरवाही की गई तो बच्चे में अपंगता हो सकती है या उसकी ग्रोथ रुक सकती है।

नवरात्र विशेष

नवरात्रि में देवी पूजा

हि दू पुराणों में देवी पूजा का खास महत्व बताया गया है। श्रीमद् देवी भागवत पुराण और श्री दुर्गासप्तशती में नवरात्रि के दिनों में देवी पूजा के महत्व का उल्लेख किया गया है। सूर्य पुराण में बताया गया है कि नवरात्रि के दिनों में जो व्यक्ति देवी की पूजा करता है, उसके सारे कष्ट दूर होते हैं और उसके सारे पापों का नाश होता है।

शिव पुराण में देवी पूजा के महत्व की व्याख्या करते हुए भगवान शिव ने कहा है कि शक्ति (यानी पार्वती) के बिना वह शिव नहीं, शव (मरे हुए) हैं। दूसरे शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि मां दुर्गा के आशीर्वाद के बिना भगवान भी अधूरे हैं।

नवरात्रि के 9 दिनों में दुर्गा के 9 रूपों की पूजा की जाती है, जिन्हें शास्त्रों में नवदुर्गा कहा गया है। हर दिन मां पार्वती, देवी लक्ष्मी और देवी सरस्वती के अलग-अलग रूप की पूजा होती है। नवरात्र के पहले तीन दिन शक्ति की देवी मां पार्वती की पूजा होती है जिसके जरिए हमारे सारे कष्टों और पापों का नाश होता है। अगले दिन धन की देवी लक्ष्मी की पूजा की जाती है और धन-धान्य की कृपा अपने पर बनाए रखने के लिए देवी का आशीर्वाद मांगा जाता है। नवरात्र के आखिरी तीन दिन विद्या, ज्ञान और बुद्धि की देवी मां सरस्वती के तीन रूपों की पूजा की जाती है। इस तरह नवरात्रि के 9 दिनों की पूजा सम्पन्न होती है।

इसे ध्यान में रखते हुए नवरात्रि के पावन मौके पर नवभारत टाइम्स आपको उपलब्ध करवा रहा है दुर्गा सप्तशती की खास पूजा और होम। दुर्गा सप्तशती के 13 अध्यायों और 700 श्लोकों और मंत्रों की पूजा। यानी दुर्गा सप्तशती का पूर्ण पाठ आप करवा सकते हैं घर बैठे-बैठे। साथ ही 9वें दिन हवन भी। यानी घर बैठे-बैठे आप पा सकते हैं मां दुर्गा का आशीर्वाद।



सेहत के लिए हवन के टिप्स





व्रत में रखें ध्यान

व्रत के दौरान यदि छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखा जाए तो किसी प्रकार की परेशानी नहीं होगी। साथ ही आप अपनी सेहत भी सुधार सकती हैं



शोध संस्थानों के ताजा शोध नतीजे बताते हैं कि हवन वातावरण को प्रदूषण मुक्त बनाने के साथ ही अच्छी सेहत के लिए जरूरी है।

- हवन के धुएँ से प्राण में संजीवनी शक्ति का संचार होता है।
- हवन के माध्यम से बीमारियों से छुटकारा पाने का जिक्र ऋग्वेद में भी है।
- हवन के लिए पवित्रता की जरूरत होती है ताकि सेहत के साथ उसकी आध्यात्मिक शुद्धता भी बनी रहे।
- हवन करने से पूर्व स्वच्छता का खयाल रखें।
- हवन के लिए आम की लकड़ी, बेल, नीम, पलाश का पौधा, कलीगंज, देवदार की जड़, गुलर की छाल और पत्ती, पीपल की छाल और तना, बेर, आम की पत्ती और तना, चंदन की लकड़ी, तिल, जामुन की कोमल पत्ती, अश्वगंधा की जड़, तमाल यानि कपूर, लौंग, चावल, ब्राह्मी, मुलैठी की जड़, बहेड़ा का फल और हरे तथा घी, शकर जौ, तिल, गुगल, लोभान, इलायची एवं अन्य वनस्पतियों का बुरा उपयोगी होता है।
- हवन के लिए गाय के गोबर से बनी छोटी-छोटी कटोरियाँ या उपले घी में डूबो कर डाले जाते हैं।

- दिन में दो-तीन बार विभिन्न प्रकार की मेवा खाएं, लेकिन इनको तलें नहीं। इन्हें भूनकर या कच्चा ही खाएं। इनमें किसी प्रकार का नमक न डालें, क्योंकि इनमें कुदरती तौर पर नमक पाया जाता है।
- यदि आप सिंघाड़े या कूटू का आटा प्रयोग करती हैं तो उन्हें बिना मोयन की पूड़ी बनाकर खाएं, लेकिन खाने से पहले इन्हें टिश्यू पेपर में रखकर दबा दें, ताकि ये अतिरिक्त तेल सोख लें। कूटू व सिंघाड़े के आटे की कढ़ी भी बना सकती हैं। इसको उबले सांवा चावल के साथ खा सकती हैं।
- व्रत में दही का प्रयोग अवश्य करें। केला, खीरा, आम आदि में दही मिलाकर रायता बना सकती हैं।
- यदि खीर बनाना चाहती हैं तो साबूदाना की बजाय सेब, केला, लौकी और मखाने की खीर बना सकती हैं।
- व्रत का मौका आपके लिए सेहत सही करने का भी अच्छा मौका होता है, इस दौरान फल, मेवा, दूध, दही, पनीर, सब्जियों का सेवन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में दो-तीन बार करके सेहत सुधारी जा सकती है।
- देशी घी का प्रयोग कम करें। इसके स्थान पर मूंगफली का रिफाइन्ड तेल प्रयोग कर सकती हैं। चाहे तो ऑलिव ऑयल का भी प्रयोग कर सकती हैं।
- चाय का ज्यादा प्रयोग करने के स्थान पर दूध और जूस आदि का सेवन करें।
- लंबे समय तक भूखे पेट न रहे। यदि व्रत के दिनों में भोजन नहीं करती है तो सुबह के वक्त दूध, दोपहर के समय जूस या फल लें। रात में फलों की सलाद ले सकती है।
- यदि एक बार भोजन करती है तो भी अधिक मात्रा में भोजन न करे। भोजन करने के बावजूद यदि यह महसूस होता है कि आप अभी भी भूखी है तो फल, मेवा या छेने की मिठाई का सेवन करे।
- व्रत के दिनों में केवल मीठे पदार्थों पर ही निर्भर न रहे। इससे सिरदर्द हो सकता है, चक्कर आ सकता है और शरीर शिथिल हो सकता है। सेंधा नमक का सेवन करे।
- यदि आप सेंधा नमक प्रयोग करती है तो याद रखिए कि यह रिफाइन नहीं होता है। जहां तक संभव हो सेंधा नमक को पानी में घोलकर और छानकर इसका इस्तेमाल करे।
- व्रत के दिनों में केवल एक ही पदार्थ पर निर्भर न रहे। यह खराब आदत है।
- यदि आप हाई ब्लडप्रेसर से पीड़ित हैं तो व्रत के दौरान भी दवाएं बंद न करे। साथ ही नमक, फैट वाले पदार्थ व मीठा कम लें।
- यदि मधुमेह से पीड़ित है तो अपनी दवा अवश्य लें। साथ ही संतरा और खीरा, लौकी अधिक लें। पूड़ी, पकौड़ी न खाएं।



आंवला को शहद में भिगोकर खाने से मिलेंगे जबरदस्त फायदे

आंवला के स्वास्थ्य पर होने वाले सकारात्मक प्रभावों के बारे में तो सभी जानते हैं लेकिन आंवला के साथ शहद का सेवन आपके शरीर व सेहत के लिए बेहद स्वास्थ्यवर्धक होता है। शहद मिलाने से आंवला का स्वाद स्वादिष्ट हो जाता है। आंवला और शहद के संयोजन से आपके स्वास्थ्य पर विभिन्न प्रभाव होते हैं, जिसमें बालों को स्वस्थ बनाने से लेकर आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने की प्रक्रिया शामिल है। अगर आप अपनी सेहत में सुधार करना चाहते हैं तो आप अपने घर में ही इस प्राकृतिक नुस्खे के साथ खुद को स्वस्थ रख सकते हैं।

बालों को बनाये हेल्दी

शहद और आंवला के मिश्रण को बालों में लगाने से बाल सुंदर, मुलायम और कहीं अधिक घने होते हैं। साथ ही यह उपाय बालों को झड़ने से बचाता है और कमजोर बालों को मजबूत बनाता है। प्रभावी परिणाम पाने के लिए आप अपने कंडीशनर को शहद और आंवला के मिश्रण से बदल सकते हैं।

एजिंग के लक्षण को रोके

नियमित रूप से शहद में भिगे हुए आंवला की एक चम्मच खाने से आप जवां बने रह सकते हैं। यह आपको जरूरी एनर्जी प्रदान कर शरीर को फिर से जवां रखता है। साथ ही चेहरे से झुर्रियों और फाइन लाइन को भी हटाता है।

लिवर को मजबूत बनाये और पीलिया रोके

शहद में भिगे आंवले को खाने से लिवर स्वस्थ रहता है और पीलिया के इलाज में भी मदद

मिलती है। यह शरीर में संचित पित्त दोष और लिवर से विषाक्त पदार्थों को दूर करता है, जिससे लिवर को प्रभावी ढंग से काम करने में मदद मिलती है।

पाचन समस्याओं को करता है दूर

शहद में भीगा आंवला एसिडिटी को दूर भगाने का सबसे अच्छा उपाय है। यह आपकी भूख को बढ़ाने के साथ आहार के उचित पाचन में भी मदद करता है। शहद में भिगे आंवला और इसका मिश्रण पीने से कब्ज और बवासीर से राहत मिलती है।

अस्थमा से बचाव

शहद में आंवला खाने से अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और सांस संबंधी अन्य समस्याओं से राहत मिलती है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण यह उपाय फेफड़ों से विषाक्त पदार्थों और मुक्त कणों को हटाने में मदद करता है, इस तरह फेफड़ों से रक्त वाहिआकाओं के संकुचन का कारण बन अस्थमा के अटैक को रोकता है।

सर्दी, खांसी और गले के संक्रमण को करता है दूर

शहद में भिगे आंवला की एक बड़ी चम्मच खाने से सर्दी, खांसी और गले में खराश से जल्द राहत मिलती है। तुरंत राहत पाने के लिए आप इसमें थोड़ा सा अदरक का रस भी मिला सकते हैं। अपने एंटी-इंफेक्टिव गुणों के कारण शहद और आंवला सभी तरह के संक्रमण को दूर करता है।

शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है बाहर

आंवला और शहद से बना काढ़ा शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालने के साथ सभी हानिकारक मुक्त कणों को हटाता है। इससे वजन बढ़ने और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का जोखिम कम होता है। नियमित रूप से सुबह के समय काढ़ा पीने और शहद में भींगा आंवला खाने से आंतों और खून से सभी विषाक्त पदार्थ दूर होते हैं।

ये लक्षण बताते हैं कि कितनी कमजोर है आपकी इम्यूनिटी

कोरोना वायरस के गंभीर खतरे से बचाने के लिए अभी तक कोई वैक्सीन या दवा की खोज नहीं हो सकी है, ऐसे में हमारा इम्यून सिस्टम इस लड़ाई में सबसे अहम भूमिका निभाता है. डॉक्टर्स का कहना है कि कोरोना वायरस की चपेट में वो लोग आसानी से आ जाते हैं जिनकी इम्यूनिटी कमजोर होती है. इम्यून सिस्टम कमजोर होने के कई कारण हो सकते हैं. जैसे कि पहले से कोई बीमारी या फिर जरूरत से ज्यादा सिगरेट या शराब पीने की आदत. अगर आपमें ये लक्षण दिखते हैं तो आपका भी इम्यून सिस्टम कमजोर है.



ज्यादा थकावट महसूस होना

हमेशा थकान और सुस्ती महसूस होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे की नींद पूरी ना होना, तनाव, एनीमिया या क्रोनिक फेटीग सिंड्रोम. अगर आपको इसकी वजह पता नहीं चल रही है और पूरी नींद लेने के बाद भी आप थकान महसूस करते हैं तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली यानी इम्यून सिस्टम कमजोर है.

लगातार बीमार रहना

मौसम बदलने पर बीमार पड़ना आम बात है, खासकर सर्दियों के महीनों में. लेकिन अगर आप हर मौसम में बार-बार बीमार पड़ते हैं, तो ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आपका इम्यून सिस्टम कमजोर है. इम्यून सिस्टम बैक्टीरिया, वायरस और बीमारी से लड़ता है. अगर आप को अक्सर यूरिन इन्फेक्शन, मुंह के

छाले, जुकाम या फ्लू की शिकायत रहती है तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें.

एलर्जी की समस्या

बहुत से लोगों को एलर्जी की शिकायत होती है जिसकी वजह से उन्हें मौसमी बुखार होता रहता है. लेकिन अगर आपकी आंखों में हमेशा पानी रहता है, खाने की किसी चीज से आपको रिएक्शन हो जाता है, स्किन रैशेज, जोड़ों में दर्द और पेट में हमेशा दिक्कत रहती है तो ये भी आपके इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का एक संकेत हो सकता है.

घाव का देरी से भरना

घाव भरने के दौरान स्किन पर सूखी पपड़ी बनती है जो खून को शरीर से बाहर निकलने से रोकती है. अगर आपका घाव जल्दी नहीं भरता है तो हो सकता है कि आपका इम्यून

सिस्टम कमजोर हो गया हो. यही समस्या सर्दी और फ्लू के साथ भी है. ज्यादातर लोग एक सप्ताह के बाद ठीक हो जाते हैं, लेकिन अगर आपको अधिक समय फ्लू रहता है, तो हो सकता है कि आपका शरीर संक्रमण से नहीं लड़ पा रहा है.

खराब पाचन तंत्र

आंतों में मौजूद बैक्टीरिया इम्यून सिस्टम पर सीधा प्रभाव डालते हैं. अगर आपको बार-बार दस्त, अल्सर, गैस, सूजन, एंठन, या कब्ज की शिकायत रहती है तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपका इम्यून सिस्टम सही से काम नहीं कर रहा है. प्रोबायोटिक्स, लैक्टोबैसिली और बिफीडो अच्छे बैक्टीरिया होते हैं और ये संक्रमण से आंत की रक्षा करते हैं. इन बैक्टीरिया की कम मात्रा भी इम्यून सिस्टम को कमजोर बनाती है.

डैड्रफ, डार्क
स्पॉट्स, मुंहासे
और बुखार जैसी
समस्याएं होंगी दूर

केले का पत्ता है बड़े काम का

केला ही नहीं, केले का पत्ता भी आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। आयुर्वेद में सेहत से जुड़ी तमाम समस्याओं में केले के ताजे और सूखे पत्तों के फायदे बताए गए हैं। यही नहीं, ये पत्ते सेहत के साथ-साथ खूबसूरती बढ़ाने में भी मददगार हो सकते हैं।

त्वचा, बालों और कई समस्याओं में फायदेमंद है केले का पत्ता

केला ही नहीं, केले का पत्ता भी आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। आयुर्वेद में सेहत से जुड़ी तमाम समस्याओं में केले के ताजे और सूखे पत्तों के फायदे बताए गए हैं। यही नहीं, ये पत्ते सेहत के साथ-साथ खूबसूरती बढ़ाने में भी मददगार हो सकते हैं। केले के पत्तों का इस्तेमाल करके आप डैड्रफ, डार्क स्पॉट्स, मुंहासे, झुर्रियां और बुखार जैसी समस्याओं में कर सकते हैं। आइए आपको बताते हैं कि इसका इस्तेमाल आप किन तरीकों से कर सकते हैं।

डैड्रफ के लिए केले के पत्ते का इस्तेमाल

डैड्रफ की समस्या में केले के पत्तों के इस्तेमाल से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले केले के पत्तों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें और फिर उन्हें पीस लें। पेस्ट बनाने के लिए आप थोड़ा सा पानी मिला सकते हैं। इस पेस्ट को अपने बालों पर लगाएं। 15 मिनट बाद सादे पानी से बालों को अच्छी तरह धो लें और माइल्ड हेयर ऑयल लगा लें। इससे आपके डैड्रफ कम हो जाएंगे। सप्ताह में 2 बार इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

त्वचा की समस्याओं के लिए केले का पत्ता

केले का पत्ता आपकी त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। पुराने समय में भी फेस मास्क के रूप में केले के पत्ते का इस्तेमाल किया जाता था। त्वचा की तमाम समस्याओं जैसे- डार्क स्पॉट्स, झुर्रियां, मुंहासे, त्वचा में जलन आदि को ठीक करने के लिए केले के पत्तों का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले केले की ताजी पत्तियों को लेकर ब्लेंडर में थोड़े पानी के साथ अच्छी तरह ब्लेंड करके इसका पेस्ट बना लें। इसके बाद इसे मुंह पर या त्वचा रोग वाली जगह पर लगाएं। 10-15 मिनट बाद सादे पानी से इसे धो लें।

केले के पत्तों में कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट्स और एलन्टॉइन (एक तरह का मॉइश्चराइजिंग तत्व, जो त्वचा को पोषण देता है) होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ रखते हैं और एजिंग को कम करते हैं।

चोट लगने पर केले के पत्तों का इस्तेमाल

चोट लगने या त्वचा कट जाने पर पर भी आप केले के पत्तों का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके इस्तेमाल से घाव बहुत जल्दी ठीक हो जाता है। चोट पर इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले केले के ताजे पत्तों को अच्छी तरह धोकर साफ कर लें। इसके बाद इन्हें अच्छी तरह पीस लें और घाव पर लगा लें। इससे आपको दर्द से भी थोड़ी राहत मिलेगी और घाव भी जल्दी भरेगा।

बुखार में भी फायदेमंद है केले का पत्ता

बुखार की समस्या में भी केले के पत्ते के इस्तेमाल से जल्द राहत पाई जा सकती है। इसके लिए केले के ताजे पत्तों को अच्छी तरह साफ करके छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। अब थोड़े से नारियल तेल में पत्तों के इन छोटे टुकड़ों को डालें और थोड़ी देर गर्म करें। इसके बाद इस तेल को माथे पर मालिश करें। इससे बुखार में आपको राहत मिलेगी और बुखार जल्द ठीक हो जाएगा।



बंद नाक से छुटकारा दिलाती है ओरेगेनो की पत्ती

ओरेगेनो को 'पिज्जा हर्ब' के रूप में जाना जाता है। ज्यादातर लोग ओरेगेनो का सिर्फ पिज्जा में स्वाद बढ़ाने वाले तत्व के रूप में जानते हैं। लेकिन ओरेगेनो सेहत के लिए बहुत ही उपयोगी हर्ब में से एक है। इसके अलावा लोग इसे कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में उपयोग करते हैं।

ओरेगेनो में मौजूद पोषक तत्व

ओरेगेनो में विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में होता है। इसमें विटामिन ए, सी और ई कॉम्प्लैक्स के साथ जिंक, मैग्निशियम, आयरन, कैल्शियम, पौष्टिक, कॉपर, मैगनीज भी पाया जाता है। ये सारे तत्व हमारे शरीर के लिए काफी उपयोगी और फायदेमंद हैं।

कॉमन कोल्ड का उपचार

एंटीऑक्सीडेंट और एंटीसेप्टिक से भरपूर ओरेगेनो का सेवन कॉमन कोल्ड से बचने का अच्छा उपाय है। जब भी आपको गले में खराश या सर्दी होने की आशंका लगे तो संतरे के जूस में तीन बूंद ओरेगेनो ऑयल डाल कर पी लें। पांच दिन तक नियमित रूप से इस ड्रिंक को दिन में एक बार लें। जल्दी ही आराम मिलेगा।

बंद नाक खोले

बंद नाक के लिए ओरेगेनो ऑयल की तीन बूंद को आधा कप उबले हुए पानी में मिला कर पी लें। आप चाहें तो स्टीम लेने के लिए तैयार किए गए पानी में भी ओरेगेनो ऑयल को डाल सकते हैं और दिन में दो बार स्टीम लें। इससे बंद नाक जल्द ही खुल जाएगी।

पलू से बचाव

ओरेगेनो में मौजूद एंटीवायरल तत्व जल्द ही पलू के लक्षणों से निजात दिलाते हैं। आमतौर पर पलू होने पर सिरदर्द, बुखार, उल्टी, कफ, गले में दर्द जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। एक गिलास पानी में ओरेगेनो की कुछ बूंद मिलाकर पीने से आपको इन लक्षणों से निजात मिल सकता है।

मासिक धर्म के दौरान दर्द

मासिक धर्म में दौरान होने वाला पेट दर्द महिलाओं के लिए असहनीय हो जाता है। ऐसे में ओरेगेनो टी या गर्म पानी में ओरेगेनो ऑयल की कुछ बूंद मिलाकर पीने से जल्द ही आराम मिलता है। सबसे अच्छी बात यह है कि यह पूरी तरह से प्राकृतिक उपचार है। इसके कोई भी दुष्प्रभाव नहीं होते हैं।

आंतों की समस्या

कई बार आंतों में होने वाले संक्रमण की वजह से पेट में दर्द और गैस जैसी समस्या शुरू हो जाती है। यह समस्या आंतों में मौजूद कुछ खराब परजीवी के कारण होती है। ओरेगेनो ऐसे ही परजीवी को मार कर इन समस्याओं से निजात दिलाता है। सूखे हुए ओरेगेनो की मदद से आप इस समस्या से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य

यह हर्ब पौष्टिक का एक अच्छा स्रोत है। शरीर के अंगों और कोशिकाओं के लिए यह एक अच्छा तत्व है। यह हृदय की तेज धड़कनों को नियंत्रित करता है और रक्तचाप जैसी गंभीर समस्या से भी छुटकारा दिलाता है। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड का प्राकृतिक स्रोत है जो कि हृदय रोग को दूर रखने में मददगार होता है।

अस्थमा दूर करें

ओरेगेनो में फेफड़ों को साफ करने वाले तत्व पाए जाते हैं जिसकी वजह से अस्थमा की समस्या से बचा जा सकता है। अगर आप अस्थमा की समस्या से ग्रस्त हैं तो ओरेगेनो टी ले सकते हैं आप चाहें तो उसमें चीनी की जगह शहद का प्रयोग कर सकते हैं। इसे आप दिन में चार या पांच बार ले सकते हैं।

वजन घटाने में कारगर

इस हर्ब में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है साथ ही यह फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर के सेवन से आप बढ़ते वजन को नियंत्रित कर सकते हैं। इसमें कार्वाक्रोल नामक तत्व पाया जाता है जो शरीर पर जमे फैट को कम करने में मददगार होता है।



कैंसर से बचाव

ओरेगेनो में फाइबर का अच्छा स्रोत है जो कैंसर पैदा करने वाले टॉक्सिन को शरीर से बाहर निकाल देता है। एंटीबैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लामेटरी से भरपूर ओरेगेनो स्तन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को भी दूर रखता है।

लंच में खाएं आलू से बनने वाला ये टेस्टी सलाद



आ

लू खाना हमेशा मोटापा ही नहीं बढ़ाता बल्कि ये शरीर को जरूरी पोषण भी प्रदान करता है। इसलिए इस वीकेंड ये खास रेसिपी जरूर ट्राई करें। आलू विटामिन और खनिजों को एक हेल्दी खजाना है, जो आपके मुंह का टेस्ट बदल सकता है और मन को खुश कर सकता है। पर ज्यादातर लोग आलू खाने से परहेज करते हैं क्योंकि उन्हें इसकी अतिरिक्त कैलोरीज का डर होता है। पर आज हम आपके लिए आलू से बनने वाली एक ऐसी रेसिपी लाएं हैं, जो कि आपके वीकेंड स्पेशल मेन्यू को टेस्टी और हेल्दी बना सकती है। जी हां, आज हम आपको आलू से सलाद बनाने की हेल्दी रेसिपी बताएंगे और उसके फायदों से अवगत करवाएंगे।

आलू सलाद की रेसिपी

आमतौर पर, आलू का सलाद या आलू चाट एक साइड डिश माना जाता है, जिसे आप अपने लंच में एड कर सकते हैं। ये उबले हुए आलू के साथ व्यापक रूप से तैयार किया जाता है और ये मेयोनीज, खट्टा क्रीम, दही, हर्ब्स, प्याज और अजवाइन के साथ बनाया जाता है। माना जाता है कि आलू का सलाद जर्मनी की एक डिश है, जो बाद में यूरोपीय उपनिवेशों में फैल गया। इसे

बनाना बहुत ही आसान है। इसे बनाने के लिए

- आलू का सलाद बनाने के लिए आलू उबाल लें या फ्राई कर लें।
- थोड़े चने लें और उसे उबाल कर रख लें।
- अब आलू को प्याज के साथ, लहसुन, या मिर्च आदि मसालों को साथ भूनकर रख लें।
- अब इसमें मेयोनीज मिला लें। यह सलाद को एक मलाईदार स्वाद देता है।
- अब इसके ऊपर से सरसों और करी पत्ता का तड़का लगा लें।
- अब इन सब के ऊपर से इसमें सिरका मिला लें। आप अपनी पसंद और पसंद के आधार पर किसी भी तरह के सिरके का उपयोग कर सकते हैं जैसे सेब साइडर सिरका, सफेद सिरका, रेड वाइन सिरका।
- अब एवोकाडो को काटकर सलाद में मिला लें।
- अब इसमें उबले हुए चनें और नमक मिला लें।
- धनिया पत्तियां डालें और सर्व करें।

आलू सलाद खाने के फायदे

एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर : आलू एंटीऑक्सिडेंट का एक अच्छा स्रोत है, जो हृदय रोग, मधुमेह और कुछ कैंसर जैसे पुराने रोगों के

जोखिम को कम कर सकता है। ये यौगिक मुक्त कणों यानी फ्री रेडिकल्स के रूप में जाने वाले संभावित हानिकारक अणुओं को बेअसर करके शरीर में एंटीऑक्सिडेंट के रूप में कार्य करते हैं। दरअसल जब फ्री रेडिकल्स जमा होते हैं, तो वे हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों का खतरा बढ़ा सकते हैं।

ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मददगार : आलू में एक विशेष प्रकार का स्टार्च होता है, जिसे प्रतिरोधी स्टार्च के रूप में जाना जाता है। यह स्टार्च टूट कर पूरी तरह से शरीर द्वारा अवशोषित नहीं हो पाता है। इसके बजाय, यह बड़ी आंत में पहुंचता है जहां यह आपके आंत में फायदेमंद बैक्टीरिया के लिए पोषक तत्वों का स्रोत बन जाता है, जो कि बदले में, आपके ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

इनके अलावा आलू में रेजिस्टेंस स्टार्च बैक्टीरिया के लिए पोषण का एक स्रोत है। वे इसे शॉर्ट-चैन फैटी एसिड ब्यूटिरेट में परिवर्तित करते हैं, जिससे शरीर की सूजन में कमी आती है, लिवर सही से काम करते हैं और ये पेट से जुड़ी परेशानियों को भी ठीक करने में मदद करता है। तो इस वीकेंड कुछ बोरिंग नहीं खाएं ये टेस्टी आलू सलाद।

डाइटिंग करते समय की जाने वाली कुछ गलतियां

वया डाइटिंग करते समय आपके मन में भी शंका है कि आप सही तरह से डाइटिंग कर रही हैं या नहीं जानने के लिए पढ़िए यह लेख।

यदि आप भी वजन कम करने के लिए डाइटिंग करने की सोच रही हैं तो यह अच्छी बात है। परंतु अनजाने में आप कुछ ऐसी गलतियां कर देती हैं जिससे आप पर डाइटिंग का कोई असर नहीं होता और वजन कम होने की जगह बढ़ा हुआ ही लगता है। आमतौर पर डाइटिंग का अर्थ समझा जाता है कि खानपान पर कुछ पाबंदियां जो कि बिल्कुल गलत है। जबकि इसका असल मतलब है कि सही समय पर उचित मात्रा खाना। जानते हैं विस्तार से।

क्रैश डाइट सही नहीं

यदि आप डाइटिंग की शुरुआत से ही अपनी डाइट से बहुत सी कैलोरीज कम कर देती हैं तो इससे आप का मेटाबॉलिज्म बहुत स्लो हो जाता है। आप का वजन भी धीमी गति से घटेगा लेकिन परेशानी वजन घटने के बाद आती है, जब आप अपनी पहली वाली डाइट पर आती हैं। अतः आप अपने खाने पीने में एक दम से इतना बदलाव न करें। धीरे धीरे डाइट में बदलाव करें।

ब्रेकफास्ट छोड़ देना

यदि आप ब्रेकफास्ट छोड़ देती हैं तो आप को लगता होगा कि आप ने बहुत सारी कैलोरीज को अपने अंदर जाने से रोक लिया है परन्तु ऐसा नहीं है। ब्रेकफास्ट छोड़ देने से आप को दिन में बहुत अधिक भूख लगेगी और आप स्नैक वगैरह खा कर ब्रेकफास्ट से भी अधिक कैलोरीज ग्रहण कर लेंगे। इसलिए ब्रेकफास्ट जरूर करें।

स्नैक्स से मिलने वाली कैलोरीज

काउंट न करना

यदि आप अपनी हर मील की कैलोरीज को नोट कर रहे हैं तो आप को बीच में खाने वाली छोटी मोटी चीजों जैसे अपने बच्चों की आइस क्रीम या चॉकलेट में से एक दो बाइट खा लेना इनको भी काउंट करना चाहिए क्योंकि इन चीजों को छोड़ने से आप की कैलोरीज का काउंट सटीक नहीं आएगा। अतः जो चीज आप खाती हैं हर एक चीज की कैलोरी को गिनें।

कुछ स्नैक्स को भी अपनी डाइट में शामिल करें

जो लोग एक दिन में कई छोटे भोजन और स्नैक्स खाते हैं, वे भूख को नियंत्रित करने और वजन कम करने की अधिक संभावना रखते हैं। स्नैकिंग



आपके चयापचय को बढ़ाती है। खासकर अगर स्नैक्स प्रोटीन युक्त होते हैं तब। इससे आप को बार बार भूख नहीं लगेगी और आप का मेटाबॉलिज्म भी तेज रहेगा। हो सके तो आप जंक फूड की जगह प्रोटीन युक्त स्नैक्स जैसे बादाम, पीनट्स या मिक्स नट्स खाए।

अधिक कैलोरीज वाली ड्रिंक पीना

कई बार हम डाइटिंग में ड्रिंक्स को भूल ही जाते हैं। परंतु कुछ फैसी ड्रिंक्स जैसे एल्कोहल या कॉफी आदि में 500 से भी अधिक कैलोरीज होती हैं तो उनसे आप का वजन भी बढ़ता है और आप का मेटाबॉलिज्म भी कम होता है। अतः अपनी ड्रिंक्स का भी ख्याल रखें। आप सादा पानी या नींबू पानी जिसमें कम शुगर हो ऐसी ड्रिंक्स का प्रयोग कर सकते हैं।

कम पानी पीना

यदि आप कम पानी पिएंगे तो आप को डिहाइड्रेशन होगा जिससे आप का मेटाबॉलिज्म

बहुत कम होगा। अतः पानी न पीने या कम पीने की गलती बिल्कुल न करें। जितना हो सके उतना अधिक पानी पिएं। इसलिए हम कह सकते हैं कि कम पानी पीने से आप का वजन भी धीरे से कम होगा। इसलिए अपनी हर मील या हर स्नैक के बाद एक या दो ग्लास पानी पीने की आदत बना लें।

ना पूरा हो पाने वाला लक्ष्य

आप अपने आप से एक वादा करते हैं कि 1 सप्ताह में आप 10 किलो वजन कम कर लेंगी। यानी कि आपने ऐसा लक्ष्य रखा है जो पूरा होना काफी मुश्किल है। आप मन से भी इस बात को मान रही है कि 'ऐसा नहीं हो पाएगा' फिर आप हिम्मत हार जाएंगी। अच्छा होगा यदि आप वही लक्ष्य रखें जो आसानी से पूरा कर पाएं। जैसे कि सप्ताह में एक या 2 किलो वजन कम करने वाला। हो सकता है आपको अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए, किसी एक्सपर्ट की जरूरत पड़े। तो बिना हिचके उनसे संपर्क जरूर करें!

अपनी डिश को बेहतर बनाना हमारे हाथों में होता है। थोड़ी सी स्मार्टनेस से आप अपनी डिश में चार-चांद लगा सकते हैं। आइये जानते हैं कैसे...

डिश की गार्निशिंग का रखें ख्याल



मां आज मेरे दोस्त आ रहे हैं, उनके सामने सर्विंग अच्छे से होनी चाहिए। यह लाइन अक्सर आप अपने बच्चों से सुनती होंगी। लेकिन क्या कभी सोचा है कि बच्चे ऐसा क्यों कहते हैं? क्योंकि वे जानते हैं कि उनके घर की रसोई में स्वाद भरपूर है लेकिन जहां बात गार्निशिंग की आती है तो उस पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता। सर्विंग स्टाइल किसी भी मील में चार चांद लगा देता है और इससे आपकी स्मार्टनेस का भी पता चलता है इसलिए गार्निशिंग और सर्व करने का तरीका ऐसा होना चाहिए जिससे कि खाने वाला खुद को रोक ना पाए। इस लेख के माध्यम से जानते हैं कुछ ऐसे ही टिप्स के बारे में, जिससे हम अपने डिश को और बेहतर लुक दे सकते हैं...

गार्निशिंग के बेहतरीन आइडियाज

- जब भी आपके कोई घर में डिनर या खाने पर आता है तो उसका ध्यान सबसे पहले प्लेट या गिलास पर जाता है। ऐसे में आप जब भी आप किसी डिश को सर्व करें तो सबसे पहले बर्तनों पर ध्यान दें। अगर आप स्टाइलिश बोल्लस, प्लेट्स और चम्मच का इस्तेमाल करेंगे



तो भूख और बढ़ जाएगी।

- नाश्ते में अगर कभी आपका कटलेट बनाने का मन करे तो उसमें गार्निशिंग के लिए खसखस, तिल या ब्रेडक्रम्ब्स ऊपर से डालकर उसे बेहतर और क्रंची बना सकते हैं।
- पुलाव बनाते वक्त अगर आप लॉन्ग और हरी सब्जियों का प्रयोग करेंगे तो वह सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा गार्निशिंग के लिए कुछ बारीक कटे हुए ड्राइ फ्रूट्स जैसे काजू, किशमिश आदि ऊपर से डालने पर और स्वाद बढ़ जाता है।
- बच्चों को हरी सब्जियां पसंद नहीं हैं। लेकिन वे इडली बड़ी शौक से खाते हैं। ऐसे में आप एक सामान्य इडली की बजाय वेजिटेबल इडली बना सकते हैं। इससे आप अपने बच्चों को पोष्टिक आहार दे पाएंगे और वे देखने में भी काफी अच्छी लगेंगी। इडली के साथ अगर आप सांभर बनाएं तो उसमें करी पत्ते का इस्तेमाल जरूर करें।
- नमकीन व्यंजनों में गार्निशिंग के लिए ज्यादा

ऑप्शंस नहीं होते हैं। ऐसे में आप ऊपर से कच्ची सब्जियों को कटूकस करके डिश को एक अलग लुक दे सकते हैं। इसके अलावा आप करी पत्ता या हरा धनिया, पुदीने की पत्तियों आदि से भी सजा सकते हैं।

- बच्चों को ढोकला बहुत पसंद होता है। ऐसे में अगर आप ढोकला बना रही है तो उसे नया लुक देने के लिए गाजर के टुकड़े या पालक भी मिला सकते हैं। इसके अलावा हरी मिर्च, फ्राई करी पत्ता नारियल कटूकस किया हुआ तिल आदि से छौंक लगाकर उसकी गार्निशिंग भी की जा सकती है।

याद रखने योग्य जरूरी बातें

- अगर किसी डिश में नमक कम या ज्यादा है तो आप गार्निशिंग करते वक्त संतुलन के लिए अपने अनुसार नमक का उपयोग कर सकती हैं।
- गार्निशिंग करते वक्त पुराने बर्तनों का इस्तेमाल न करें। इससे आपकी मेहनत खराब हो सकती है।



दुनिया की सबसे हेल्दी रेसिपीज में गिने जाते हैं ये भारतीय व्यंजन

भा रत के अलग-अलग हिस्सों में पॉपुलर ये 5 इंडियन रेसिपीज मानी जाती हैं सबसे हेल्दी और टेस्टी। जानें इन फूड्स को खाने से क्या लाभ मिलते हैं। पोषण की जरूरत हम सभी को होती है, ताकि शरीर का विकास हो सके और हम स्वस्थ रह सकें। ये पोषक तत्व हमें खाने-पीने की चीजों से मिलते हैं। ज्यादातर लोगों को लगता है कि हेल्दी चीजें हमेशा कम स्वादिष्ट होती हैं। इसलिए वो हेल्दी चीजें खाना कम पसंद करते हैं। मगर आपको बता दें कि भारत के अलग-अलग हिस्सों में बहुत सारी ऐसी हेल्दी डिशें खाई जाती हैं, जो टेस्टी भी हैं और पोषक तत्वों से भरपूर भी हैं। आपको भी अपने रोजाना के ब्रेकफास्ट या किस भी समय के खाने में इन डिशें को शामिल करना चाहिए।

इडली

इडली साउथ इंडियन डिश है लेकिन भारत के बहुत सारे हिस्सों में पॉपुलर ब्रेकफास्ट आइटम बन गया है। इडली चावल और दालों को पीसकर



बनाया जाता है। इसे बनाने में तेल का इस्तेमाल बहुत कम होता है और ये स्टीम से पकते हैं, इसलिए ये हेल्दी होते हैं। साथ ही इडली के साथ परोसी जाने वाली नारियल की चटनी और सब्जियों को उबालकर बना सांभर भी बहुत हेल्दी होता है। चावल के अलावा इडली बनाने के लिए सूजी, सेंवई, सब्जियों आदि का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

ढोकला

ढोकला मुख्यतः गुजराती डिश है, लेकिन उत्तर और मध्य भारत में भी काफी पॉपुलर है। स्पंजी, मुलायम और रस से भरे ढोकले में कैलोरीज बहुत कम होती हैं और प्रोटीन बहुत ज्यादा होता है। इसे बेसन, मिर्च, राई के दाने, मसालों, नींबू के रस आदि से बनाया जाता है। ढोकला फर्मेंटेड होता है इसलिए ये बेहतरीन प्रोबायोटिक फूड भी है, जो आपके पेट में हेल्दी बैक्टीरिया की संख्या बढ़ाता है। ढोकला की एक खास बात ये भी है कि इसे

फ्राई करके या रोस्ट करके नहीं, बल्कि स्टीम करके पकाया जाता है, जो कि सबसे हेल्दी कुकिंग मेथड माना जाता है। ढोकला में फाइबर तो



अच्छी मात्रा में होता ही है, साथ ही विटामिन ए, विटामिन बी1, बी3, सी और अन्य पोषक तत्वों में मैग्नीशियम, कैल्शियम, आयरन, जिंक, पोटैशियम, फॉलिक एसिड आदि भी अच्छी मात्रा में होते हैं।

सत्तू

सत्तू मुख्यतः बिहारी सुपरफूड है, जो बिहार, झारखंड और उत्तरप्रदेश के आसपास बहुत पॉपुलर है। सत्तू को बहुत फायदेमंद माना जाता है क्योंकि इसको चने की दाल और कुछ अनाज को पीसकर पाउडर की तरह बनाया जाता है। इस पाउडर या आटे के इस्तेमाल से कई टेस्टी व्यंजन जैसे- लिट्टी, परांठे, शर्बत, हलवा आदि बनाए जाते हैं। सत्तू में फाइबर की मात्रा अच्छी होती है इसलिए ये पेट के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासकर गर्मियों में सत्तू का शर्बत पीना बहुत सेहतमंद माना जाता है।

कांजी

कांजी मुख्य रूप से उड़ीसा की डिश है। इसे फर्मेंटेड चावल के माड़ से और सब्जियां मिलाकर बनाया जाता है। कांजी अलग-अलग रूपों में दुनिया के कई अन्य देशों जैसे- जापान, सिंगापुर, चीन, हांग-कांग आदि भी में खाया जाता है। ये



एक तरह से फर्मेंटेड चावलों से बना सूप है। कांजी एक बेहतरीन प्रोबायोटिक फूड है, जो पेट के लिए बहुत अच्छा होता है। कांजी में एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और ये पाचन को ठीक रखता है। इसके अलावा कांजी आंखों और त्वचा के लिए भी बहुत अच्छा होता है।

खिचड़ी

खिचड़ी मुख्यतः उत्तर भारत का फूड है, जो भारत के सभी हिस्सों में कंफर्ट फूड के रूप में प्रसिद्ध है। सबसे जल्दी बन जाने वाली हेल्दी डिशें में से एक खिचड़ी को कई तरह की दालों, सब्जियों, चावल आदि को मसालों और हर्ब्स के साथ तड़का देकर बनाया जाता है। खिचड़ी को अचार, चटनी, पापड़ या अन्य किसी भी डिश के साथ खाया जा सकता है। दालों के प्रयोग के कारण ये प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है, इसलिए पेट के लिए फायदेमंद होता है।

ज्यादा मूडी और गुस्से वाला है आपका पार्टनर तो इन बातों का हमेशा रखें ध्यान

मू ड स्विंग्स जैसे तो किसी को भी हो सकते हैं। लेकिन ये कुछ लोगों के स्वभाव का हिस्सा हो जाता है। ऐसे लोगों को मूडी कहा जाता है। मूडी लोग एक समय आपसे बहुत खुश रहेंगे और अच्छा व्यवहार करेंगे, लेकिन दूसरे समय हो सकता है कि आपकी किसी छोटी सी बात पर ही बहुत ज्यादा रिएक्ट करने लगे और गुस्सा दिखाएं। ऐसे मूडी लोगों के साथ कभी पाला पड़ जाए, तो आपका भी मूड खराब हो जाता है। वहीं अगर आपका पार्टनर ही मूडी हो, तो उसके साथ एडजस्ट करना बहुत कठिन हो जाता है। मान लीजिए आप बहुत अच्छे मूड में हैं और ऑफिस या काम से घर लौट रहे हैं। लौटते ही आप देखते हैं कि आपके पार्टनर का मुंह आपकी किसी पुरानी बात को लेकर फूला हुआ है और वो नाराज है, तो आपका मूड भी खराब होगा, ये स्वाभाविक है। इसीलिए मूडी पार्टनर के साथ एडजस्ट करना कठिन होता है। लेकिन अगर आप कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें, तो आपको मूडी पार्टनर के साथ एडजस्ट होने में कोई परेशानी नहीं आएगी।

अपने आपको दोष मत दें

अगर आपका पार्टनर मूडी है, तो आपको उसके खराब मूड के लिए कभी भी अपने आप को जिम्मेदार या दोषी नहीं मानना चाहिए। पार्टनर भले ही आप पर गुस्सा करे, आरोप लगाए या किसी अन्य तरह से आपसे गुस्सा जाहिर करे, आपको

शांत रहना चाहिए। मूडी पार्टनर के साथ एडजस्ट करने का सबसे सही तरीका यही है कि आप थोड़ा शांत होकर सोचें। संभव है कि पार्टनर गुस्से में जो कुछ कह रहे हों, वो उनके मन नहीं, बल्कि स्वभाव के कारण उनके मुंह से निकल रहा हो। इसलिए ऐसे मौकों पर आपका शांत होना जरूर है, जब पार्टनर का मूड खराब हो।

कारण जानने की कोशिश करें

मूडी स्वभाव होना इस बात का संकेत नहीं है कि हर बार ही व्यक्ति को बिना किसी बात के गुस्सा आता है। ज्यादातर मामलों में मूडी लोगों को गुस्सा तो सामान्य सी बात पर ही आता है, बस वो रिएक्ट अन्य लोगों की अपेक्षा ज्यादा करते हैं। इसलिए अगर आपके पार्टनर का कभी मूड खराब है, तो आपको उस पर गुस्सा करने या प्रतिक्रिया करने के बजाय इस बात का कारण जानना चाहिए कि उसका मूड क्यों खराब है। इस तरह संभव है कि आप उनका मूड सही करने में उनकी मदद कर पाएं।

शांत होने का समय दें

मूडी लोगों की एक अच्छी बात ये भी होती है कि जितनी जल्दी वो गुस्सा होते हैं, उतनी ही जल्दी शांत भी हो जाते हैं। इसलिए अगर आपका पार्टनर मूडी है और किसी समय उसे किसी बात पर गुस्सा आया है, तो आप उसे शांत होने का समय दें, जिससे वो अपने मूड को सही कर पाए और ठंडे दिमाग से स्थितियों पर विचार कर पाए। ये इसलिए भी जरूरी है क्योंकि अगर आप तुरंत

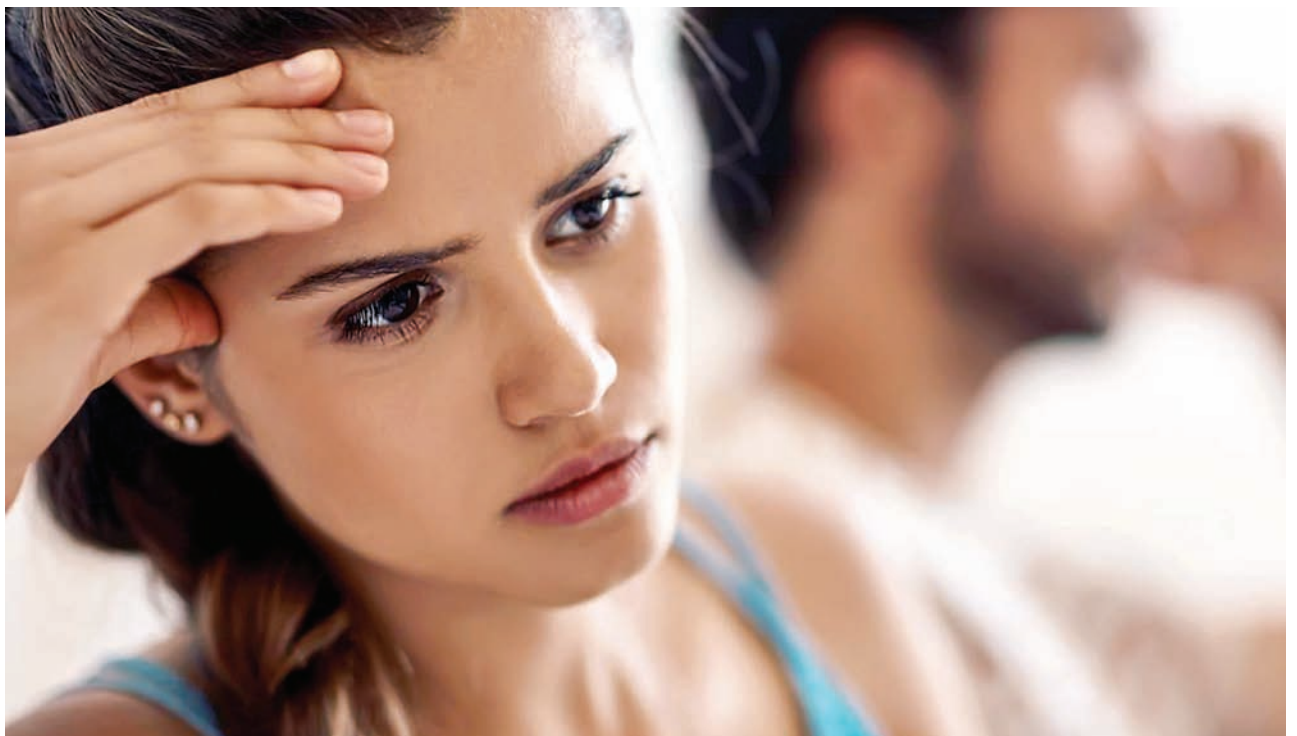
रिएक्ट कर देंगे, तो संभव है कि पार्टनर का मूड और खराब हो जाए।

आपको कुछ खराब लगा, तो बताएं लेकिन सही समय पर

कई बार ऐसा होता है कि जब आपके पार्टनर का मूड खराब होता है, तो वो आपको कुछ भी गलत बोल देते हैं या किसी तरह का कोई आरोप लगा देते हैं। इस तरह की कोई भी बात अगर आपको बुरी लग गई है, तो तुरंत रिएक्ट करने के बजाय थोड़ा इंतजार करें और पार्टनर का मूड सही होने के बाद इस बारे में बात करें। इस तरह की भावनाओं को दबाकर रखना भी आपके लिए खतरनाक है इसलिए बताएं तो जरूर, लेकिन सही समय का इंतजार कर लें।

अगर आपको बहुत मुश्किल आ रही है, तो कठिन फैसला ले सकते हैं

कई बार कुछ लोगों का स्वभाव बहुत अलग होता है। मूड खराब होने पर वो हिंसात्मक हो जाते हैं और बहुत बार अपशब्दों और गालियों का प्रयोग करने लगते हैं। ऐसी किसी भी घटना को झेलने या स्वीकार करने के लिए आप बाध्य नहीं हैं। इसलिए जब भी आपको लगता है कि आपको पार्टनर के साथ एडजस्ट करना बहुत मुश्किल हो रहा है, तो आप कोई कठिन फैसला ले सकते हैं जैसे अलग होना, समझौते का प्रस्ताव, तलाक आदि।



बेहतरीन वलींजर है इलायची



थोड़े से कच्चे दूध में चुटकी भर इलायची मिला कर रोज लगाना आपको एक बेदाग त्वचा दे सकता है। वहीं त्वचा के लिए इलायची के कई और फायदे भी हैं।



₹

इलायची सिर्फ आपके खाने को ही स्वादिष्ट नहीं बनाती, बल्कि ये आपकी त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इलायची के जीवाणुरोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण चेहरे की गहराई से सफाई करते हैं और इसे पिंपल्स फ्री बनाए रखते हैं। साथ ही ये त्वचा की एलर्जी के इलाज में मदद करती है और त्वचा के रंग में सुधार करती है। इलायची का एक और फायदा यह भी है कि यह आपको फेयर स्किन दे सकती है। इसका रेगुलर इस्तेमाल दाग- धब्बों को दूर करने में मदद करता है और ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाता है। इसी तरह इसके अन्य फायदे भी हैं तो, आइए जानते हैं त्वचा के लिए इलायची का इस्तेमाल और इसके फायदे।

1. इलायची और हल्दी फेस पैक

हल्दी और दूध हमारे शरीर के लिए बहुत लाभकारी होते हैं और अगर आप अपने ब्लैक स्पॉट से छुटकारा पाना चाहते हैं तो आप भी इलायची को पीस कर हल्दी और दूध के साथ मिला कर इस्तेमाल करें। इसे इस्तेमाल करने के लिए थोड़ा हल्दी पाउडर लें और इसे इलायची और

दूध में मिला लें। दोनों को मिक्स करें और एक पेस्ट के रूप में तैयार करें और फिर इसे अपने चेहरे पर लगाएं। दरअसल इलायची में विटामिन सी होता है, जो एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होता है। इससे पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। इसके अलावा, मसाले में फाइटोन्यूट्रिएंट्स की कई परतें रक्त परिसंचरण में सुधार कर सकती हैं, जो हमेशा त्वचा के स्वास्थ्य को बढ़ाती हैं।

2. शहद और इलायची फेस पैक

चेहरे पर पड़ने वाले काले धब्बों से छुटकारा पाने के लिए शहद और इलायची का इस्तेमाल बहुत ही कारगर तरीका है। इसके लिए आपको बस इतना करना है कि शहद और पानी को लेना है और उन्हें एक ही मात्रा में डालकर मिला लेना है और फिर इसमें इलायची पाउडर मिलाकर चेहरे पर तकरीबन 10 मिनट के लिए लगा लें। इससे चेहरे के काले धब्बों से आपको जल्द राहत मिलेगी।

3. चंदन और इलायची फेस पैक

चेहरे से पिंपल्स को दूर करने के लिए चंदन बहुत

ही फायदेमंद है। साथ ही ये चेहरे को जीवंत बनाने का भी काम करता है। इसके लिए आपको बस चंदन और इलायची का पेस्ट बनाना है और अपने चेहरे पर लगाना है। इलायची का उपयोग त्वचा को शांत करने के लिए एंटीसेप्टिक और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों के लिए त्वचा देखभाल उत्पादों में किया जा सकता है। वहीं इसकी खुशबू इंद्रियों को भी उत्तेजित कर सकता है। इस तरह इस फेस पैक से रोजाना चेहरे को धोना आपके चेहरे में नया निखार ला सकता है।

चेहरे के अलावा इलायची का तेल अक्सर सौंदर्य प्रसाधनों में जोड़ा जाता है जो चेहरे को मॉश्चराइज करने का भी काम करता है। आप बिस्तर पर जाने से पहले बस अपनी त्वचा पर तेल लगा लें और सुबह इसे धो लें। वहीं अगर आपका चेहरा बहुत ज्यादा गंदा रहता है, तो हरी इलायची की जगह काली इलायची का इस्तेमाल करें। ये चेहरे से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती है जो आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती है। कुछ काली इलायची चबाने से आपके शरीर में नमी आ जाता है, इस प्रकार ये आपकी त्वचा साफ और सुंदर बनाता है।

त्वचा के लिए खतरनाक हो सकती है लैपटॉप और मोबाइल से निकलने वाली 'ब्लू लाइट'

अगर आप भी दिनभर लैपटॉप और मोबाइल फोन के सामने बैठे रहते हैं तो जान लें ब्लू लाइट आपकी त्वचा के लिए है कितनी खतरनाक।

अक्सर लोग अपनी त्वचा को चमकता हुआ और स्वस्थ चाहते हैं जिसके लिए हमेशा वो सूरज की किरणों से बचने की कोशिश करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं आप दिनभर जिस मोबाइल, टीवी और लैपटॉप के सामने बैठे रहते हैं वो भी आपकी त्वचा के लिए काफी हानिकारक है। इन सभी चीजों जैसे: मोबाइल, लैपटॉप, कंप्यूटर, टीवी और वीडियो गेम से निकलने वाली नीली रोशनी यानी ब्लू लाइट आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचाती है। हाल के शोध के अनुसार, नीली रोशनी आपकी त्वचा में प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर कर सकती है जो उम्र बढ़ने और हाइपरपिग्मेंटेशन के लक्षण को पैदा कर सकती हैं। ऐसे ही कई जरूरी जानकारी है जो आपको समझनी चाहिए। आइए इस लेख के जरिए जानने की कोशिश करते हैं कि ब्लू लाइट आपके लिए कितनी खतरनाक हो सकती है।

क्या है ब्लू लाइट ?

जब कभी भी हम त्वचा पर किसी रोशनी या प्रकाश के हानिकारक प्रभावों के बारे में बात करते हैं, तो हम आमतौर पर या विशेष रूप से यूवीबी और यूवीए किरणों के बारे में बात कर रहे होते हैं। इस रोशनी को हम पूरी तरह से देख नहीं सकते, क्योंकि यूवीबी 280 और 315 नैनोमीटर के बीच मौजूद होती है और यूवीए विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 315 और 400 नैनोमीटर के बीच मौजूद होती है। यूवीबी और यूवीए दोनों ही किरणें हमारी त्वचा को काफी नुकसान पहुंचा सकती हैं। यूवीबी किरणें ज्यादा त्वचा पर पड़ने से स्किन कैंसर का खतरा बढ़ता है। वहीं, यूवीए किरणों के कारण आपकी त्वचा पर समय से पहले की झुर्रियां और काले धब्बों का शिकार होना पड़ सकता है।

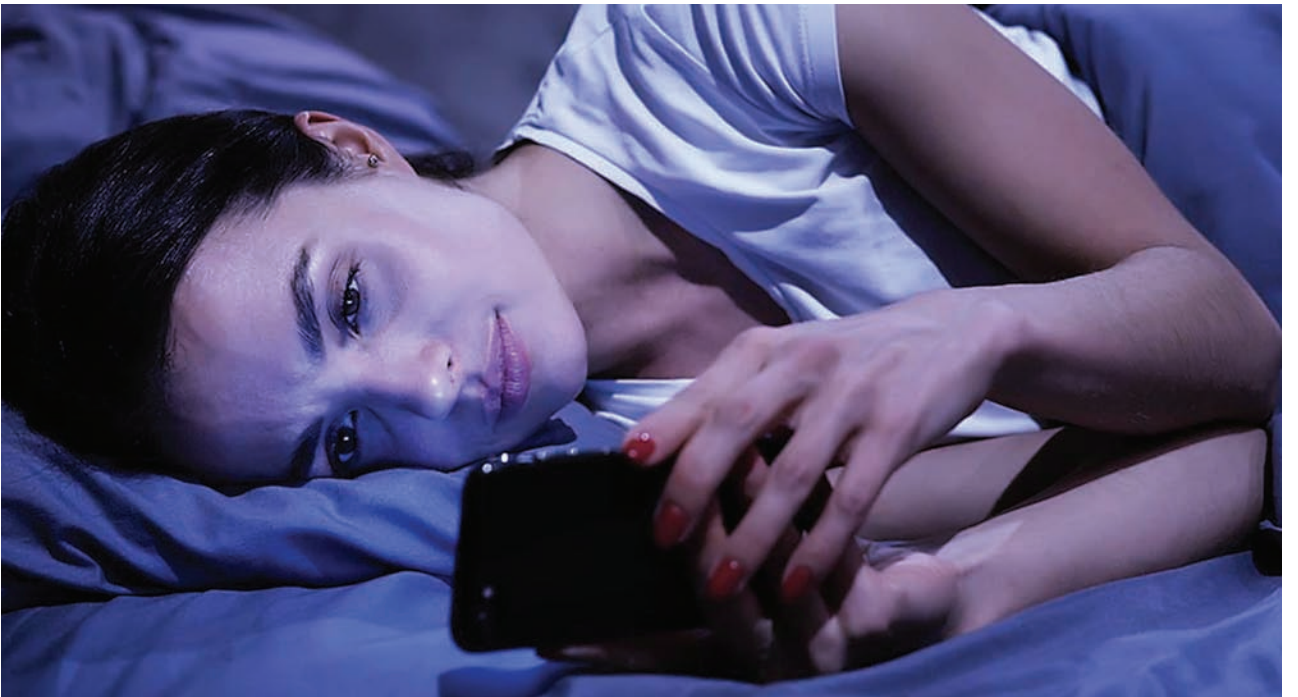
कैसे है ज्यादा खतरा

आजकल हमारी त्वचा के सामने कोई न कोई उपकरण रहता है जैसे- टीवी, लैपटॉप और मोबाइल फोन, इन सभी चीजों से ब्लू लाइट निकलती है जो खतरनाक होती है। ऐसे में ये उन लोगों के लिए ज्यादा खतरनाक हो जाती है जो बहुत कम समय के लिए लैपटॉप और मोबाइल

को दूर करते हैं। यानी वो लोग जो हमेशा इन उपकरणों के सामने रहे, इससे उनकी त्वचा ही नहीं बल्कि आंखों और दिमाग पर भी बुरा असर पड़ता है। इससे बचने के लिए आपको इन उपकरणों का इस्तेमाल करने का एक समय तय करना चाहिए, अगर आप दफ्तर में है तो आपको लगातार लैपटॉप और कंप्यूटर के सामने बैठे रहने से बचना चाहिए। इसके साथ ही अगर आप अपनी त्वचा पर सनस्क्रीन लगाएंगे तो इसका नुकसान काफी हद तक कम हो जाता है।

बचाव

अगर लगता है कि आपके लिए ये रोशनी नुकसानदेह है, आप खुद को इस त्वचा संबंधित समस्या से बचाकर रखना चाहते हैं तो इसके लिए आपको एक बेहतर सनस्क्रीन तलाश करना बहुत जरूरी है, जिसमें यूवीबी और यूवीए जैसी किरणों से बचाने की क्षमता हो। आप ऐसे सनस्क्रीन को हर थोड़ी-थोड़ी देर में लगाते रहें। इसके साथ आपको लगातार ब्लू लाइट के सामने होने से बचना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि उन्हें दूर करके ही काम करें। इसके अलावा आपको अपने बच्चों को मोबाइल और लैपटॉप ज्यादा देर इस्तेमाल करने की इजाजत न दें ये उनकी आंखों और त्वचा दोनों को खराब कर सकता है।





अगर नींद पूरी न हो तो...

यदि अक्सर आप भी ठीक से नींद न आने से परेशान हैं तो इसके कारणों का जानना जरूरी है। यह भी जानें कि नींद खराब होने पर अगले दिन क्या करना चाहिए, क्या नहीं

क्या आप को भी कभी किसी कारणवश रात में अच्छी नींद नहीं आई और आप को पूरी रात भर जागना पड़ा है? यदि रात को नींद बेकार नहीं आएगी तो आपको सुबह भी आलस और तनाव महसूस होगा जिसकी वजह से आपका पूरा दिन खराब जा सकता है। आप चीजों को थोड़ा आसान बनाने के लिए और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आज रात आप बेहतर नींद लें।

स्नूज़ का बटन न दबाएं

यदि आप सुबह थोड़ा और सोने के लिए अलार्म को कुछ देर के लिए स्नूज़ कर देंगे तो आप अपनी ही मुसीबतें बढ़ा रहे हैं क्योंकि 10 मिनट में आप की नींद नहीं पूरी होने वाली और आप और ज्यादा थका हुआ महसूस करेंगे साथ ही काम के लिए

भी बहुत लेट हो जाएंगे। अतः यदि आप का सिर कुछ ज्यादा ही भारी है तो आप काम से छुट्टी ले कर सो सकते हैं।

क्या आप छुट्टी लेने की सोच रहे हैं

यदि आप एक आध बार किसी कारण की वजह से लेट उठते हैं तो आप पूरे दिन के लिए छुट्टी ले सकते हैं। परन्तु यदि हर रोज देर से उठने की आप की आदत है तो बिल्कुल भी सोने के लिए छुट्टी न लें। नहीं तो हर रोज की छुट्टी लेना आप की आदत बन जायेगा।

कुछ देर धूप में बैठें

आप सुबह उठ कर कुछ देर के लिए सूरज की रोशनी में घूम सकते हैं। सूरज की रोशनी आप की थकान को कम कर आप के एनर्जी लेवल को बढ़ाती है। साथ ही आप के मूड को भी बेहतर बना सकती है। अतः इस टिप का पालन अवश्य करें।

कॉफी पिएं

कॉफी या कोई भी ऐसी चीज जिस में कैफीन होता है पीने से आप की थकान कम हो सकती है और आप को कुछ एनर्जी मिल सकती है। परन्तु ध्यान रखें कि आप अधिक मात्रा में कैफीन न पिएं। इसको पीने से आप पूरा दिन सतर्क भी रहेंगे और आप के अंदर से वह आलस निकल जाएगा।

एक्सरसाइज करें

कुछ देर के लिए एक्सरसाइज करने से आप को तरो ताजा महसूस होगा और आप के अंदर पूरा दिन काम करने की एनर्जी आ जाएगी। रात भर न सोने के कारण आप का खराब होने वाला मूड भी एक्सरसाइज करके ठीक हो जाएगा। अतः कुछ समय के लिए एक्सरसाइज करें।

कुछ देर की झपकी ले

आप काम करते समय बीच बीच में छोटी छोटी झपकियां ले सकते हैं। इससे आप की थकान भी उतर जाएगी और आप को काम करने के लिए एक नई एनर्जी भी मिलेगी। परन्तु अपनी झपकी को एक पूरी नींद में न बदलें। केवल 20 मिनट की ही झपकी लें। आप हर दो घंटे में ऐसा कर सकते हैं।

रात को शराब न पिएं

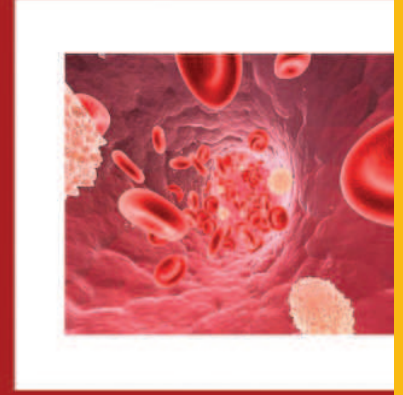
यदि आप रात को शराब पीते हैं तो एक बार तो आप को नींद आएगी। लेकिन फिर बाद में पूरी रात आप को नींद नहीं आएगी। अतः यह भी आप का पूरी रात जागने का एक कारण हो सकता है। इसलिए रात में सोने से पहले शराब न पिएं। जब भी आप शराब पिएं तो कम मात्रा में ही पिएं।

Social Distancing
Mask
Sanitizer

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।



होम्योपैथी द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा

मैं आफताब आलम (शिक्षक) ग्राम मिट्टी, थाना मोहनियाँ, जिला कैमूर (बिहार) का रहने वाला हूँ। मेरी तबियत अप्रैल 2017 से खराब थी। खून की जाँच कराई तो पता चला कि मुझे अप्लास्टिक एनीमिया है, तो हमने कलकत्ता के अस्पताल में मेरा इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ फिर हम दिल्ली गये और वहाँ भी इलाज कराया लेकिन सुधार नहीं हुआ तो हम दिल्ली से वेल्लूर चेन्नई चले गये और वहाँ इलाज शुरू हुआ और ए.टी.जी सूई इंजेक्शन लेना पड़ा लेकिन सूई लगने के बाद भी मेरी परेशानी कम होने के बजाय और

अधिक बढ़ गई। फिर हमें यू ट्यूब पर डॉ. ए.के. द्विवेदी और होम्योपैथिक इलाज का पता चला तो हम इन्दौर आए और डॉ. द्विवेदी से होम्योपैथिक इलाज कराया और इन्हीं की दवा से मैं स्वस्थ हो गया हूँ और अपनी ड्यूटी भी कर रहा हूँ। बहुत-बहुत धन्यवाद डॉ. द्विवेदी। सबसे अच्छा इलाज होम्योपैथिक इलाज है।



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

समय : • सोमवार से शनिवार सुबह 9 से दोपहर 1 बजे 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

बच्चों को पौष्टिक आहार खाने के लिए ऐसे करें प्रोत्साहित

अगर आप भी अपने बच्चों को पौष्टिक आहार देने के लिए प्रोत्साहित करना चाहते हैं तो इन तरीकों को आज से ही अपनाएं।

बच्चों को कुछ भी खिलाकर पेट भरना और बच्चों को पौष्टिक खाना खिलाना दोनों में काफी अंतर होता है। बच्चों का पेट भरना काफी आसान माना जाता है लेकिन उन्हें सही मात्रा में पोषक तत्व देना काफी मुश्किल हो जाता है। ये सिर्फ आपके साथ ही नहीं बल्कि सभी माता-पिता के साथ इस तरह की समस्या होती है। ऐसे में सभी पैरेंट्स इस समस्या का हल निकालने की कोशिश करते हैं कि बच्चों को कैसे पौष्टिक आहार दिया जाए या बच्चों को इस पौष्टिक आहार को खाने के लिए प्रेरित कैसे किया जाए। लेकिन ध्यान रहे आप इसे एक दिन में बच्चों की आदत में नहीं जोड़ सकते हैं बल्कि इसके लिए आपको उनकी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने की जरूरत होती है। हम आज आपको इस लेख के जरिए बताएंगे कि आप कैसे अपने बच्चों की डाइट में पौष्टिक आहार को जोड़ सकते हैं और कैसे उन्हें हेल्दी फूड के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

अलग-अलग किस्में बनाएं

विशिष्ट खाद्य पदार्थों के बजाय समग्र आहार पर ध्यान दें। बच्चों को ज्यादा से ज्यादा, कम से कम प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ खाना चाहिए। वह भोजन जो अपने प्राकृतिक रूप से जितना संभव हो उतना कम हो और कम पैक और प्रसंस्कृत भोजन। इसलिए आप उन्हें घर पर ही अलग-अलग तरह के पकवान बनाकर खिलाने की कोशिश करें। रोजाना एक ही तरह का खाना खाकर बच्चों का मन भर जाता है जिसके कारण उन्हें खाने से दूर भागना पड़ता है।

घर पर ही बनाएं भोजन

घर पर ज्यादा भोजन पकाएं। रेस्तरां और टेकआउट भोजन में ज्यादा चीनी और अस्वास्थ्यकर वसा होता है, इसलिए घर पर खाना पकाने से आपके बच्चों के स्वास्थ्य पर भारी प्रभाव पड़ सकता है। अगर आप घर पर बनाते हैं, तो पूरे सप्ताह में अपने परिवार को खिलाने के लिए बस कुछ ही बार खाना बनाना पर्याप्त हो सकता है। इससे बच्चों के मन में लालच भी बढ़ता है और वो इन्हें खाने के लिए खुद को आगे रखेंगे।

आहार में बच्चों को शामिल करें

बच्चों को किराने का सामान खरीदने और भोजन तैयार करने में शामिल करें। आप उन्हें अलग-अलग खाद्य पदार्थों के बारे में और खाद्य लेबल पढ़ने के तरीके के बारे में सिखा सकते हैं। इसके



स्वस्थ लंचबॉक्स दें

स्कूल का लंच बच्चों के बीच दिन में पौष्टिक भोजन सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका है। ज्यादातर स्कूलों में बच्चों को भोजन करना काफी अच्छा लगता है आप उनके इस समय को और भी खास बनाकर उन्हें पौष्टिक आहार दे सकते हैं। इसके लिए आप भी बच्चों को प्रोत्साहित करें।

बाद आप उन्हें ये भी बता सकते हैं इस चीज का सेवन करने से उनके स्वास्थ्य पर कैसा असर पड़ेगा और उन्हें रोजाना हेल्दी चीजें ही खानी चाहिए।

स्नैक्स

स्वस्थ नाश्ता उपलब्ध कराएं। फलों, सब्जियों और स्वस्थ पेय पदार्थों (पानी, दूध, शुद्ध फलों का रस) को हाथ पर रखें ताकि बच्चे सोडा, चिप्स और कुकीज जैसे अस्वास्थ्यकर स्नैक्स से बचें। बच्चों को भी इसकी जानकारी दें।

दिखें दूसरों से जुदा

कॉलेज में हर दिन दूसरी गर्ल्स से अलग दिखने की चाहत में गर्ल्स कर रही है खास तैयारी। एक्सपर्ट की टिप्स अपनाकर आप दिख सकती है दूसरों से जुदा..

स्कूलिंग से फ्री होकर कॉलेज का रुख करने वाली गर्ल्स के बीच इन दिनों खास तैयारिया चल रही है। अगर आप भी उनमें से एक है तो नई ड्रेस की शॉपिंग जरूर की होगी। दूसरी कॉलेज गोइंग गर्ल्स की तरह ही आपको भी यह चिंता सता रही होगी कि हमारी जैसी ड्रेस और स्टाइल में कोई दूसरी गर्ल दिख गई तो मजा किरकिरा हो जाएगा। ऐसा मत सोचिए, डिफरेंट लुक पाने के अन्य विकल्प भी है।

साथ रखें स्टोल्स



फैशन डिजाइनर सलाह देती है, 'अपने बैग में कलरफुल स्टोल्स रखें। यह ब्राइट कलर में होने चाहिए। इनका फायदा आपको तब मिलेगा जब कोई दूसरी गर्ल आप जैसी ही कुर्ती या टॉप पहने होगी। आप कलरफुल स्टोल कैरी कर अलग लुक दिखा सकती है। इन दिनों फ्लोरल प्रिंट हॉट है, इसलिए ब्लैक, यलो और पिंक स्टोल खरीदें।'

जंक ज्वेलरी का जलवा



ज्वेलरी डिजाइनर बताती है, 'डिफरेंट लुक पाने का सिंपल ऑप्शन है जंक ज्वेलरी। पर्स में इसके दो-तीन ऑप्शन रखें। अगर आपकी ज्वेलरी किसी से मेल खाती है तो अपने पास रखे दूसरे ऑप्शन को ट्राय कर सकती है। अगर आपकी ड्रेस दूसरे से मैच खाती है तो भी यह काम की साबित होगी।'

मेकअप हो कुछ खास



ब्यूटी एक्सपर्ट बताती है, 'मेकअप में ब्राइट कलर्स से बचें। लाइट कलर को प्राथमिकता में रखें और नेचुरल लुक पाने की कोशिश करें। इन दिनों कॉलेज गोइंग गर्ल्स के लिए ऑरेंज या फ्लोरोसेंट ग्रीन कलर इन है। कलर्स में आप इन्हे आजमाएं।'

बोल्ड इमेज से बचें



कॅरियर काउंसलर व पर्सनॉलिटी डेवलपमेंट एक्सपर्ट कहते हैं, 'कॉलेज में शुरु से ही बोल्ड इमेज बनाना ठीक नहीं है। ब्राइट कलर्स के शॉर्ट्स और कलरफुल कैप्री की जगह लाग स्कर्ट के ऑप्शन को फालो करें। ज्यादा बातें करना या हर मुद्दे पर तर्क रखना भी आपकी इमेज खराब करेगा। नए फ्रेंड्स से इतनी दूरी बनाकर रखें कि उनकी नजर में आपकी पर्सनॉलिटी औरों से जुदा रहे।'

सौभाग्य एवं सौन्दर्य का प्रतीक बिंदिया

बिंदिया भारतीय नारी के सौभाग्य एवं सौन्दर्य का प्रतीक है। एक आम नारी मेकअप के नाम पर कुछ करे या न करे पर एक प्यारी सी बिंदिया अवश्य लगाती है, क्योंकि यह किसी कवि या शायर की कल्पना नहीं है, बल्कि भारतीय संस्कृति का प्रतीक तथा नारी शृंगार की परिपूर्णता की निशानी है। एक छोटी सी खूबसूरत बिंदिया सितारे जैसी चमक कर नारी के चेहरे व सौन्दर्य को चार-चांद लगा देती है।



प्रा चीनकाल में अक्षत, रोली, फूल पत्ती, पेड़ पौधों की छाल, चंदन आदि घिसकर माथे पर बिंदी के रूप में लगाये जाते थे। कुछ स्त्रियां अपने माथे, हाथ एवं गले पर स्थायी रूप से गोदना गोदवाकर बिंदी का प्रतीक बनवा लिया करती थीं क्योंकि बिंदिया सुहाग का प्रतीक जो है। बिंदिया ग्रामीण, शहरी युवा बुजुर्ग व आधुनिकाओं सभी को प्रिय है।

बिंदियां को कई नामों से जाना जाता है, जैसे टिकिया, टिकुली, बिंदी, टिकी, टीका आदि। गोल बिंदी को कुछ लंबा स्वरूप देने पर उसे तिलक कहते हैं। आजकल वेल्चेट तथा सेल्युलाइड की बनी बनायी बिंदिया बाजार से मिलती है, उन पर विभिन्न तरह की कलाकृतियां व चित्रकारी तो होती ही है, साथ ही वे अनेक रंगों में भी उपलब्ध होती हैं।

नगों से जड़ी हुई बिंदिया भी आजकल की महिलाओं के माथे की शोभा बढ़ाती हैं और ऐसा लगता है जैसे कि छोटा सा नग डायमण्ड की तरह मुख की चमक बढ़ा रहा है। तो आइये अपने चांद के समान मुखड़े के लिए किस प्रकार की बिंदिया का चयन करे बिंदिया चयन करते समय यह ध्यान रखे कि वह उत्तम किस्म की हो तथा उस पर लगा चिपकाने वाला पदार्थ हानिकारक रसायन का न बना हो, अन्यथा आपके माथे पर सफेद निशान बन कर आपकी परेशानी बढ़ा सकता है।

बिंदी लगाने से पहले ध्यान दें

चेहरे को सुन्दर बनाने वाली बिंदियों को लगाने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

बिंदी के इस्तेमाल से पूर्व की सावधानियां

- स्टिकर बिंदी हमेशा लगा कर न रखें। इससे त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है।
- सफर में जाने से कुछ समय पहले ही बिंदी लगाएं।
- नीचे गिरी या कई बार प्रयोग में लायी गई तथा किसी दूसरे द्वारा प्रयोग में लाई गई बिंदी का इस्तेमाल कभी न करें। इससे संक्रमण होने का भय बना रहता है।
- अच्छी कंपनी की एवं हर बार नई बिंदी का ही इस्तेमाल करें।
- बिंदी जिस जगह पर लगायी जाती है उस जगह को साफ करने के बाद कच्चा दूध, मलाई, कोल्ड क्रीम या स्किन आयल जरूर लगाएं।
- जिस तरह बिंदी आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देती है, ठीक उसी तरह लापरवाही से इस्तेमाल की गयी बिंदी आपके खूबसूरत चेहरे को दागदार भी बना सकती है। बिंदी का चुनाव परिधान, अवसर आदि के हिसाब से करने पर चेहरा जगमगा उठता है। इसके लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान अवश्य देना चाहिए।
- चौड़े माथे वाली स्त्रियों को बड़ी बिंदी और छोटे माथे वाली स्त्रियों को छोटी बिंदी तथा लंबे चेहरे वाली स्त्रियों को मध्यम आकार की बिंदी लगाने से वो खूब फबती हैं।
- परिधान से मेल खाती बिंदी काफी अच्छी लगती है। अगर आपने क्रॉस मैचिंग की साड़ी व ब्लाउज पहनी हो तो साड़ी के रंग की ही बिंदी लगाएं। यदि आपने क्रॉस-मैचिंग का सलवार कुरता पहन रखा है तो कुरते के रंग की ही बिंदी लगाएं। आपकी खूबसूरती देखते ही बनेगी।
- जींस, मैक्सी, स्कर्ट आदि पाश्चात्य परिधानों के साथ बिंदी कभी न लगाएं, अच्छी नहीं लगेगी।
- बिंदी व लिपिस्टिक का रंग एक न हो, वरना चेहरे का संतुलन बिगड़ा हुआ लगेगा।
- सुर्ख लाल रंग की बिंदी गोरे, सांवले रंग की युवती ही नहीं, हर उम्र की महिला पर फबती है।
- सुबह शाम हल्के चमकीले रंग की बिंदी का इस्तेमाल करें और दोपहर में गहरे रंग की बिंदी का ही इस्तेमाल करें।
- पार्टी में हमेशा हल्के शेड की बिंदी ही लगा कर जाएं जो शालीनता की परिचायक होगी।
- रात में गहरे रंग की बिंदी का प्रयोग न करें। इससे खूबसूरती में निखार की बजाय भद्दा सा लगेगा।
- मैरून व सिन्दूरी रंग की बिंदी का प्रयोग किसी भी समय किया जा सकता है।

दस आसान रास्ते जो दे तनाव से मुक्ति

तनाव से मुकाबला करने के लिए स्वयं को कुछ इस प्रकार से तैयार करें -

1. तैयार रहें

जीवन में आने वाले उतार चढ़ावों के लिए अपने को पहले से तैयार रखें। यदि आप अनुमान लगा पा रही हैं कि आने वाले समय में आप किसी परेशानी का सामना करेंगी तो मानसिक रूप से इसके लिए अपने को पहले से ही तैयार कर लें। इससे परेशानी भले ही दूर न हो पर आपको मानसिक बल जरूर मिलेगा।

2. सामाजिक सहयोग

अपने तनाव के क्षणों में अपने दोस्तों व रिश्तेदारों के बीच रहिए इससे आपको सबसे ज्यादा सपोर्ट मिलता है व हिम्मत भी मिलती है, विपरीत परिस्थिति का सामना करने की।

3. विश्वास रखें

यह एक प्रक्रिया है कि आप अपने विचारों का मूल्यांकन करें, इस बात की जानकारी रखें कि क्या हो रहा है या चल रहा है। इससे आपकी चीजें साफ व स्पष्ट होंगी और आपको मदद मिलेगी अपने लक्ष्यों को साफ देखने व उन्हें पाने में।

4. कम्युनिकेशन

अपने भावों को प्रकट करना और भावनाओं व उद्धारों को दूसरों पर व्यक्त करना अच्छा तरीका है तनाव से दूर रहने का। आप अपनी इच्छाओं व विचारों को स्पष्ट रूप से दूसरों पर जाहिर करें, इसमें पूरी ईमानदारी बरतें। इससे आपके पारिवारिक व प्रोफेशनल दोनों ही रिश्ते बेहतर रहेंगे।



5. स्वीकारोक्ति और पुष्टि

यह बात हमेशा याद रखें कि यदि आप तनाव में हैं तो सत्य को स्वीकार करें और उसका मुकाबला करें। इससे मुंह मोड़ कर बैठने से कुछ नहीं होगा।

6. दवा का प्रयोग न करें

एल्कोहॉल, कैफीन और सेडेटिव्स का सेवन हानिकारक है। इनका प्रयोग न करें।

7. दृढ़निश्चयी हों

दूसरे लोगों से आपके संबंध संतोषजनक भी हो सकते हैं व दुखदायी व तनाव भरे भी। हठधर्मी होना थोड़ा कठिन है पर यह आपके हित में होगा तनाव से मुक्ति पाने में।

8. जीवनशैली

यदि आप फिट व स्वस्थ हैं तो आप तनाव को दूर रख सकती हैं। यह जरूरी है कि अपनी ताकत व संतुलन को बनाए रखने के लिए और प्रतिदिन की चुनौतियों का सामना करने के लिए संतुलित व पौष्टिक भोजन करें। प्रतिदिन व्यायाम करें, तनाव दूर करने के तरीकों पर अमल करें, पूरी नींद लें और कुछ समय निकाल कर जीवन को इंज्वॉय करें।

9. प्रोफेशनल सहायता

जब आप अपने तनाव को झेलने में असमर्थ हो रही हों और इससे समस्याएं बढ़ रही हो तो आपको चाहिए कि आप किसी मनोचिकित्सक की सलाह लें। वह आपकी मदद करेगा तनाव दूर करने में भी और जीवन में सुधार लाने में भी।

10. समस्या सुलझाएं

समस्या के बारे में जानना काफी नहीं है, यह जरूरी है कि आप सही व साइंटिफिक तरीके से समस्या को समझ कर तनाव को दूर करना जानें।

सभी प्रकार की जटिल BIOPSY प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

अधिकतम रेडिएशन सुरक्षा के साथ

Multi Slice CT Scan | 70% Low Dose HRCT Chest | CT Enterography
USG & CT Guided Biopsy | Digital X-Ray | Digital OPG
Pathology | Skin Biopsy | TMT | ECHO | EEG | NCV

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता : 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मेन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807 Email : info.thebiopsy@gmail.com
www.thebiopsy.in, www.interventionindore.com/org

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

COSMO Dental Clinic
डॉ. (श्रीमती रीतिमा गुप्ता)
डेंटल इम्प्लांट, रूट कैंनाल एवं कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक
15 सालो से सेवा में
पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा होटल क्रॉउन पेलस के पास, इन्दौर मॉ. 9826012592, 0731-2526353
www.dr.ritimagupta.com E-mail : dr.ritimagupta@gmail.com

शरीफा: जो दे भरपूर सेहत

शरीफा सिर्फ एक फल नहीं है इसमें मौजूद गुण आपको गंभीर बीमारियों से भी बचाते हैं। शरीफा का प्रयोग स्मूदीज, डेजर्ट और आइसक्रीम में भी किया जाता है। इस स्वादिष्ट फल का हर रोज सेवन आपको फिट बना सकता है। जानिए इसके सेवन से आप किन बीमारियों पर काबू पा सकते हैं।



शरीफा में विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मददगार होता है। इसके अलावा यह बालों के लिए भी फायदेमंद है। यह त्वचा पर आने वाले एजिंग के निशानों से भी बचाता है।

वजन बढ़ाने में

शरीफा उन लोगों के लिए फायदेमंद हो जो वजन बढ़ाने के इच्छुक हैं। नियमित रूप से शरीफे में शहद मिलाकर इसका सेवन करने से वजन बढ़ाने में मदद मिलती है।

गर्भावस्था के दौरान

अगर गर्भावस्था के दौरान शरीफा का सेवन किया जाए तो भ्रूण के दिमाग, नर्वस सिस्टम और इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इसके अलावा इसके

सेवन से मिसकैरिज होने की संभावना भी कम रहती है। यह गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं से भी निजात दिलाता है।

अस्थमा से बचाए

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रोंकाइल इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

अस्थमा से बचाए

शरीफा में विटामिन बी6 होता है जो रोगियों को अस्थमा के अटैक से बचाता है। इसमें ब्रोंकाइल इंफ्लेमेशन से बचाने का गुण होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाए

शरीफा में कॉपर और फाइबर होता है जो पाचन

शक्ति बढ़ाने के साथ ही कब्ज से निजात दिलाता है। धूप में सुखाए हुए शरीफा को पीसकर इसका पाउडर बना कर पानी के साथ लेने डायरिया में आराम मिलता है।

मधुमेह में फायदेमंद

इसमें मौजूद फाइबर शुगर के अवशोषण को धीमा करता है जिससे टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम होता है। अगर आप डायबिटीज को कंट्रोल करना चाहते हैं तो शरीफा का सेवन करना अच्छा है।

रक्तचाप कम करें

शरीफा पोटेशियम और मैग्निशियम का एक अच्छा स्रोत है जो रक्तचाप को कम करता 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

कितने नुकसानदायक है याददाश्त को बढ़ावा देने वाले सप्लीमेंट

अगर आप भी अपने दिमाग और याददाश्त को बढ़ावा देने के लिए सप्लीमेंट का इस्तेमाल करते हैं तो जान लें आपके लिए कितनी सही है ये आदत और क्या कहता है अध्ययन।

क ई लोग दिमाग और याददाश्त को बढ़ावा देने के लिए ओवर-द-काउंटर सप्लीमेंट का इस्तेमाल कर रहे हैं लेकिन ये आपके लिए नुकसानदायक भी हो सकती है। जी हां एक नए अध्ययन ने चेतावनी दी है कि आपको किसी भी मस्तिष्क के शक्तिशाली पूरक को बढ़ावा देने वाले किसी भी ओवर-द-काउंटर पूरक को लेने से पहले फिर से सोचने की जरूरत है। जबकि कुछ खास मामलों में इन अवैध दवाओं की पैकेजिंग पर बढ़ावा दिया गया था।

अध्ययन में किया गया

सप्लीमेंट्स का परीक्षण

अध्ययन में शामिल बोस्टन में हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के साथ चिकित्सा के सहयोगी प्रोफेसर ने बताया कि अध्ययन में पाया कि विदेशी दवाएं थीं जिन्हें यू.एस. खाद्य एवं औषधि प्रशासन द्वारा अनुमोदित नहीं किया गया है, उत्पाद लेबल पर खुले तौर पर सूचीबद्ध किया गया है। इंटरनेट पर बेचे जाने के लिए उपलब्ध 10 सैंपल सप्लीमेंट्स के परीक्षण में कोहेन और उनके सहयोगियों ने पता लगाया कि उनमें पांच अलग-अलग अनुपयोगी दवाएं शामिल हैं। इसके साथ ही इसमें कई बार एक के लिए दूसरे को प्रतिस्थापित किया जाता है, ऐसे में किसी उपभोक्ता के लिए यह पता लगाने का कोई तरीका नहीं कि वो क्या ले रहे है।

‘उपभोक्ताओं के लिए हो सकती है

खतरनाक’

अध्ययन में मिली जानकारी के अनुसार कोहेन कहते हैं कि किसी भी प्रोडक्ट के लेबल पर दवा ए को दिखाया जा सकता है लेकिन वास्तविक गोली में दवा भी होता है। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि विदेशी दवाओं को कुछ गोलियों में



मिश्रित किया गया था, वो भी कुछ ऐसे मिश्रण थे जो किसी भी उपभोक्ताओं के लिए काफी खतरनाक हो सकते थे।

CRN ने खारिज किया

अध्ययन

वहीं, दूसरी ओर काउंसिल फॉर रिस्पॉन्सिबल न्यूट्रिशन (CRN) ने नए अध्ययन को "इंटरनेट पर पाए जाने वाले 10 अवैध उत्पादों के संकीर्ण चयन के आधार पर आहार पूरक के मस्तिष्क स्वास्थ्य श्रेणी के बारे में व्यापक निष्कर्ष" के रूप

में नया अध्ययन खारिज कर दिया। सीआरएन के अध्यक्ष ने अपने बयान में कहा कि हम इस विश्लेषण के निष्कर्षों को संदर्भ से बाहर ले जाने से बचने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और इस छोटे नमूने को मस्तिष्क स्वास्थ्य पूरक श्रेणी का प्रतिनिधि नहीं मानते हैं। मुख्यधारा के आहार पूरक बाजार जिम्मेदार और नैतिक कंपनियों से बने होते हैं जो उपभोक्ताओं को उनके स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार करने के लिए सुरक्षित, गुणवत्ता और फायदेमंद उत्पाद प्रदान करने के लिए काम करते हैं।

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



मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र



Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

- जब आपको लगे कि आपकी सारी रिपोर्ट नार्मल है फिर भी आपका दर्द आपकी परेशानी बनी हुई है।
- जब आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है।
- जब आपको लगे कि कोई आपके उपर जादू-टोना कर रहा है।
- यदि आप दरवाजे का ताला, गैस का बटन बार-बार चेक करते हैं।
- जब आपको लगे कि आप दूसरों से बदसूरत या बुरी दिखती हैं।
- यदि आपको नाखून खाने या बाल नोचने की आदत है।
- यदि आपको भूल जाने या याद नहीं आने की समस्या है।
- यदि आपको बिना कारण गुस्सा, टेंशन, तनाव, चिड़चिड़ापन होता है।

मनोचिकित्सक से सलाह लेने का मतलब यह नहीं है कि आप पागल है

- क्या आपको बार-बार हाथ धोने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि आप परिवार में जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद है जिससे परिवार के अन्य सदस्य परेशान है?
- क्या आपको बार-बार दस्त की शिकायत होती है या घंटो आप अंदर ही बैठे रहते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अत्यंत कमजोर हो गया है?
- क्या आपको नींद नहीं आती है या रात में चलने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि एक बार हाथ धोने के बाद भी आपके हाथ में गंदगी लगी है व नहाने में ज्यादा समय लगता है?

यदि इनमे से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ है तो, आपको तुरंत मनोचिकित्सक से सलाह लेना चाहिए

मानसिक विकास, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

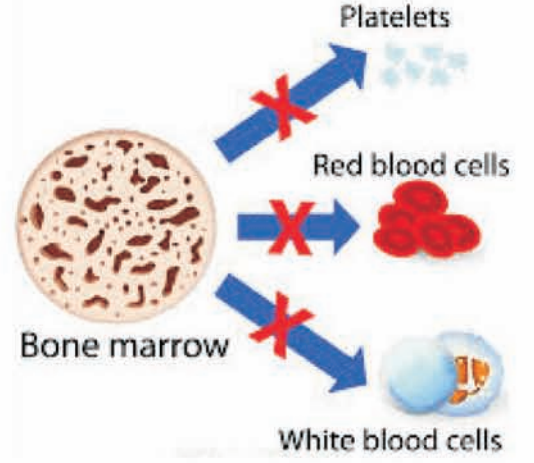
मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on  YouTube "Manoshanti"

होम्योपैथिक दवाई से अप्लास्टिक एनीमिया से मिली राहत



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

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



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

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

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

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

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

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया पर अवश्य देखें