

■ पहले मासिक धर्म की तैयारी

■ क्या होता है मेल मेनोपॉज

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संज्ञत एवं सूरत

मार्च 2025 | वर्ष-14 | अंक-04

मूल्य  
₹ 60

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

मेनार्च - मेनोपॉज  
विशेषांक

## माहवारी से जुड़ी कुछ बातें



# Allergy... Allergy... Allergy... Get Rid of it !

क्या आपको बार-बार एलर्जिक  
बीमारियाँ हो जाती हैं?

**यदि हाँ तो आज से ही 50 मिलिसिमल  
पोटेन्सी वाली होम्योपैथिक दवा अपनायें**

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग,  
दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस,  
एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के  
उचित समाधान/इलाज हेतु मो. **99937 00880**

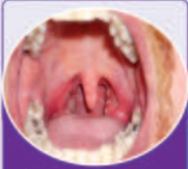
**— एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर —**



फिरस, फिश्युला, पाईल्स



पीठ एवं कमर का दर्द



टांसिलाइटिस



घुटनों का दर्द



एलर्जिक रायनाइटिस



नसों का दर्द

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी,  
ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी,  
शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पाँडिलाइटिस, कब्ज, जलन,  
एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ), सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन, चक्कर,  
उच्च रक्त चाप, डायबीटीज (शुगर) डायबिटीक न्यूरोपैथी, डायबिटीक  
रेटिनोपैथी एवं मायोपैथी इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु  
संपर्क कर सकते हैं।

**एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर

**Mob. 9826042287 , 98935-19287,**

**Ph. 0731-4064471, 0731-4989287**

# सेहत एवं सूरत

मार्च 2025 | वर्ष-14 | अंक-04

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम  
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
डॉ. कनक चतुर्वेदी  
प्रभात शुक्ला  
कोमल शुक्ला  
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09424083040  
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865  
विनय पाण्डेय - 09893519287  
डॉ. जितेंद्र पुरी - 07898304927

संपादकीय टीम

डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा  
डॉ. राजेश गुप्ता, डॉ. ऋषभ जैन  
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

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

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

अंदर के पन्नों में...



11

हैवी ब्लीडिंग की  
समस्या को करें दूर



14

समय से  
पहले  
रजोनिवृत्ति



16

मेनोपॉज से  
न घबराएं



29

मेनोपॉज रोकें  
समय से पहले



35

छाछ पीने  
के फायदे



41

स्वयं अपने घर पर  
प्राकृतिक रंग बनायें

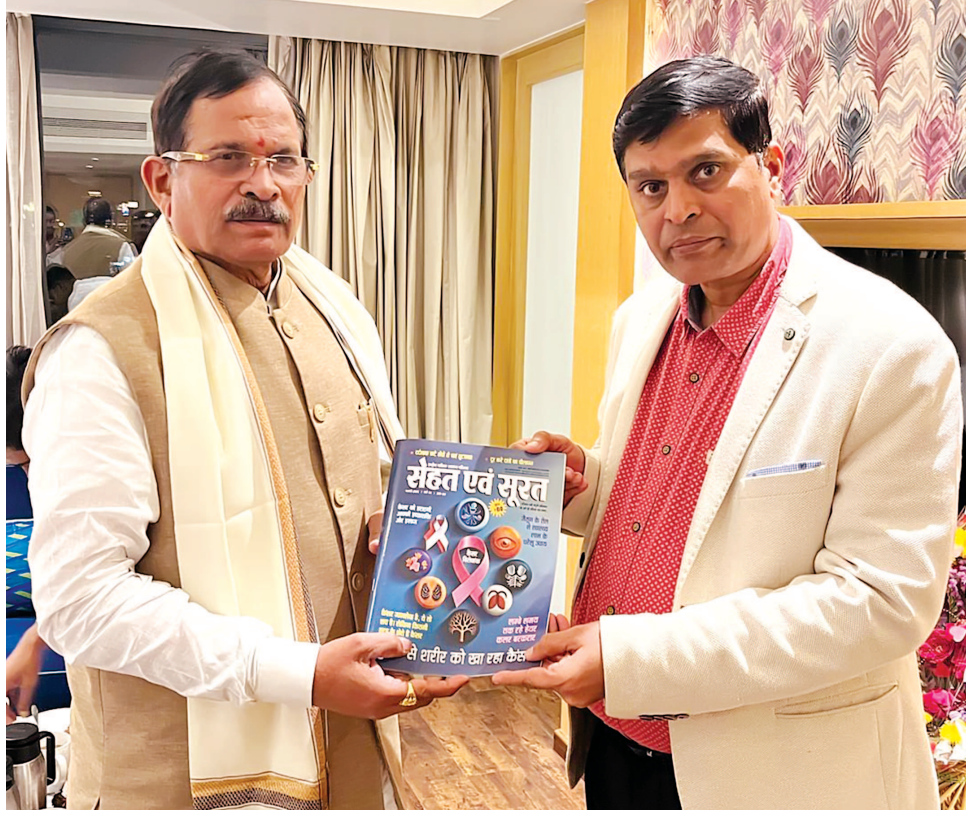


37

गुड़ियों की  
मिठास

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

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



श्री श्रीपाद येसो नाइक जी केंद्रीय राज्य मंत्री, नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय भारत सरकार का इंदौर मध्य प्रदेश की धरती पर अभिनंदन करने के साथ ही 'संघत एवं सूरत' माह फरवरी 2025 का विशेषांक मेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी

## संघत एवं सूरत के स्वामित्व एवं अन्य विवरण के संबंध में घोषणा फार्म 4 (नियम 8 देखिए)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1. प्रकाशन का स्थान  | : | 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत |
| 2. प्रकाशन अवधि  | : | मासिक  |
| 3. मुद्रक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)   | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>हां<br>.....           |
| 4. प्रकाशक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)<br>पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>हां<br>.....           |
| 5. संपादक का नाम<br>(क्या भारत का नागरिक हैं)<br>(यदि विदेशी हैं तो मूल देश)<br>पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत  | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी<br>हां<br>.....           |
| 6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के नाम स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों        | : | नहीं   |

मैं अश्विनी कुमार द्विवेदी एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

दिनांक : 06.03.2025

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
प्रकाशक के हस्ताक्षर

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद  
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

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

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

## महिलाओं में मासिक धर्म (माहवारी) का महत्व

मासिक धर्म या पीरियड्स महिलाओं के शरीर का एक स्वाभाविक और आवश्यक जैविक प्रक्रिया है, जो उनके प्रजनन स्वास्थ्य का प्रतीक है। जिन महिलाओं में गर्भाशय (यूटेरस) या अंडाशय (ओवरी) नहीं होता, उनमें माहवारी नहीं आती और वे संतानोत्पत्ति में सक्षम नहीं होतीं। इसलिए, यह न केवल महिलाओं के शारीरिक, मानसिक और हार्मोनल स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि उनकी प्रजनन क्षमता और आत्म-समझ का भी एक अहम हिस्सा है।

शारीरिक व हार्मोनल परिवर्तनों के कारण माहवारी के दौरान महिलाओं को कई तरह की मानसिक और शारीरिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। पुरुष वर्ग को इस प्रक्रिया की जटिलता को समझने का प्रयास करना चाहिए और इस दौरान महिलाओं के चिड़चिड़ेपन या गुस्से को सहानुभूति और संवेदनशीलता के साथ स्वीकार करना चाहिए। परिवार और समाज का सहयोग उनके मानसिक संबल को बढ़ाता है और घर-परिवार में सकारात्मकता बनाए रखता है। इसी भावना के साथ, मार्च का यह विशेष अंक अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस को सप्रेम समर्पित है।



# पहली माहवारी से जुड़ी कुछ बातें

## जो हर किशोरी की माँ को पता होनी चाहिए

चाहे हम कितने भी शिक्षित या प्रबुद्ध क्यों न हों, छोटी लड़कियों से पीरियड्स के बारे में बात करना भारी और कठिन हो सकता है। पहले, पीरियड्स के बारे में बात करना वर्जित माना जाता था, हालाँकि, हमें इन कलकों को दूर करने और छोटी लड़कियों को उनके नारीत्व में कदम रखने से पहले तैयार करने की आवश्यकता है। कम उम्र में, एक किशोर लड़की के लिए यह समझना भ्रमित करने वाला हो सकता है कि उनके शरीर में क्या बदलाव हो रहे हैं और वे उचित जानकारी के बिना इसके बारे में खुलकर बात करने में शर्म या बेचैनी महसूस कर सकती हैं। नवीनतम शोध के अनुसार मासिक धर्म की उम्र घटकर 8 वर्ष हो गई है, इसलिए, उन्हें शुरू से ही मासिक धर्म के बारे में बात करना महत्वपूर्ण है ताकि उन्हें उन परिवर्तनों के बारे में समझाया जा सके जिनसे उनमें गुजरना होगा।



डॉ. कनक चतुर्वेदी  
पीजी स्कॉलर एमजीएम  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर

यौ

वन के दौरान, बच्चों के शरीर में कई शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होते हैं। इससे उनकी भावनाएँ दब जाती हैं और हो सकता है कि उनके पास इस बारे में बात करने के लिए कोई न हो। अपने प्रियजनों के लिए पहले पीरियड गाइड बनें, जिन्हें अपना पहला पीरियड आने वाला है क्योंकि यह शुरू होने के बाद उनके लिए घबराहट की स्थिति पैदा कर सकता है।

## किशोरियों के पहले मासिक धर्म से पहले माताओं के लिए सुझाव

- अगर आप एक माँ हैं और आपका किशोर यौवन की ओर बढ़ रहा है, और उसके शरीर में बदलाव आ रहे हैं, तो आपको इन बदलावों और उसके पहले मासिक धर्म के बारे में उनसे बात करना शुरू कर देना चाहिए। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपको उनसे बात करने और उन्हें सही जानकारी देने में मदद कर सकते हैं।
- उन्हें समझाएँ कि मासिक धर्म क्या है और यह किस अवधि में होता है। साथ ही, उन्हें अपने पहले मासिक धर्म के अनुभव के बारे में भी बताएँ।
- उनसे पहली बार मासिक धर्म के लक्षणों के बारे में बात करें, और आपको मासिक धर्म के सामान्य लक्षणों जैसे पेट में दर्द, सूजन, मूड में बदलाव, खाने की लालसा, स्पाँटिंग आदि के बारे में चर्चा करनी चाहिए।
- उन्हें सही मासिक धर्म उत्पादों से परिचित कराएँ। आपके पहले मासिक धर्म की शुरुआत के लिए सबसे अच्छे पीरियड पैड प्रदान करना है। ये सैनिटरी पैड शुद्ध कपास, जीवाणुरोधी गुणों और बिना किसी रिसाव के बने अतिरिक्त लंबी सतहों के साथ आते हैं।
- स्कूल जाने वाली लड़की को पहली बार मासिक धर्म तब आता है जब वह लगभग 12-14 साल की होती है। जब आप इतनी छोटी होती हैं तो चीजें भ्रमित करने वाली हो सकती हैं। एक माँ के रूप में, उन्हें अपने पहले मासिक धर्म के दौरान आराम और उचित देखभाल प्रदान करें।

## कम उम्र में पीरियड्स शुरू होने के क्या कारण हो सकते?

कुछ लड़कियों को बेहद कम उम्र में ही पीरियड्स आने लगते हैं। यह एक तरह समस्या हो सकती है, जो लड़कियों के मानसिक विकास को बुरा असर डाल सकती है। इस लेख में जानते हैं कि जल्दी पीरियड्स आने के क्या कारण होते हैं?

पीरियड्स आना हर लड़की के जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होता है, यह उनके जीवन में यौवन की शुरुआत को दर्शाता है। आमतौर पर, पहली बार पीरियड्स 11 से 14 वर्ष की उम्र के बीच आते हैं, लेकिन आजकल कई लड़कियों में 11 वर्ष से भी कम उम्र में ही पीरियड्स शुरू हो रहे हैं, जिसे जल्दी माहवारी (Early Menarche) आना कहा जाता है। यह स्थिति चिंता का विषय बनती जा रही है क्योंकि यह न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और भावनात्मक ग्रोथ को भी प्रभावित कर सकती है। इस लेख से जानते हैं कि हम जल्दी माहवारी के कारण क्या हो सकते हैं और इसे रोकने के किन उपायों को अपनाना चाहिए।

## असंतुलित आहार और मोटापा

आजकल बच्चे अधिक जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड और कैलोरी युक्त आहार का सेवन कर रहे हैं, जिससे मोटापा बढ़ रहा है। शरीर में मोटापे की अधिक मात्रा एस्ट्रोजन हार्मोन के स्तर को बढ़ा सकती है, जो जल्दी माहवारी का कारण बन सकता है।

## हार्मोनल असंतुलन

कई बार हार्मोनल असंतुलन के कारण भी माहवारी जल्दी आ सकती है। हार्मोन का असंतुलन पर्यावरणीय कारणों, आनुवंशिक कारणों या जीवनशैली में बदलाव के कारण हो सकता है।

## पर्यावरणीय प्रभाव

आधुनिक जीवनशैली और प्लास्टिक में मौजूद बिस्फेनॉल ए जैसे केमिकल्स, जो खाद्य पदार्थों और पानी की बोतलों में पाए जाते हैं, हार्मोनल संतुलन को बिगाड़ सकते हैं और जल्दी माहवारी का कारण बन सकते हैं।

## तनाव और मानसिक दबाव

शिक्षा का बढ़ता दबाव, परिवार में समस्याएं या सामाजिक तनाव, बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। मानसिक तनाव का असर हाइपोथैलेमस ग्रंथि पर पड़ता है, जो हार्मोनल बदलाव को नियंत्रित करता है और इससे जल्दी माहवारी आ सकती है।

## आनुवंशिक कारण

यदि परिवार में किसी महिला को जल्दी माहवारी हुई है, तो अगली पीढ़ी की लड़कियों में भी यह समस्या देखने को मिल सकती है। आनुवंशिक कारक जल्दी माहवारी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

## शारीरिक गतिविधियों की कमी

आजकल बच्चे शारीरिक गतिविधियों में कम भाग लेते हैं और अधिकतर समय मोबाइल, टीवी और कंप्यूटर के सामने बिताते हैं। शारीरिक गतिविधियों की कमी से चयापचय दर कम हो जाती है और मोटापा बढ़ता है, जो जल्दी माहवारी का कारण बन सकता है।

## रोकथाम के उपाय

- बच्चों को संतुलित और पोषणयुक्त आहार देना बेहद जरूरी है। उनके आहार में हरी सब्जियाँ, फल, सूखे मेवे, प्रोटीन और फाइबर से भरपूर चीजें शामिल करें।
- बच्चों को खेलकूद और शारीरिक व्यायाम के लिए प्रेरित करें। नियमित रूप से व्यायाम करने से हार्मोन संतुलित रहते हैं और मोटापा नियंत्रित रहता है।
- बच्चों को प्लास्टिक की बोतलों और पैकड फूड के उपयोग से बचाएं। ताजे और जैविक खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ाएं।
- बच्चों में पढ़ाई या किसी अन्य कारण से होने वाले तनाव को कम करने के लिए परिवार के सदस्यों को उनका समर्थन करना चाहिए। उनके साथ खुलकर बात करें, सकारात्मक वातावरण बनाएं।

# पहले मासिक धर्म की तैयारी

अपने पहले पीरियड के लिए आपको कुछ खास करने की ज़रूरत नहीं है, बस अपने पास स्त्री स्वच्छता उत्पाद और ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक रखें। अगर आपको मासिक धर्म के दौरान मासिक धर्म के उत्पाद नहीं मिलते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में टॉयलेट पेपर काम आएगा। अगर आपको स्कूल में पहली बार पीरियड्स आते हैं, तो आपके शिक्षक या स्कूल नर्स के पास पैटीलाइनर या पैड होगा।



## डिस्पोजेबल पैड

इन शोषक पैड में एक चिपकने वाला बैकिंग होता है जो आपके अंडरवियर के अंदर चिपक जाता है। वे अलग-अलग लंबाई और अवशोषण क्षमता में उपलब्ध हैं, और कुछ में चिपकने वाले 'पंख' होते हैं जो आपके अंडरवियर के किनारों के चारों ओर लपेटे जाते हैं। डिस्पोजेबल पैड को हर 4-6 घंटे में बदलना चाहिए और एक बार इस्तेमाल करने के बाद फेंक देना चाहिए।

## पैटीलाइनर्स



ये छोटे, पतले, डिस्पोजेबल अवशोषक पैड हैं जिन्हें हल्के प्रवाह वाले दिनों में अकेले इस्तेमाल किया जा सकता है। रिसाव या डिस्चार्ज के मामले में इन्हें टैम्पॉन के साथ भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

## पुनः प्रयोज्य पैड

ये आमतौर पर कपास, बांस या अन्य प्राकृतिक शोषक रेशों से बने होते हैं, और अक्सर स्वास्थ्य खराब भंडारों में उपलब्ध होते हैं। इन्हें डिस्टर्जेंट से धोया जा सकता है और दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है।



## टैम्पॉन

ये डिस्पोजेबल अवशोषक सामग्री के छोटे, बेलनाकार प्लग होते हैं जिन्हें मासिक धर्म के प्रवाह को अवशोषित करने के लिए योनि में डाला जाता है। टैम्पॉन में एक डोरी लगी होती है ताकि उन्हें बाहर निकाला जा सके। वे विभिन्न आकारों और अवशोषक क्षमता में आते हैं, और ऐप्लिकेटर के साथ या बिना आ सकते हैं। टैम्पॉन को हर 4-6 घंटे में बदलना चाहिए।



## मासिक धर्म कप

यह एक कप के आकार का, लचीला सिलिकॉन या रबर का उपकरण है जिसे मासिक धर्म के प्रवाह को पकड़ने के लिए योनि के अंदर डाला जाता है। कप में नीचे की तरफ एक तना होता है जिसे निकाला जा सकता है। मासिक धर्म के कप को हर 8-12 घंटे में खाली कर देना चाहिए। कुछ डिस्पोजेबल होते हैं और अन्य को धोकर फिर से डाला जा सकता है।





# पहले मासिक धर्म के बारे में एक विशेष जानकारी

हो सकता है कि आपको लगे कि आपका पहला पीरियड बहुत कम लक्षणों के साथ आता है और चला जाता है, या आपको काफ़ी असुविधा महसूस हो सकती है। आम लक्षणों में शामिल हैं-

- पेट के निचले हिस्से में ऐंठन
- स्तन मृदुता
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- दस्त या मतली
- चक्कर आना

इनमें से ज़्यादातर लक्षण लंबे समय तक नहीं रहते हैं और इन्हें अन्य ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक दवाओं से ठीक किया जा सकता है। पेट या पीठ के निचले हिस्से पर हीटिंग पैड या गर्म पानी की बोतल रखने से इन क्षेत्रों में दर्द कम करने में मदद मिल सकती है। मासिक धर्म के दर्द और अन्य लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी यहाँ पाई जा सकती है ।

## कितने समय तक चलेगा पहला मासिक धर्म?

आपका पहला मासिक धर्म 2 से 7 दिनों तक चलना चाहिए। यह बहुत हल्का हो सकता है, जिसमें भूरे रंग के रक्त के कुछ धब्बे हो सकते हैं। या यह अधिक भूरे रंग से शुरू

और समाप्त हो सकता है, लेकिन भारी प्रवाह वाले दिनों में यह अधिक चमकदार लाल हो सकता है।

## अगला मासिक धर्म कब होगा?

यह अनुमान लगाना असंभव है कि आपका अगला मासिक धर्म कब शुरू होगा। ज़्यादातर लड़कियों और महिलाओं को एक मासिक धर्म के पहले दिन से अगले मासिक धर्म के पहले दिन तक लगभग 28 दिन लगते हैं, लेकिन 21-35 दिन सामान्य है। खास तौर पर मासिक धर्म के शुरूआती कुछ सालों में, आपका मासिक धर्म बहुत अनियमित हो सकता है। अगर आप अपने मासिक धर्म को कैलेंडर पर ट्रैक करते हैं (शुरुआती दिन, रक्तस्राव के दिनों की संख्या, कोई लक्षण), तो आपको समय के साथ एक पैटर्न दिखाई देने लगेगा। आप अपने मासिक धर्म पर नज़र रखने के लिए इस 'मासिक धर्म डायरी' का इस्तेमाल कर सकते हैं।

## मासिक धर्म न आए - या छोटी उम्र में शुरू हो जाए?

अगर आपको 15 साल की उम्र तक पहली बार मासिक धर्म नहीं हुआ है, या आपके स्तनों का विकास शुरू हुए दो से तीन साल से ज़्यादा हो गए हैं और आपको मासिक धर्म नहीं हुआ है, तो अपने डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा है। अगर आपको बहुत कम उम्र में, यानी नौ या दस साल की उम्र में मासिक धर्म शुरू हो जाता है, तो आमतौर पर इसका मतलब सिर्फ़ इतना है कि आपको समय से पहले मासिक धर्म हो गया है। हालाँकि, किसी अन्य अंतर्निहित चिकित्सा स्थिति का पता लगाने के लिए अपने डॉक्टर से मिलना एक अच्छा विचार है।

## मैं अपने लिए सही पैड या टैम्पोन कैसे चुनूं?

छोटे, पतले पैड और टैम्पोन उपलब्ध हैं जिन्हें युवा महिलाएं अक्सर पसंद करती हैं, खासकर जब उनका मासिक धर्म शुरू होता है। आपको अपने मासिक धर्म के दौरान अलग-अलग उत्पादों का उपयोग करना मददगार लग सकता है, जैसे कि अधिक प्रवाह वाले दिनों में अधिक शोषक टैम्पोन या पैड का उपयोग करना, और कम प्रवाह वाले दिनों में छोटे टैम्पोन या पैटीलाइनर का उपयोग करना। प्रत्येक महिला की अपनी पसंद होती है और जो भी आपके शरीर के लिए सबसे अच्छा काम करता है वह ठीक है!

# पीरियड्स में हैवी ब्लीडिंग

**ह** र महीने महिलाओं को पीरियड्स होना तो नेचुरल प्रक्रिया है, लेकिन महीने में आने वाली तारीख को अगर यह ज्यादा और कम हो जाए तो टेंशन होने लगती है। कई बार महिलाओं और लड़कियों को इतनी ज्यादा ब्लीडिंग हो जाती है कि एक दिन में कई बार पैड बदलने की नौबत आ जाती है। आपको बता दें कि पीरियड्स के समय अगर कुछ भी बदलाव सामने आते हैं तो ये शरीर से जुड़ी किसी समस्या का संकेत हो सकता है। इन संकेतों को नजरअंदाज करना आपको भारी पड़ सकता है। इस आर्टिकल में आज हम आपको बताएंगे कि अगर आपको भी इस बार पीरियड्स के दौरान लंबे समय तक ज्यादा ब्लीडिंग हुई है तो इसका आखिर क्या कारण हो सकता है और इस समस्या से आप निजात पा सकती हैं।

## पीरियड्स के दौरान लंबे समय तक हुई है ज्यादा ब्लीडिंग

अगर पीरियड्स के समय आपको ज्यादा हैवी ब्लीडिंग हो रही है तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में आयरन की कमी हो सकती है। इसके अलावा हार्मोन में बदलाव होने से भी इस समस्या का सामना करना पड़ सकता है। कोशिश करें कि अपने पीरियड्स के समय ज्यादा गर्म चीजें खाने से बचें। साथ ही माहवारी के दौरान हाइजीन पर ज्यादा ध्यान दें। अपने आहार में आयरन शामिल करें। ध्यान रखें कि माहवारी के समय अपने लिए सही सैनिटरी पैड चुनें। अगर ब्लीडिंग ज्यादा हो रही है तो कुछ घरेलू तरीकों से भी आप अपनी इस परेशानी से निजात पा सकती हैं।

## जानें इसका क्या कारण हो सकता है

पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग का कारण आपको दवाई खाना भी हो सकता है, जो हॉ कुछ दवाओं की वजह से पीरियड्स की लंबी अवधि हो जाती है। इन दवाओं में शामिल है - गर्भनिरोधक दवाई जैसे- अंतर्गर्भाशयी उपकरण और विस्तारित जन्म नियंत्रण की गोलियाँ, एस्पिरिन और अन्य ब्लड थिनर्स, एंटी इंप्लान्टेबल दवाएं। इसके अलावा थायरॉइड बीमारी से भी आपको इस तरह की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। अगर आपको थायरॉइड है जिसमें आपको परेशानी आ रही है तब भी अधिक समय तक पीरियड्स आने की स्थिति बनी रहती है। इसे हाइपोथायरॉइडिज्म कहते हैं।



# हैवी ब्लीडिंग की समस्या को करें दूर

पीरियड्स में कई बार हैवी पलो की समस्या होने लगती है. ऐसा हार्मोनल इंबैलेंस की वजह से हो सकता है. अगर पीरियड्स में हैवी पलो होता है तो इसे अनदेखा न करें और डॉक्टर को दिखाएं.



## तिल, गुड़ और सौंफ

पीरियड्स में हैवी ब्लीडिंग से बचने के लिए आप गुड़, तिल और सौंफ भी खा सकती हैं. गुड़ और तिल की तासीर गर्म होती है. इन दोनों को एक साथ खाने से पीरियड्स के दौरान खून के थक्के नहीं जमेंगे और शरीर से गंदा खून बाहर निकल जाएगा. दर्द से भी राहत मिलेगी. हैवी ब्लीडिंग की समस्या से राहत पाने के लिए सौंफ पाउडर का सेवन करना चाहिए. एक कप पानी में सौंफ के पाउडर को उबालकर पीने से पीरियड्स और हैवी पलो की समस्या से आराम मिलता है.

## अदरक-गाजर खाएं

पीरियड्स के दौरान हैवी पलो की समस्या से बचने के लिए आप अदरक का सेवन कर सकती हैं. पानी में अदरक को उबालकर इसे कूट लें और उसमें शहद मिलाकर कर दिन में दो से तीन बार खाएं. आप चाहें तो गाजर भी खा सकती हैं. गाजर में कैरोटीन मिलता है. यह शरीर में एस्ट्रोजन के लेवल को मॉटेन रखता है. पीरियड्स के दौरान हैवी ब्लीडिंग होने पर अदरक और गाजर खाने से राहत मिलेगी.

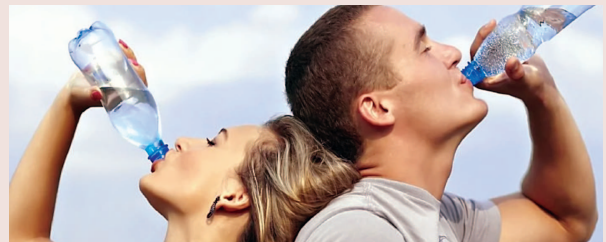


## विटामिन-सी रिच फूड्स

पीरियड्स के दौरान हैवी ब्लीडिंग होने पर विटामिन सी रिच फूड्स का सेवन करें. इससे शरीर को आयरन मिलता है और एनीमिया की समस्या नहीं होगी. संतरे के अलावा आप स्ट्रॉबेरी, कीवी, ब्रोकली, टमाटर जूस जैसी चीजों का सेवन कर सकती हैं. हैवी ब्लीडिंग के बाद शरीर में खून की कमी न होने पाए, इसके लिए आयरन से भरपूर चीजों का सेवन करें. इससे बॉडी में हीमोग्लोबिन बनेगा और एनीमिया की समस्या नहीं होगी. इस दौरान अगर थकान, कमजोरी दिखे तो डॉक्टर से संपर्क करें.

## बॉडी को हाइड्रेट रखें

अगर आपको हैवी पीरियड्स की समस्या है तो जितना हो सके बॉडी को हाइड्रेट रखें. हर दिन 4 से 6 गिलास पानी पीएं. इससे बॉडी में ब्लड की कमी नहीं होगी और समस्या से निजात मिलेगी. एक बात और ध्यान रखनी है कि शरीर में नमक की मात्रा को भी कम नहीं होने देना है. थोड़े-थोड़े समय में फल और ताजी सब्जियों के रस का सेवन भी करते रहना चाहिए. इससे पोषक तत्व की कमी नहीं होगी और डिहाइड्रेशन की समस्या भी नहीं होने पाएगी.



# यौवन काल में किशोरियों की उचित देखभाल

बाल्यावस्था की सादगी और भोलेपन की दहलीज पार करके जब किशोरियां यौवनावस्था में प्रवेश करती हैं, यही वयःसंधि कहलाती है। इस दौर में परिवर्तनों का भूचाल आता है। शरीर में आकस्मिक आए परिवर्तन न केवल शारीरिक वृद्धि व नारीत्व की नींव रखते हैं, वरन मानसिक परिवर्तनों के साथ मन में अपनी पहचान व स्वतंत्रता को लेकर एक अंतर्द्वंद भी छेड़ देते हैं। इन परिवर्तनों से अनभिज्ञ कई लड़कियां यह सोचकर परेशान हो उठती हैं कि वे किसी गंभीर बीमारी से त्रस्त तो नहीं हैं।

**यौ** न काल की यह अवधि 11 से 16 वर्ष तक होती है। कद में वृद्धि, स्तनों व नितंबों का उभार, प्यूबर्टी, शरीर में कांति व चेहरे पर लुनाई में वृद्धि- ये बाहरी परिवर्तनों का कारण होता है। आंतरिक रूप में डिंब-ग्रंथि का सक्रिय होकर एस्ट्रोजन व प्रोजेस्ट्रॉन हॉर्मोन्स का रक्त में सक्रिय होना। इस दौरान जनन यंत्रों का विकास होता है व सबसे बड़ा लक्षित परिवर्तन होता है मासिक धर्म का प्रारंभ होना। इस दौरान प्रकृति नारी को मां बनने के लिए शारीरिक व मानसिक रूप से विकसित करती है।

## रोमांच व आश्चर्य का मिश्रित भाव

शारीरिक बदलाव अकेले नहीं आते, इनसे जुड़े अनेक प्रश्न व भावनाएं मन के अथाह सागर में हिलोरें लेने लगती हैं। रोमांच और आश्चर्य मिश्रित मुग्धभाव के साथ वह एक अनजाने भय और संकोच से भी घिर जाती है। कभी सुस्त तो कभी उत्साहित। कभी लज्जाशील-विनम्र तो कभी उदंड, गुस्सैल और चिड़चिड़ी। उसे कुछ समझ नहीं आता कि क्या और क्यों हो रहा है और शुरू होता है परिवार वालों के साथ अपनी पहचान और स्वतंत्रता का प्रतिद्वंद्व।

## मासिक धर्म से उत्पन्न परिवर्तन

मासिक धर्म से संबंधित मासिक व भावनात्मक परिवर्तन सबसे कठिन होता है। लड़की स्वयं को बंधनयुक्त व लडकों से हीन समझने लगती है। वह समाज के प्रति आक्रोशित हो उठती है। लड़कियों के आगामी जीवन को सामान्य, सफल, आत्मविश्वासी, व्यवहारकुशल और तनावरहित बनाने के लिए अति आवश्यक है इस अवस्था को समझना, उन्हें शारीरिक परिवर्तनों व देखरेख से अवगत कराना, मानसिक व शारीरिक परिवर्तनों पर चर्चा करना और समय-समय पर उन्हें पोषक भोजन, व्यायाम, विश्राम, मनोरंजन आदि के प्रति जागरूक करना ताकि उनका विकास सही हो सके।

## मां का दायित्व

माताओं को चाहिए कि वे स्वयं लड़कियों को भी उनके भीतर होने वाले परिवर्तनों के बारे में सही ज्ञान दें। पोषक भोजन, उचित व्यायाम, स्वास्थ्यवर्धक दिनचर्या व स्वच्छता के बारे में प्रेरित करें।

## विशेष सावधानी की जरूरत

यदि वयःसंधि 11-12 वर्ष से पूर्व आ जाए या 16-17 वर्ष से अधिक विलंबित हो जाए तो दोनों ही स्थितियों में यौन ग्रंथियों की गडबड़ियों की उचित जांच व इलाज अति आवश्यक है। यदि लड़की अल्पायु में जवान होने लगे तो न केवल देखने वालों को अजीब लगता है।





## कुछ सामान्य समस्याएं

### मासिक धर्म

**प्रारंभ-** अधिकांशतः 10 से 13 वर्ष की आयु में प्रथम मासिक आ जाता है, पर यदि 8 साल के पहले प्रारंभ हो जाए या 16 साल तक भी न हो तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

**चक्र-** प्रायः 24 से 25 दिन का होता है, किंतु यदि अतिशीघ्र हो या 35 दिन से अधिक विलंब हो तो यह हार्मोन की गड़बड़ी का सूचक है।

**रक्तस्राव-** साधारणतः 4-5 दिन की अवधि में 50-80 मिली रक्त जाता है, किंतु यदि ज्यादा मात्रा व अवधि में खून जा रहा हो या गट्टे जाते हों तो खून की कमी होने का उर बना रहता है।

**दर्द-** मासिक में थोड़ा-बहुत दर्द होना स्वाभाविक है, पर यदि असहनीय दर्द हो तो डॉक्टरी परीक्षण आवश्यक है।

**श्वेत प्रदर-** माह के मध्य में जब अंडा फूटता है तो मासिक प्रारंभ होने के 1-2 दिन पूर्व जननांग से थूक समान स्राव होना स्वाभाविक है, पर गाढ़ा दही समान व खुजलीयुक्त स्राव संक्रमण के कारण होता है।

### कद

किशोरियों का कद औसतन माता-पिता के कद पर आश्रित होता है। पौष्टिक आहार एवं उचित व्यायाम द्वारा इसे प्रभावित किया जा सकता है, अत्यधिक बौनापन व ऊंचा कद दोनों ही हार्मोन की गड़बड़ी के सूचक हैं।

### स्तन व नितंब में उभार

आजकल गरिष्ठ व तेलयुक्त भोजन व जंक फूड्स के सेवन के कारण किशोरियों के कम उम्र में ही वक्ष विकसित होने लगते हैं और नितंब में उभार आ जाता है। स्तनों में थोड़ा बहुत दर्द, विशेषकर माहवारी के दौरान स्वाभाविक है। शारीरिक विकास में अनियमितता नज़र आने पर डॉक्टर को अवश्य दिखाएं।



### डॉक्टरी जांच की आवश्यकता

यदि वयःसंधि 17 वर्ष से अधिक विलंबित हो तो भी डॉक्टरी परीक्षण अति आवश्यक है। कई बार वंशानुगत या जन्मजात किसी कमी के कारण मासिक धर्म नहीं होता। ऐसे में लापरवाही ठीक नहीं, क्योंकि लड़कियां हीन भावना व उदासीनता का शिकार हो सकती हैं व हताश हो आत्महत्या जैसे दुष्कृत्य भी कर सकती हैं। समय पर इलाज से शारीरिक व मानसिक वृद्धि सुनिश्चित की जा सकती है।

# समय से पहले रजोनिवृत्ति

**स**मय से पहले रजोनिवृत्ति होने पर 40 साल की उम्र से पहले मासिक धर्म स्थायी रूप से बंद हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि अंडाशय अब नियमित रूप से अंडे (ओव्यूलेशन) रिलीज नहीं करते हैं और प्रजनन हार्मोन का उत्पादन सामान्य प्रीमेनोपॉजल स्तर पर करना बंद कर देते हैं।

कुछ महिलाओं में मासिक धर्म की अनुपस्थिति के अलावा कोई लक्षण नहीं होता है, और अन्य में इन्फर्टिलिटी या प्राकृतिक रजोनिवृत्ति (जैसे हॉट फ्लैश या रात को पसीना) के समान लक्षण होते हैं।

रक्त जांच से निदान की पुष्टि कर सकते हैं, और कारण की पहचान के लिए अन्य जांच की जाती हैं।

एस्ट्रोजेन सहित विभिन्न उपाय (आमतौर पर 51 वर्ष की आयु तक, औसतन जब रजोनिवृत्ति होती है), लक्षणों से राहत दे सकते हैं या कम कर सकते हैं।

गर्भवती होने के लिए, समय से पहले रजोनिवृत्ति हो जाने वाली महिलाओं को फर्टिलिटी संबंध उपचार दिया जा सकता है (जैसे कि किसी अन्य महिला के अंडाणुओं को उनके गर्भाशय में प्रत्यारोपित करना)।

हार्मोनल रूप से, समय से पहले रजोनिवृत्ति प्राकृतिक रजोनिवृत्ति जैसी ही लगती है। अंडाशय एस्ट्रोजेन का बहुत कम उत्पादन करते हैं या नहीं करते हैं। ओव्यूलेशन पूरी तरह या लगभग पूरी तरह से बंद हो जाता है। हालांकि, कभी-कभी अंडाशय थोड़े समय के लिए फिर से काम करना शुरू कर देते हैं और अंडाणु रिलीज कर सकते हैं, जिससे गर्भावस्था संभव हो जाती है। अंडाशय में अभी भी हजारां अंडे होते हैं। समय से पहले रजोनिवृत्ति का मतलब यह नहीं है कि कोई महिला समय से पहले बूढ़ी हो रही है। इसका मतलब सिर्फ यह है कि उसके अंडाशय अब सामान्य रूप से काम नहीं कर रहे।

## समय से पहले रजोनिवृत्ति के

### कारण

समय से पहले रजोनिवृत्ति के कई कारण होते हैं-

**आनुवंशिक असामान्यताएं:** क्रोमोसोम, सेक्स क्रोमोसोम सहित, असामान्य हो सकते हैं। सेक्स क्रोमोसोम की असामान्यताओं में टर्नर सिंड्रोम, एक ऐसा विकार है, जिसकी वजह से एक Y क्रोमोसोम प्रदान किया जाता है (जो आमतौर पर केवल पुरुषों में होता है), और



कमजोर X सिंड्रोम शामिल हैं।

**ऑटोइम्यून विकार:** शरीर असामान्य एंटीबॉडी का उत्पादन करता है जो अंडाशय सहित शरीर के टिशूज पर हमला करता है।

**अंडाशय को सर्जरी से हटाना:** दोनों अंडाशय (बाइलेटरल ऊफोरेक्टॉमी) को हटाने के लिए की गई सर्जरी मासिक धर्म को समाप्त करती है और रजोनिवृत्ति का कारण बनती है।

**गर्भाशय सर्जरी से हटाना:** गर्भाशय (हिस्टेरेक्टॉमी) को हटाने के लिए की गई सर्जरी मासिक धर्म को समाप्त कर देती है लेकिन जब तक अंडाशय काम कर रहे होते हैं तब तक यह रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षणों में से अधिकांश लक्षण नहीं करती है।

## समय से पहले रजोनिवृत्ति के

### लक्षण

हो सकता है कि कुछ महिलाओं में कोई लक्षण न हो, सिवाय इसके कि मासिक धर्म हल्का या अनियमित हो जाता है या बंद हो जाता है (एमेनोरिया)। अन्य महिलाओं में इन्फर्टिलिटी या वही लक्षण विकसित होते हैं जो सामान्य रजोनिवृत्ति से जुड़े होते हैं (जो लगभग 51 वर्ष की आयु में होता है), जैसे कि हॉट फ्लैश, रात को पसीना आना या मनोदशा में अस्थिरता।

महिलाओं में समय से पहले रजोनिवृत्ति के कारण विकार के लक्षण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि इसका कारण टर्नर सिंड्रोम इसका कारण है, तो उनमें शारीरिक या बोध-संबंधी असामान्यताएं हो सकती हैं।

अगर समय से पहले रजोनिवृत्ति किसी ऑटोइम्यून प्रक्रिया के कारण होती है, तो महिलाओं को अन्य ऑटोइम्यून विकार भी हो

सकते हैं। जैसे थायरॉइडिटास, सफेद दाग, मायस्थेनिया ग्रेविस और एडिसन रोग (गुर्दे संबंधी अपर्याप्तता)। एडिसन रोग जानलेवा हो सकता है।

एस्ट्रोजेन की कमी से हड्डियों के घनत्व में कमी हो सकती है (ऑस्टियोपोरोसिस) और योनि की परत पतली हो सकती है और सूख भी सकती है (वेजाइनल एट्रोफी)। अन्य स्थितियों (जैसे डिप्रेशन, चिंता, पार्किंसन रोग, डिमेंशिया और कोरोनरी धमनी रोग) का खतरा बढ़ सकता है।

## समय से पहले रजोनिवृत्ति का

### इलाज

कॉम्बिनेशन ओरल गर्भनिरोधक (एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टिन) या रजोनिवृत्ति से जुड़ी हार्मोन थेरेपी

अगर गर्भावस्था चाहिए, तो इन विट्रो फर्टिलाइजेशन

अगर समय से पहले रजोनिवृत्ति से प्रभावित महिलाएं गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, तो उन्हें निम्नलिखित में से एक दिया जाता है-

गर्भ निरोध की गोलियां या कोई पैच, जिसमें एस्ट्रोजेन होता है और एक प्रोजेस्टिन (एक कॉम्बिनेशन ओरल गर्भनिरोधक)

रजोनिवृत्ति से जुड़ी हार्मोन थेरेपी (जिसे हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी भी कहा जाता है) जिसमें एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टिन (महिला हार्मोन प्रोजेस्टेरोन का एक सिंथेटिक रूप) या प्रोजेस्टेरोन होता है

ये इलाज आमतौर पर 51 वर्ष की आयु (रजोनिवृत्ति के लिए औसत आयु) तक लिया जाता है। फिर, डॉक्टर महिला की व्यक्तिगत परिस्थितियों के आधार पर तय करते हैं कि इलाज जारी रखना है या नहीं।

एस्ट्रोजेन थेरेपी लक्षणों को दूर करने में मदद करती है और रजोनिवृत्ति के अन्य प्रभावों (जैसे योनि का सूखापन, और मनोदशा में अस्थिरता) को रोकने में मदद करती है। इससे हड्डियों के घनत्व को कायम रखने (ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने के लिए) में भी मदद मिलती है। चूंकि अकेले एस्ट्रोजेन लेने से, गर्भाशय की परत (एंडोमेट्रियल कैंसर) के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए ज्यादातर महिलाओं को इस कैंसर से बचाने में मदद के लिए एस्ट्रोजेन के साथ प्रोजेस्टिन या प्रोजेस्टेरोन भी लेना चाहिए। जिन महिलाओं की हिस्टेरेक्टॉमी (गर्भाशय को निकालना) हुई है, उन्हें प्रोजेस्टिन या प्रोजेस्टेरोन लेने की ज़रूरत नहीं है।

# रजोनिवृत्ति के लक्षण

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

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

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

जो महिलाएं दोनों डिम्ब ग्रंथियों को शल्य चिकित्सा द्वारा निकलवा कर उत्प्रेरित रजोनिवृत्ति प्राप्त करती हैं, उनमें स्वाभाविक रजोनिवृत्ति वाली महिलाओं की तुलना में यह उत्तेजना अधिक गंभीर और तीव्र होती है। ये वैसोमीटर यानी वाहिका उत्प्रेरक संबंधी लक्षण हार्मोनों से संबंधित हैं और कुछ सप्ताहों से ले कर कुछ वर्षों तक बीच-बीच में हो सकते हैं।

रजोनिवृत्ति के तत्काल पहले की अवधि में मासिक धर्म संबंधी परिवर्तन अधिकतर महिलाओं में रजोनिवृत्ति की ओर बढ़ने का पहला संकेत होता है मासिक धर्म के चक्र में बदलाव आना। रजोनिवृत्ति की ओर बढ़ने के दौरान मासिक धर्म के रूप में बदलाव आता है। खून का निकलना अनियमित हो जाता है जिसका कारण हार्मोन स्तर में होने वाले उतार-चढ़ाव होते



हैं। कुछ महिलाओं की माहवारी अचानक रूक जाती है। कुछ महिलाओं को माहवारी पहले से अधिक बार होने लगती है, कुछ अन्य महिलाओं को बीच-बीच में मासिक धर्म नहीं होता या काफी देर के बाद होता है, कुछ महिलाओं के मामले में माहवारी की अवधि छोटी हो जाती है, और खून भी कम निकलता है या फिर थक्कों के साथ काफी गाढ़ा खून निकलता है। इस तरह का उतार-चढ़ाव रजोनिवृत्ति से पूर्व एक वर्ष या उससे भी अधिक समय तक आते रह सकते हैं पर इस अवधि में खून बहने और किसी संभावित रूप से गंभीर वजह से खून बहने के बीच अंतर करना जरूरी है। इसलिए रजोनिवृत्ति से तत्काल पहले की अवधि में महिला के लिए जाँच कराना जरूरी है ताकि खून बहने के अगर कोई रोग- संबंधी कारण हों तो उनका पता लगाया जा सके।

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

## रजोनिवृत्ति के बाद खून बहना

रजोनिवृत्ति के एक वर्ष बाद योनि से खून निकलने को उत्तर - रजोनिवृत्ति रक्तस्राव कहते हैं। इस रक्तस्राव के अनेक कैंसरकारी और गैर

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

**कॉलपोस्कोपी**-गर्भाशय की ग्रीवा और पीछे की ओर वाली योनि की फोर्निक्स के लिए पेप स्मियर जाँच

**गर्भाशय की ग्रीवा की बायोप्सी** - आंशिक क्यूरेटेज, यदि डिम्ब ग्रंथि में मेलिननेंसी का संदेह हो तो अल्ट्रासोनोग्राफी और लेप्रोस्कोपी इस जाँच से जो पता चले उसके आधार पर जननांग के असाध्यकारी या साध्यकारी रोगों का इलाज किया जाना चाहिए।

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

# मेनोपॉज से न घबराएं



**जि** स तरह पहली बार पीरियड्स होना या फिर पहली बार गर्भ धारण करना कोई बीमारी नहीं है, ठीक उसी तरह मेनोपॉज भी कोई बीमारी नहीं है। क्या है मेनोपॉज और इस दौरान होने वाली समस्याओं से कैसे निबटें। अधिकांश महिलाओं को 45-50 वर्ष की उम्र में पीरियड्स बंद हो जाता है। इस अवस्था को मेनोपॉज कहते हैं। जानकारी के अभाव में कई महिलाओं को मेनोपॉज के दौरान कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। पीरियड्स बंद होने का कारण अंडाशय में एस्ट्रोजन हारमोन का खत्म हो जाना है। अंडाशय के अंडों की भी एक आयु होती है जो कि समय के साथ-साथ क्षीण हो जाती है। इसके कारण मस्तिष्क में ठीक से सिग्नल न पहुंचने की वजह से फोलिकल नहीं बनता, जिसकी वजह से महिलाओं को पीरियड्स न होने के साथ-साथ कुछ और परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

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

## ऐसे करें मेनोपॉज का सामना

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

महिला की बच्चेदानी निकाली जा चुकी हो या महिला को कैंसर हुआ हो और उसके ट्रीटमेंट के दौरान उसे रेडिएशन थेरेपी मिली हो। कई अन्य कारणों की वजह से कई बार समय से पहले भी पीरियड्स बंद हो सकता है जैसे कि शीहैन्स सिन्ड्रोम, वायरल इन्फेक्शन और इटिंग डिसऑर्डर। मेनोपॉज तीन स्टेज में होता है। प्रीमेनोपॉज, पीरियड्स बंद होने से पहले के एक से दो वर्ष का समय इस स्टेज का हिस्सा है। मेनोपॉज, एक साल तक अगर पीरियड्स लगातार बंद रहे तो इस स्थिति को मेनोपॉज कहा जाता है

और मेनोपॉज के बाद के दौर को पोस्ट मेनोपॉज कहा जाता है। मेनोपॉज के वक्त किसी भी महिला को सबसे ज्यादा तीन चीजों की जरूरत पड़ती है, सपोर्टिव जीवनसाथी, अच्छे दोस्त, मां और सास और सही डॉक्टर परामर्श।

## कौन-सी परेशानियां हैं आम

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



# महिलाओं को जरूर करनी चाहिए ये कीगल एक्सरसाइज



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

## क्लासिक कीगल

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

## पेल्विक टिल्ट्स

खड़ी या लेट कर अपनी पेल्विक को आगे और

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

## पुल-इन कीगल

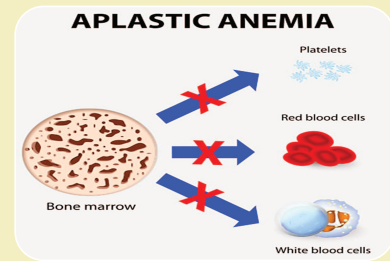
पुल-इन कीगल करने के लिए, पेल्विक क्षेत्र मांसपेशियों को वैक्यूम की तरह समझें। कुल्हे की मांसपेशियों में तनाव उत्पन्न करें तथा पैरों को आगे पीछे करें। इस अवस्था में 5 सेकंड रहें तथा फिर छोड़ दें। ऐसा 10 बार करें। इसे

पूरा करने में लगभग 50 सेकंड तक का समय लगेगा।

## ब्रिज

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

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9993190140, 9826042287, 9424083040

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

# मेनोपॉज की उदासी को करें दूर

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



## यह है मेनोपॉज

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

## खानपान में बदलाव

कैल्शियम से भरपूर डाइट लें जैसे दूध, दही, ब्रोकली, सेम, गाजर, शकरकंदी और अंजीर आदि। इनसे हड्डियां मजबूत रहती हैं और आगे

चलकर जोड़ों के दर्द की समस्या नहीं होती। मौसमी फल खाएं। फाइबर फूड जैसे पत्तागोभी, ब्रोकली, काबुली चने, राजमा, मसूर व अरहर की दाल अधिक मात्रा में लें। इस दौरान सोया डाइट भी काफी फायदेमंद होती है।

## बॉडी में होगा सुधार

मेनोपॉज के दौरान व्यायाम काफी उपयोगी होता है। एक्सरसाइज करने से मोटापे के अलावा हृदय रोग और ऑस्टियोपोरोसिस की आशंका कम हो जाती है। एक्सरसाइज से

मूड बेहतर होता है और टेंशन कम होती है। इससे एंडोर्फिन एक्टिविटी बढ़ जाती है जिससे रात में सोने के दौरान आने वाला पसीना कम हो जाता है और महिलाएं ठीक से सो पाती हैं।

## खुद को व्यस्त रखें

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

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

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

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

### ब्रिज पोज यानी सेतुबंध आसन

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

# दूर करें मेनोपॉज की परेशानियों को



### अधोमुखी श्वान आसन

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

### लंबी सांस लेना

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

### उर्ध्वमुख श्वान आसन

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

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

# क्या होता है मेल मेनोपॉज

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

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

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

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

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

हमारी व्यवस्था में नर पैदा होता है और फिर



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

## क्या होता है एंड्रोपॉज

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

एंड्रोपॉज हकीकत में पुरुषों का मेनोपॉज है।

वे कहते हैं कि दरअसल एंड्रोपॉज सही शब्द नहीं है, क्योंकि यह प्रक्रिया मेनोपॉज की तरह सभी में नहीं देखी जाती। न ही यह प्रजनन क्षमता समाप्त होने पर अचानक आ जाती है। यह उम्र बढ़ने के साथ कई पुरुषों में होने वाली सामान्य प्रक्रिया है और यह उम्र बढ़ने के साथ-साथ बढ़ती जाती है।

## कब से शुरू होती है यह प्रक्रिया

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

# देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में 'भारतीय ज्ञान परंपरा' पर आधारित कार्यक्रम

कार्यक्रम के दौरान श्री अतुल कोठारी जी, कुलगुरु डॉ राकेश सिंघई जी, कुल सचिव डॉ. अजय वर्मा, कार्यपरिषद सदस्य श्री ओम प्रकाश शर्मा, डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं अन्य गणमान्य।



श्री अतुल कोठारी  
राष्ट्रीय सचिव, शिक्षा संस्कृति उत्थान  
न्यास, नई दिल्ली, भारत



प्रो. राकेश सिंघई  
कुलगुरु, देवी अहिल्या  
विश्वविद्यालय, इंदौर, मध्यप्रदेश



# इंदौर जिले में 5 लाख महिलाओं को एनीमिया से जागरूक करने का लक्ष्य - डॉ. ए.के. द्विवेदी

इंदौर. कम्युनिटी वेलफेयर के तहत एनीमिया (रक्ताल्पता) के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से, वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा एनीमिया जागरूकता रथ का आयोजन किया। यह विशेष अभियान 23 फरवरी से 2 मार्च 2025 तक इंदौर जिले में संचालित हुआ, जिसका उद्देश्य 5 लाख महिलाओं तक एनीमिया के प्रभावों और बचाव की जानकारी पहुंचाना था।





एपीमिया मुक्त भारत  
**बहुता खून सावधान**  
 एप्यॉइड होमो-स्ट्रेप और होमोपैथिक बैक्टीरिया रिक्त का ज्ञा.

कुपोषण भी एपीमिया का कारण है देखें...

सामन, कमजोरी या स्वादाही एपीमिया के लक्षण



मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

'मन की बात' में आप सब का स्वागत है। इन दिनों Champions Trophy चल रही है और हर तरफ क्रिकेट का माहौल है। क्रिकेट में century का रोमांच क्या होता है, ये तो हम सब भली-भाँति जानते हैं, लेकिन आज मैं, आप सबसे क्रिकेट नहीं, बल्कि भारत ने space में जो शानदार century बनाई है उसकी बात करने वाला हूँ। पिछले महीने देश इसरो (ISRO) के 100वें rocket की launching के साक्षी बने हैं। यह केवल एक नंबर नहीं है, बल्कि इससे space science में नित नई ऊँचाइयों को छूने के हमारे संकल्प का भी पता चलता है। हमारी space journey की शुरुआत बहुत ही सामान्य तरीके से हुई थी। इसमें कदम-कदम पर चुनौतियाँ थीं, लेकिन हमारे वैज्ञानिक, विजय प्राप्त करते हुए, आगे बढ़ते ही गए। हाल के वर्षों की एक बड़ी बात ये भी रही है कि space scientists की हमारी team में नारी-शक्ति की भागीदारी लगातार बढ़ रही है। मुझे यह देखकर भी बहुत खुशी होती है कि आज space sector हमारे युवाओं के लिए बहुत favourite बन गया है।

मेरे प्यारे देशवासियो, अगले महीने 8 मार्च को 'अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस' है। यह हमारी नारी-शक्ति को नमन करने का एक विशेष अवसर होता है। देवी माहात्म्य में कहा गया है -

**विद्या: समस्ता: तव देवि भेदा:**

**स्त्रीयः समस्ता: सकला जगत्सु।**

अर्थात् सभी विद्याएं, देवी के ही विभिन्न स्वरूपों की अभिव्यक्ति हैं और जगत की समस्त नारी-शक्ति में भी उनका ही प्रतिरूप है। हमारी संस्कृति में बेटियों का सम्मान सर्वोपरि रहा है। देश की मातृ-शक्ति ने हमारे स्वतंत्रता संग्राम और संविधान के निर्माण में भी बड़ी भूमिका निभाई है।

मेरे प्यारे देशवासियो, आप में से बहुत सारे लोग ऐसे होंगे, जिन्होंने उत्तराखंड में हुए राष्ट्रीय खेलों के रोमांच का आनंद उठाया होगा। देशभर के 11,000 से अधिक athletes ने इसमें शानदार प्रदर्शन किया। इस आयोजन ने देवभूमि के नए स्वरूप को पेश किया। उत्तराखंड अब देश में strong sporting force के रूप में भी उभर रहा है। उत्तराखंड के खिलाड़ियों ने भी शानदार प्रदर्शन किया। इस बार उत्तराखंड 7वें स्थान पर रहा - यही तो power of sports है, जो individuals और communities के साथ-साथ पूरे राज्य का कायाकल्प कर देती है।



## प्रधानमंत्री मोदी के

# 'मन की बात'

मेरे प्यारे देशवासियो, देहरादून में National Games की opening के दौरान मैंने एक बहुत ही अहम विषय उठाया है, जिसने देश में एक नई चर्चा की शुरुआत की है - ये विषय है 'Obesity यानि मोटापा'। एक fit और Healthy Nation बनने के लिए हमें Obesity की समस्या से निपटना ही होगा। एक study के मुताबिक आज हर आठ में से एक व्यक्ति obesity की समस्या से परेशान है। बीते वर्षों में Obesity के मामले दोगुने हो गए हैं, लेकिन, इससे भी ज्यादा चिंता की बात यह है कि बच्चों में भी मोटापे की समस्या चार गुणा बढ़ गई है। WHO का data बताता है कि 2022 में दुनिया-भर में करीब ढाई सौ करोड़ लोग overweight थे, यानि आवश्यकता से भी कहीं ज्यादा वजन था। ये आँकड़े बेहद गंभीर हैं और हम सभी को सोचने पर मजबूर करते हैं कि आखिर ऐसा क्यों हो रहा है? अधिक वजन या मोटापा कई तरह की परेशानियों को, बीमारियों को भी जन्म देता है। हम सब मिलकर छोटे-छोटे प्रयासों से इस चुनौती से निपट सकते हैं, जैसे एक तरीका मैंने सुझाया था, "खाने के तेल में दस पर्सेन्ट (10%) की कमी करना"। आप तय कर लीजिए कि हर महीने 10% कम तेल उपयोग करेंगे। आप तय कर सकते हैं कि जो तेल खाने के लिए खरीदा जाता है, खरीदते समय ही अब 10% कम ही खरीदेंगे। ये Obesity कम करने की दिशा में एक अहम कदम होगा।

साथियो, खाने में तेल का कम उपयोग और Obesity से निपटना यह केवल Personal Choice नहीं है, बल्कि

परिवार के प्रति हमारी जिम्मेदारी भी है। खान-पान में तेल का अधिक इस्तेमाल Heart Disease, Diabetes और Hyper Tension जैसी ढेर सारी बीमारियों की वजह बन सकता है। अपने खान-पान में छोटे-छोटे बदलाव करके, हम, हमारे Future को Stronger, fitter और disease-free बना सकते हैं, इसलिए हमें बिना देर किये, इस दिशा में, प्रयास बढ़ाने होंगे, इसे अपने जीवन में उतारना होगा। हम सब मिलकर इसे खेल-खेल में बहुत प्रभावी रूप से कर सकते हैं। जैसे, मैं आज 'मन की बात' के इस Episode के बाद 10 लोगों को आग्रह करूंगा, Challenge करूंगा कि क्या वो अपने खाने में हृदय को 10% कम कर सकते हैं? और साथ ही उनसे ये आग्रह भी करूंगा कि वो आगे नए 10 लोगों को ऐसा ही Challenge दें। मुझे विश्वास है, इससे Obesity से लड़ने में बहुत मदद मिलेगी।

साथियो, यह Board E&am का season है। मैं अपने युवा-साथियों यानि E&am Warriors को उनकी परीक्षाओं के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाएं देता हूँ। आप बिना कोई stress लिए पूरी Positive Spirit के साथ अपने papers दीजिए। हर वर्ष 'परीक्षा पे चर्चा' में हम अपने E&am Warriors से परीक्षाओं से जुड़े अलग-अलग विषयों पर बात करते हैं।

मेरे प्रिय साथियो, मन की इस बात में इस बार मेरे साथ इतना ही। अगले महीने फिर नए विषयों के साथ हम मिलकर 'मन की बात' करेंगे। आप मुझे अपने पत्र, अपने संदेश, भेजते रहिए। स्वस्थ रहिए, आनंद में रहिए। बहुत-बहुत धन्यवाद। नमस्कार।



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

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

drakindore@gmail.com  
sehaturatindore@gmail.com

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



## SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य  
₹60/-

प्रत्येक माह  
अलग-अलग  
बीमारियों  
पर प्रकाशित

For  
1 Year

₹700/-

For  
3 Year

₹2100/-

For  
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,  
वया आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव दीपक उपाध्याय डॉ. विवेक शर्मा  
9424083040 99777 59844 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर  
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए  
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay  
accepted here

Advanced Homeo Health  
Centre  
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis





# ब्रेस्ट कैंसर की जल्द पहचान से बचती है जान

कैंसर के बारे में बड़ी समस्या यह है कि ज्यादातर लोगों को लगता है कि यह बीमारी हमें नहीं हो सकती। इस चक्कर में वक्त रहते लोग जांच नहीं कराते और यही देरी इस बीमारी को घातक बना देती है।

## कैसे होता है कैंसर

हमारे शरीर के सभी अंग सेल्स से बने होते हैं। जैसे-जैसे शरीर को जरूरत होती है, ये सेल्स आपस में बंटते रहते हैं और बढ़ते रहते हैं, लेकिन कई बार ऐसा भी होता है कि शरीर को इन सेल्स के बढ़ने की कोई जरूरत नहीं होती, फिर भी इनका बढ़ना जारी रहता है। बिना जरूरत के लगातार होने वाली इस बढ़ोतरी का नतीजा यह होता है कि उस खास अंग में गांठ या ट्यूमर बन जाता है। असामान्य तेजी से बंटकर अपने जैसे बीमार सेल्स का ढेर बना देने वाले एक सेल से ट्यूमर बनने में बरसों, कई बार तो दशकों लग जाते हैं। जब कम-से-कम एक अरब ऐसे सेल्स जमा होते हैं, तभी वह ट्यूमर पहचानने लायक आकार में आता है।

## जानें कैसे होता है ब्रेस्ट कैंसर का उपचार

ब्रेस्ट कैंसर का उपचार आमतौर से सर्जरी का प्रकार निर्धारित करने के साथ शुरू होता है। पूरा स्तन निकलवाने (मास्टेक्टॉमी) या केवल कैंसरयुक्त लम्प और इसके आसपास के स्वस्थ टिशूओं की कुछ मात्रा निकलवाने (लम्पेक्टॉमी) के दो विकल्प हैं। सर्जरी के बाद आपके डॉक्टर रेडिएशन थेरेपी, कीमोथेरेपी, हार्मोनल थेरेपी या इन थेरेपीज के मिले-जुले उपचार की सिफारिश कर सकते हैं। अतिरिक्त थेरेपी कराने से कैंसर के फिर से होने या फैलने का खतरा घट जाता है।

### रेडिएशन थेरेपी

आमतौर से लम्पेक्टॉमी के बाद पीछे बचने वाली किसी कैंसरयुक्त कोशिकाओं को नष्ट करने और कैंसर को फिर से होने से रोकने के लिए की जाती है। रेडिएशन थेरेपी के बिना कैंसर फिर से होने की आशंका 25 प्रतिशत बढ़ जाती है। कीमोथेरेपी की जरूरत इस पर निर्भर करती है कि कैंसर कितना फैल चुका है। कुछ मामलों में कीमोथेरेपी की सिफारिश सर्जरी कराने से पहले की जाती है ताकि बड़े ट्यूमर को सिकुड़ाया जा सके जिससे सर्जरी से यह आसानी से निकाला जा सके।

### कीमोथेरेपी

कैंसर फिर से होने पर कीमोथेरेपी आमतौर से जरूरी हो जाती है। कीमोथेरेपी के एक प्रकार को हार्मोनल कीमोथेरेपी भी कहते हैं इसकी सिफारिश तब की जाती है जब पैथालॉजी रिपोर्ट



में कैंसर के एस्ट्रोजेन-रिसेप्टर पॉजिटिव होने का पता चला हो। हार्मोनल कीमोथेरेपी में प्रायः टैमोक्सी-फेन (नोल्वाडेक्स) दवा का उपयोग किया जाता है। टैमोक्सीमफेन, एस्ट्रोजेन को स्तन कैंसर वाली ऐसी कोशिकाओं से बाहर रोक देती है जो एस्ट्रोजेन-रिसेप्टर पॉजिटिव होती हैं जिससे कैंसर के फिर से होने की दर 30 प्रतिशत तक कम हो जाती है।

### हार्मोनल थेरेपी

एरोमाटेज इनहिबिटर्स जैसी दवाएं, हार्मोनल थेरेपी का अन्य प्रकार हैं। इन दवाओं में शामिल हैं- एनास्ट्रोजोल (आरिमिडेक्स), एक्सेमेस्टेन (एरोमासिन) और लेट्रोज़ोल (फीमेरा)। ये ओवरी के अलावा सभी अन्य टिशूओं में एस्ट्रोजेन का बनना रोककर शरीर में एस्ट्रोजेन की मात्रा घटा देती हैं। ये दवाएं मेनोपॉज वाली महिलाओं में बहुत लाभदायक हैं क्योंकि मेनोपॉज के बाद ओवरी में एस्ट्रोजेन का बनना रुक जाता है।

## देखें कि ये बदलाव तो नहीं

- ब्रेस्ट या निपल के साइज में कोई असामान्य बदलाव
- कहीं कोई गांठ जिसमें अक्सर दर्द न रहता हो, ब्रेस्ट कैंसर में शुरुआत में आम तौर पर गांठ में दर्द नहीं होता
- कहीं भी स्किन में सूजन, लाली, खिंचाव, संतरे के छिलके की तरह छोटे-छोटे छेद या दाने बनना
- एक ब्रेस्ट पर खून की नलियां ज्यादा साफ दिखना
- निपल भीतर को खिंचना या उसमें से दूध के अलावा कोई भी लिक्विड निकलना
- ब्रेस्ट में कहीं भी लगातार दर्द  
(नोट : जरूरी नहीं है कि इनमें से एक या ज्यादा लक्षण होने पर कैंसर हो ही। वैसे भी युवा महिलाओं में 90 पसेंट गांठें कैंसर-रहित होती हैं। लेकिन 10 पसेंट गांठें चूँकि कैंसर वाली हो सकती हैं, इसलिए डॉक्टर से जरूर जांच कराएं।)

## जांच

- 40 साल की उम्र में एक बार और फिर हर दो साल में मेमोग्राफी करवानी चाहिए ताकि शुरुआती स्टेज में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता लग सके।
- ब्रेस्ट स्क्रीनिंग के लिए एमआरआई और अल्ट्रासोनोग्राफी भी की जाती है। इनसे पता लगता है कि कैंसर कहीं शरीर के दूसरे हिस्सों में तो नहीं फैल रहा।
- एफएनएसी से भी जांच की जाती है। इसमें किसी ठोस गांठ की जांच सूई से वहां के सेल्स निकालकर की जाती है। ट्यूमर कैसा है, इसकी जांच के लिए यह टेस्ट किया जाता है।

# महिला हार्मोन असंतुलन का शरीर पर प्रभाव



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

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

## हार्मोन असंतुलन के लक्षण

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

## यह बस एस्ट्रोजन नहीं है

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

## हर महिला में भिन्न होते हैं

### हार्मोन

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

## रजोनिवृत्ति क्रमिक और चिंताजनक होती है

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

## पीएमएस हमेशा उतना सरल नहीं

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

## हार्मोन के बदलाव के साथ

### बदलती कामेच्छा

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

## महिला सेक्स हार्मोन बनाता है

### पुरुषों को बलिष्ठ

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



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने  
जैसी तकलीफों में  
**शिरोधारा**  
लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती  
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे  
का लकवा, पुराना सिरदर्द,  
माइग्रेन, गहरी नींद न आना  
जैसी परेशानियों में यह बहुत  
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287  
Ph.: 0731-4989287

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

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

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

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

# मेनोपॉज रोकें समय से पहले



मे

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

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

## जल्द मेनोपॉज के कारण

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

मेनोपॉज जल्दी होने की पूरी संभावना हैं।

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

## जल्द मेनोपॉज से बचाव के उपाय

### संतुलित मात्रा में करें कार्बोहाइड्रेड का सेवन

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

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

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

### नियमित एक्सरसाइज करें

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

### फॉलिक एसिड को आहार में शामिल करें

फॉलिक एसिड को अपने आहार में शामिल करने से भी जल्द मेनोपॉज को रोका जा सकता है। साथ ही अपने आहार पर भी ध्यान रखें क्योंकि प्रजनन काल में भ्रूण के मस्तिष्क और स्पाइन के विकास के लिए इसका सेवन जरूरी होता है। इसके लिए आप हरी पत्तेदार सब्जियां प्रचुर मात्रा में खाएं। इन उपायों को अपनाकर आप समय से पहले होने वाले मेनोपॉज की समस्या से आसानी से बच सकती हैं।



# ल्यूकोरिया में आयुर्वेदिक इलाज

स्त्री-योनि से असामान्य मात्रा में सफेद रंग का गाढा और बदबूदार पानी निकलता है और जिसके कारण स्त्रियां बहुत क्षीण तथा दुर्बल हो जाती हैं। महिलाओं में श्वेत प्रदर रोग आम बात है। ये गुप्तांगों से पानी जैसा बहने वाला स्राव होता है। यह खुद कोई रोग नहीं होता परंतु अन्य कई रोगों के कारण होता है। श्वेत प्रदर वास्तव में एक बीमारी नहीं है बल्कि किसी अन्य योनिगत या गर्भाशयगत व्याधि का लक्षण है; या सामान्यतः प्रजनन अंगों में सूजन का बोधक है।



## आंवला

आंवले को सुखाकर अच्छी तरह से पीसकर बारीक चूर्ण बनाकर रख लें, फिर इसी बने चूर्ण की 3 ग्राम मात्रा को लगभग 1 महीने तक रोज सुबह-शाम को पीने से स्त्रियों को होने वाला श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) नष्ट हो जाता है।

## झरबेरी

झरबेरी के बेरों को सुखाकर रख लें। इसे बारीक चूर्ण बनाकर लगभग 3 से 4 ग्राम की मात्रा में चीनी और शहद के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम को प्रयोग करने से श्वेतप्रदर यानी ल्यूकोरिया का आना समाप्त हो जाता है।

## नागकेशर

नागकेशर को 3 ग्राम की मात्रा में छछ के साथ पीने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) की बीमारी से छुटकारा मिल जाता है।

## गुलाब

गुलाब के फूलों को छाया में अच्छी तरह से सुखा लें, फिर इसे बारीक पीसकर बने पाउडर को लगभग 3 से 5 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन सुबह और शाम दूध के साथ लेने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) से छुटकारा मिलता है।

## केला

2 पके हुए केले को चीनी के साथ कुछ दिनों तक रोज खाने से स्त्रियों को होने वाला प्रदर (ल्यूकोरिया) में आराम मिलता है।

## मुलहठी

मुलहठी को पीसकर चूर्ण बना लें, फिर इसी चूर्ण को 1 ग्राम की मात्रा में लेकर पानी के साथ सुबह-शाम पीने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) की बीमारी नष्ट हो जाती है।

## बड़ी इलायची

बड़ी इलायची और माजूफल को बराबर मात्रा में लेकर अच्छी तरह पीसकर समान मात्रा में मिश्री को मिलाकर चूर्ण बना लें, फिर इसी चूर्ण को 2-2 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन सुबह-शाम को लेने से स्त्रियों को होने वाले श्वेत प्रदर की बीमारी से छुटकारा मिलता है।

## ककड़ी

ककड़ी के बीज, कमलककड़ी, जीरा और चीनी को बराबर मात्रा में लेकर 2 ग्राम की मात्रा में रोजाना सेवन करने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) में लाभ होता है।

## जीरा

जीरा और मिश्री को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बनाकर रख लें, फिर इस चूर्ण को चावल के धोवन के साथ प्रयोग करने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) में लाभ मिलता है।

## चना

सेंके हुए चने पीसकर उसमें खांड मिलाकर खाएं। ऊपर से दूध में देशी घी मिलाकर पीयें, इससे ल्यूकोरिया गिरना बंद हो जाता है।

## मेथी

मेथी के चूर्ण के पानी में भीगे हुए कपड़े को योनि में रखने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) नष्ट होता है। रात को 4 चम्मच पिसी हुई दाना मेथी को सफेद और साफ भीगे हुए पतले कपड़े में बांधकर पोटली बनाकर अन्दर जननेन्द्रिय में रखकर सोयें। पोटली को साफ और मजबूत लम्बे धागे से बांधें जिससे वह योनि से बाहर निकाली जा सके। लगभग 4 घंटे बाद या जब भी किसी तरह का कष्ट हो, पोटली बाहर निकाल लें। इससे श्वेतप्रदर ठीक हो जाता है और आराम मिलता है।

- मेथी-पाक या मेथी-लड्डू खाने से श्वेतप्रदर से छुटकारा मिल जाता है, शरीर हठ-पुष्ट बना रहता है। इससे गर्भाशय की गन्दगी को बाहर निकलने में सहायता मिलती है।
- गर्भाशय कमजोर होने पर योनि से पानी की तरह पतला स्राव होता है। गुड़ व मेथी का चूर्ण 1-1 चम्मच मिलाकर कुछ दिनों तक खाने से प्रदर बंद हो जाता है।





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

क्या आपको बार-बार एलर्जिक बीमारियाँ हो जाती हैं?

# होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

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

**मो. 99937 00880**

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

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

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

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

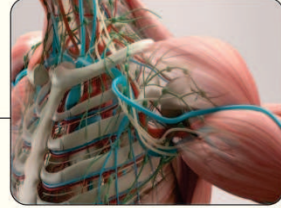
इस पर खुलकर चर्चा करें।



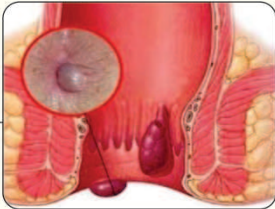
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



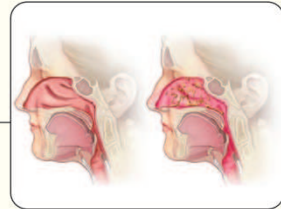
नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



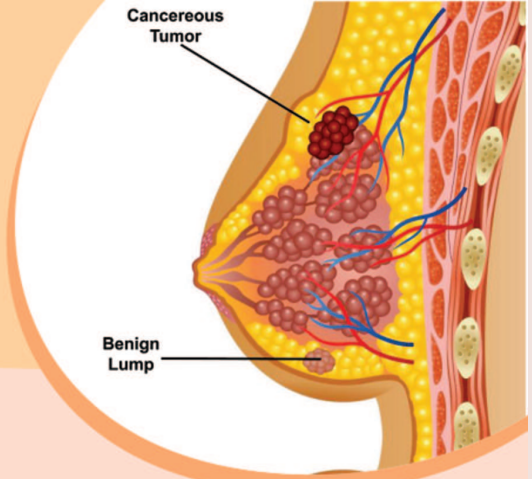
एलर्जिक रायनाइटिस

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो.: 99931 90140, 99931 40840, 9424083040, 98935 19287

# ब्रेस्ट कैंसर में मिला आराम



मेरा नाम सुधीर दीघे है, मैं सुखलिया इन्दौर का निवासी हूँ। मेरी पत्नी श्रीमती ज्योति दीघे को 2016-17 में पता चला कि स्तन में गठान है। इसका आयुर्वेदिक इलाज कराया, होम्योपैथिक इलाज भी कराया तथा एलोपैथी के एक विशेषज्ञ को भी

दिखाया। उन्होंने बताया कि, काफी बड़ी (40×33×38) गठान है और लिम्फनोड 11×5 mm है। पूर्व में अन्य डॉक्टर ने बताया कि, कैंसर के गठान जैसी है और ऑपरेशन की सलाह दिया। लेकिन हम लोग ऑपरेशन नहीं कराना चाहते थे।

हमारे रिश्तेदारों के कहने पर हमने 5 जनवरी 2021 को एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर पर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया। डॉ. द्विवेदी जी ने इलाज शुरू किया और मात्र 8 से 9 महीने में मरीज को काफी आराम लगने लगा। गठान कम हो गई है और अब कोई परेशानी नहीं है।

Watch us on  
**You Tube**



for Homeopathy Treatment

**dr ak dwivedi homeopathy**

**Cell : 98260 42287**

E-mail : drakdindore@gmail.com

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

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

**Mob. 99931-90140, 99931-40840**



# त्वचा संबंधी समस्याओं के उपचार से निखरे रंगत

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

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

## बढ़ती उम्र का असर

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

## त्वचा में रूखापन

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



## एक्ने की समस्या

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

## डार्क सर्कल

आपकी आंखों के नीचे डार्क सर्कल हैं, अगर आप इससे निजात पाना चाहती हैं, तो बस आप इससे निजात पाना चाहती हैं, तो बस थोड़ी-सी केयर करने की जरूरत है। आप रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं।

इससे आपकी बॉडी डीहाइड्रेशन से बची रहेगी और डार्क सर्कल नहीं उभरेंगे। कई लोग सोचते हैं कि खूबसूरती का नींद से कोई लेना देना नहीं है, जबकि ऐसा कतई नहीं है। अगर आप रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद लेती हैं, तो आंखों के नीचे डार्क सर्कल नहीं पड़ते हैं।

## झुर्रियां

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

मां बनना एक बेहद खूबसूरत अनुभव होता है खासतौर पर अगर आप पहली बार मां बन रही हैं। इसमें कोई शक नहीं कि यह अनुभव आप जिंदगी भर याद रखेंगी लेकिन साथ ही कुछ ऐसे एक्सपीरियंस भी होते हैं जो आपको परेशान कर सकते हैं। आइए आज हम बात करेंगे ऐसी एक अनुभवों के बारे में जो मदर्स को परेशान कर सकते हैं।

# ‘मदरहुड’ है बेहद खूबसूरत एहसास



लेकिन पहले साल में परेशान कर सकते हैं ये अनुभव

**ब**च्चे के जन्म के साथ एक मां का जन्म भी होता है। जितना बच्चा अनजान होता है दुनिया की सभी बातों से, कुछ ऐसा ही हाल मां का भी होता है। वह भी मातृत्व के कई सारे अनुभवों से अनजान होती है। इसमें कोई शक नहीं कि अधिकतर अनुभव बहुत ही प्यारे और यादगार होते हैं, लेकिन कुछ अनुभव ऐसे भी होते हैं जिनके लिए एक मां तैयार नहीं होती। आइए जानते हैं कि मातृत्व के पहले साल में महसूस होने वाले अनुभवों के बारे में-

आपको इसके लिए कोई तैयार नहीं करता है कि बच्चे का रोना आपको कभी-कभी किस हद तक डिप्रेस कर सकता है। आप खुद को असक्षम महसूस कर सकती हैं। पूरी शाम और रात आप अपने बच्चे को सुलाने के लिए जागती हैं और अंत में असफल भी हो सकती हैं। लेकिन उनके सोते ही आप उनकी फोटोज बैठ कर देखती रहेंगी। इस दौरान आप ऐसे कई दोस्तों को खो सकती हैं, जो आपके साथ पार्टी या क्लब जाते थे। हो सकता है कि वे आपको न समझें। आपको ये बातें दिल के एक कोने में चुभ सकती हैं। आपको सबके बीच मिस होने का डर बना रहता है।

बिना किसी रुकावट के आप अपने बेसिक रूटीन के काम कई दिनों तक नहीं कर पाएंगी। ये बातें आपको कभी-कभी हताश भी करेंगी और आपको अपनी पुरानी आजाद जिंदगी की याद आएगी।

आपको अपनी आइडेंटिटी खोने का डर बना रहेगा। ये बात अलग है कि आप अपने नए वजूद से बहुत खुश भी रहती हैं इसलिए इस दोहरे भावनाओं के भंवर में आप खुद को अकेला महसूस कर सकती हैं। आप सीखेंगी कि कैसे अपनी नींद पूरी न होने पर भी आपको बच्चे को लोरी गाकर सुलाना पड़ेगा और ये बातें आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकती हैं।

अंत में आप ये जानेंगी कि कुछ दिन मात्र कठिन होते हैं, न बच्चा और न मातृत्व कठिन है, ये एक सुखद अनुभव है जिसके रास्ते में कुछ आसान तो कुछ कठिन दिन भी होते हैं। पूरी तरह से तैयार रहने पर भी हताश हो सकती हैं और ये बिल्कुल सामान्य बात है। समय के साथ बच्चे बड़े हो जाएंगे और आपकी मातृत्व की किताब में नए पहलू के पेज जुड़ते जाएंगे।

# छाछ पीने के फायदे

**छा** छ डेयरी प्रोडक्ट का एक ड्रिंक है। इसमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व पाए जाते हैं, और ये सभी को पसंद भी आता है। यह लाइट, रिफ्रेशिंग और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर ड्रिंक है। छाछ का स्वाद खट्टा होता है, अगर आप इसमें हल्के-फुल्के मसाले और काला नमक मिला दें, तो इसका स्वाद दो गुना हो जाता है। इस ड्रिंक को पीने से डाइजेशन की सभी समस्याएं दूर रहती हैं। आइए जानते हैं छाछ पीने का सही समय क्या है और इसके अद्भूत फायदे।

## छाछ पीने का सही समय?

छाछ पीने का बेस्ट टाइम लंच का है। दिन के खाने के साथ 1 गिलास घर की ताजी बनी हुई छाछ को पीने से खाना सही से पचता है। इस समय छाछ पीने से ब्लोटिंग, गैस, एसिडिटी से छुटकारा मिलता है।

## लंच में छाछ पीने के 10 फायदे

**पाचन-** खाने के साथ 1 गिलास छाछ पीने से पाचन बढ़िया होता है। अक्सर खाना खाने के बाद लोगों को गैस या एसिडिटी की समस्या होती है, इसलिए खाने के साथ 1 गिलास छाछ पीनी चाहिए।

**शरीर को ठंडा रखें-** छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो शरीर के टेम्परेचर को डाउन करता है। जब भी हम ज्यादा तला भूना या मसालेदार खाना खाते हैं तो शरीर के अंदर का ताप बढ़ जाता है। 1 गिलास छाछ पीने से इस समस्या से राहत पाई जा सकती है।

**कैल्शियम से भरपूर-** छाछ में कैल्शियम और विटामिन-डी होता है। इसे पीने से हड्डियां मजबूत होती हैं और मांसपेशियों की मजबूती मिलती है। रोजाना 1 गिलास छाछ पीने से आपके दांत भी मजबूत रहते हैं।



**लो कैलोरी ड्रिंक-** छाछ एकमात्र डेयरी प्रोडक्ट है, जिसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है। छाछ वजन घटाने से लेकर शरीर को एनर्जी देने में भी सहायक है। लंच के साथ 1 गिलास छाछ पीने से आपको जल्दी भूख भी नहीं लगती है।

**इम्यूनिटी-** छाछ में ऐसे कई तत्व मौजूद हैं जो शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। छाछ इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।

**बॉडी की सफाई-** लंच में 1 गिलास छाछ पीने से बॉडी डिटॉक्स होती है। छाछ शरीर से टॉक्सिन फ्लश आउट कर सकते हैं, जो हमारे लिवर और अन्य अंगों को प्रभावित करते हैं।

**हाइड्रेशन-** छाछ पीने से शरीर में डिहाइड्रेशन नहीं होती है। दिन के खाने के साथ 1 गिलास छाछ पीने से बॉडी हाइड्रेटेड रहती है।

**ब्लड प्रेशर-** लंच में 1 गिलास छाछ पीने से बीपी की समस्या में राहत मिलती है। जिनको ब्लड प्रेशर असंतुलन की समस्या होती है, उन्हें खाने के साथ 1 गिलास छाछ पीनी चाहिए। इससे हार्ट की समस्याओं में भी राहत मिलती है।

**वेट लॉस-** छाछ में कैलोरी की मात्रा कम होती है। इस ड्रिंक को पीने से वजन घटाने में भी मदद मिलती है। जो लोग वेट लॉस कर रहे हैं वे डेयरी प्रोडक्ट्स में छाछ को शामिल कर सकते हैं।

**खाने के न्यूट्रिशन को पूरा करें-** खाने के साथ 1 गिलास छाछ पीने से आपको खाने से मिलने वाला पोषक तत्व भी सही से मिलेंगे।

**स्पेशल टिप-** रात को छाछ पीने से बचना चाहिए क्योंकि इसकी तासिर ठंडी होती है। इसे रात को पीने से सर्दी या कफ की समस्या हो सकती है। इसलिये रात के समय इसे पीने से बचें।

# केले से होते हैं कई उपचार



**प्राकृतिक चिकित्सा** में केले का विशेष महत्व है। इसका विविध प्रकार से सेवन बहुत से रोगों से छुटकारा दिलाता है। कुछ पेचीदा रोग भी केले के सामने आँधे मुंह गिरते हैं।

- यदि सफेद पानी का रोग परेशान कर रहा हो तो रोगी को पहले दो केले खिलाएं फिर शहद मिला आधा गिलास दूध पीने को दें। प्रातः खाली पेट।
- क्षय रोग में यह प्रयोग करें। केले के पेड़ का ताजा रस रोगी प्रतिदिन तीन बार भी लिया करे। यदि रस उपलब्ध न करा सकें तो कच्चा हरा केला काटकर खिलाएं। यह उपचार काफी जल्दी अच्छे परिणाम देता है।
- पेशाब रुक जाने पर केले के पौधे का रस लें। इसे चार चम्मच देसी घी में मिलाएं। इसके दो चम्मच एक बार पिलाएं। दिन में दो बार। पेशाब की रुकावट नहीं रहेगी।
- यदि हाई ब्लडप्रेशर की शिकायत हो तो नाश्ते के बाद केले का सेवन फायदा करता है।
- कुछ व्यक्तियों को बार-बार पेशाब जाना पड़ता है। ऐसे व्यक्ति को एक केला, आधा कप आंवले के रस के साथ खिला दें। आंवले के रस में थोड़ी चीनी मिला लें। दो-तीन दिनों के उपचार के बाद काफी लाभ हो जाएगा।
- पेशाब की शिकायत में एक कटोरी दही लें। उसमें छिले केले के टुकड़े मिला दें। रोगी इसे दिन में तीन बार खा लें। आराम आ जाएगा।
- गैस रोग से परेशान रोगी एक पका हुआ केला ले। दूध का एक छोटा गिलास भी। थोड़ा दूध पीए, साथ में थोड़ा केला खाए। दोनों को साथ-साथ चलाएं। यह गैस रोग में तो उपयोगी है ही, अल्सर में भी ठीक रहता है।
- कुछ बच्चों को मिट्टी खाने की आदत हो जाती है। वे ऐसा इसलिए करते हैं, क्योंकि उनके शरीर में कैल्शियम की कमी रहती है। केला तथा 5 ग्राम शहद, दोनों को साथ-साथ खिलाएं। मिट्टी खाने की आदत छूट जाएगी।
- शरीर का कोई अंग जल जाने पर, उस पर केले के खाने वाले भाग को कूटकर बांधें।

# तरबूज का शरबत

**त**रबूज का शरबत बहुत ही स्वादिष्ट होता है। यह हमें चिपचिपी गर्मी, धूप, लू, उमस, आदि में ठंडक देने का काम करता है। उत्तर भारत में तो लोग इसके बारे में कम ही जानते हैं, लेकिन मुंबई में यह हर जगह मिलता है और लोग इसे बहुत पसंद भी करते हैं। तो आइये आज हम भी मुंबई का मशहूर तरबूज का शरबत बनाते हैं।

## सामग्री

तरबूज - 2- 2.1/2 कि.ग्रा.  
नींबू - 1  
बर्फ के क्यूब्स - 1 कप

## विधि

तरबूज का शरबत बनाने के लिये सबसे पहले तरबूज को धोकर काटिये और फिर इसके मोटे हरे भाग को काट कर अलग कर दीजिये। अब लाल वाले भाग को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मिक्सी में पीस लीजिये। थोड़ी देर बाद जब तरबूज का गूदा और रस बिल्कुल घुल जाए तब इस जूस को छलनी में छान लीजिये।



अब इस जूस में नींबू निचोड़ कर अच्छे से मिलाइये और फिर इसे गिलासों में डाल दीजिये। ठंडा करने के लिये इसमें अपने अनुसार बर्फ डाल दीजिये और चाहें तो गिलास में शरबत के ऊपर 1-2 पोदीने की पत्तियाँ भी सजा दीजिये (यदि आप को इसमें मीठा कम लग रहा हो तो आप अपने स्वादानुसार इसमें चीनी मिला कर इसे और अधिक मीठा भी कर सकते हैं, लेकिन चीनी मिलाने के बाद यह जूस अपना वास्तविक स्वाद खो देता है)। ठंडा ठंडा तरबूज का शरबत तैयार है। अब इसे जितना मर्जी पीजिये और घर में सभी को पिलाइये। यकीन मानिये इस शरबत को पीने के बाद आप बाजार में बिकने वाले बनाबटी रंग और स्वाद वाली रंगीन पानी की बोतलों को छुएंगे भी नहीं।

## तरबूज खाने का स्वास्थ्य लाभ

**ग**र्मी का आकर्षक और आवश्यक फल तरबूज शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट भी होता है और यही नहीं रिसर्च के अनुसार तरबूज पेट के कैंसर, हृदय रोग और मधुमेह से बचाता है। तरबूज में 92 प्रतिशत पानी और 6 प्रतिशत शक्कर होती है, यह विटामिन ए, सी और बी6 का सबसे बड़ा स्रोत है। इसमें बीटा कैरोटीन होता है जो कि हृदय रोग के रिस्क को कम कर के सेल रिपेयर करता है। तरबूज के अन्य फायदे-

**1.** तरबूज में लाइकोपिन पाया जाता है, लाइकोपिन हमारी त्वचा को जवान बनाए रखता है। ये हमारे शरीर में कैंसर को होने से भी रोकता है।

**2.** तरबूज में विटामिन ए और सी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है और विटामिन ए हमारी आँखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है।

**3.** तरबूज और उसके बीजों की गिरी शरीर को पुष्ट बनाती है। तरबूज खाने के बाद उसके बीजों को धो सुखा कर रख लें जिन्हें बाद में भी खाया जा सकता है।

**4.** अपचन, भूख बढ़ाने तथा खून की कमी होने पर भी तरबूज बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। एक बड़े तरबूज में थोड़ा-सा छेद करके उसमें एक ग्राम चीनी भर दें। फिर दिन तक उस तरबूज को धूप में तथा रात में चंद्रमा की रोशनी में रखें। उसके बाद अंदर से पानी निचोड़ लें और छानकर काँच की साफ बोतल में भर लें। यह तरल पदार्थ चौथाई कप की मात्रा में दिन में दो से तीन मर्तबा पीने से उपरोक्त तकलीफों में अत्यंत लाभकारी होता है।

**5.** तरबूज की फाँकों पर काली मिर्च पाउडर, सेंधा व काला नमक बुरककर खाने से खट्टी उकारें आना बंद होती हैं।

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

**7.** तरबूज खाते समय इस बात का ध्यान रखें कि इसे खाने के बाद 1 घंटे तक पानी न पियें अन्यथा लाभ के स्थान पर शरीर को हानि पहुंच सकती है। तरबूज ताजा काट कर खायें। बहुत पहले का कटा तरबूज भी नुकसान पहुंचाता है।



# होली खेले पर ज़रा सावधानी से



होली की मस्ती से जैसे तो चूकना नहीं चाहिए पर होली खेलने से पहले कुछ सावधानियां अगर बरत ली जायें तो त्वचा और रासायनिक रंगों से होने वाले नुकसान से काफ़ी हद तक बचा जा सकता है। एक पुराना समय था जब लोग हल्दी, चंदन, गुलाब और टेसू के फूल से रंग बनाया करते थे पर आजकल तो रासायनिक रंगों का ही बोलबाला है। ऐसे में सावधानी बरतना बहुत जरूरी है। ऐसे रंगों में कई तरह के रासायनिक और विषैले पदार्थ मिले होते हैं, जो त्वचा, नाखून व मुंह से शरीर में प्रवेश कर अंदरूनी हिस्सों को क्षति पहुंचा सकते हैं।  
चलिए जानते हैं कि होली खेलने से पहले हमें क्या-क्या सावधानियां बरतने की जरूरत है-

**1.** होली के दिन आप पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनिए। अच्छा होगा कि कपड़े के अंदर कोई स्विमिंग सूट पहन लें जिससे होली का रसायनयुक्त रंग अंदर जाने से बच जाए।

**2.** होली खेलने से पहले अपने शरीर पर खूब सारा तेल या फिर मॉइस्चराइज़र लगाएं और 15 मिनटों तक उसे अपने शरीर द्वारा सोखने दें। इसके बाद अपने शरीर पर वाटरप्रूफ सनस्क्रीन लगा कर होली खेलने निकल पड़ें।

**3.** इस दिन बालों पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। अपने बालों पर एक अच्छा तेल लगाएं जिससे नहाने के समय बालों पर रंग चिपके ना और आसानी से धुल भी जाए। चाहें तो टोपी भी पहन सकते हैं। तेल के

अलावा अपने होंठों को हानिकारक रंगों से बचाने के लिए उस पर लिपबाम लगाना न भूलें।

**4.** नाखूनों पर जब रंग चढ़ जाते हैं तो जल्दी साफ नहीं होते। इसके लिए नाखूनों और उसके अंदर भी वैसलीन लगाएं। इससे नाखूनों और उसके अंदर रंग नहीं चढेगा। इसके अलावा महिलाएं नेलपॉलिश भी लगा सकती हैं।

**5.** जब भी रंग खरीदने जाएं तो कोशिश हमेशा यही होनी चाहिए कि हरा, बैंगनी, पीला और नारंगी रंग न लेकर लाल या फिर गुलाबी रंग खरीदें। वह इसलिए क्योंकि इन सब गहरे रंगों में ज्यादा रसायन मिले हुए होते हैं।

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

पोटेशियम हाईक्रोमेट नामक हानिकारक तत्व आंखों को काफ़ी नुकसान पहुंचा सकता है। यदि कुछ रंग आंख में चला जाए तो आंखों को तब तक पानी से धोएं जब तक रंग ठीक से निकल न जाए।

**7.** रंग खेलने के बाद त्वचा रुखी हो जाती है, तो इसके लिए शरीर पर मलाई या बेसन का पेस्ट बना कर लगाया जा सकता है। जिन व्यक्तियों के शरीर पर कोई घाव या चोट आदि है तो उन्हें होली नहीं खेलनी चाहिए। इससे रंगों में मिले रासायनिक तत्व घाव के माध्यम से शरीर के रक्त में मिलकर नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर आप यह उपरोक्त सावधानियां बरतते हुए होली खेलेंगे तो आपकी होली इस साल की सबसे अच्छी और सुरक्षित होली कहलाएगी।



# शाही ठंडाई

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

**बनाने की विधि :** ठंडाई बनाने के लिये सबसे पहले एक बर्तन में चीनी व पानी को उबाल लीजिए और उसके बाद 5 -6 मिनट पका कर ठंडा कर लीजिए। चाशनी तैयार है।

अब सौंफ, काली मिर्च, बादाम, खरबूजे के बीज, इलाइची के दाने और खसखस को साफ कीजिए और धोकर अलग-अलग कटोरियों में 1 घंटे के लिए पानी में भिगो कर रख

दीजिए। अब पानी निकाल कर बादाम को छील लीजिए और मिक्सी में ये छिले हुए बादाम, 2 टेबल स्पून चीनी का घोल और बाकी सारे मेवा-मसाले डाल कर बारीक पीस लीजिए। अब इस मिश्रण को चीनी के घोल में मिला कर छान लीजिए और बचे हुए मोटे मिश्रण में घोल मिला कर फिर से बारीक होने तक पीस कर छान लीजिये।

ठंडाई तैयार है। अब इसे किसी एअर टाइट बोतल में भर कर फ्रिज में रख दीजिए और जब भी मन करे इसमें आवश्यकतानुसार बर्फ और दूध मिला कर पी जाइए। बोतल में भरी गई यह

ठंडाई यदि फ्रिज में रखी रहे तो 1महिने से भी ज्यादा दिन चल सकती है।



## गुझियों की मिठास

होली के दिन सभी के घर पकवान व मिष्ठान बनते हैं। लोग एक-दूसरे के घर जाकर गले मिलते हैं और पकवान खाते हैं। मिठाइयां होली की विशेषता हैं। होली पर भारत में विशेष रूप से गुझियां बनाने की परंपरा है। गुझिया एक बेहद मीठी और स्वादिष्ट मिठाई होती है। गुझियों के साथ होली के दिन ठंडाई पीना भी कई जगह रिवाज में शामिल है। ठंडाई एक शीतल पेय है जिसे दूध, भांग, बादाम मिलाकर बनाया जाता है। हालांकि होली के रंग में कई बार ठंडाई रंग में भंग का

काम कर देता है क्योंकि ठंडाई में जो भांग होती है वह एक तरह का नशीला पदार्थ होता है।

होली का त्यौहार हमें एकता और हंसी खुशी रहने का संदेश देता है। होली में मस्ती तो की जाती है लेकिन वह मस्ती अश्लीलता से दूर होती है। आज के समय में होली की हुड़दंग को युवाओं ने अश्लीलता से भरकर रख दिया है। केमिकल कलर और गुब्बारों ने पर्व की महिमा को कम किया है तो होली के

दिन विशेष रूप से शराब पीना लोगों का कल्चर सा बन गया है। होली एक धार्मिक पर्व है जो हमें खुश होने का एक मौका देता है। इसे ऐसा ना बनाएं कि किसी की खुशी छिन जाए। होली को सुरक्षित और इस अंदाज से मनाएं कि देखने वाले देखते ही रह जाएं। अपनी होली को रंगीन बनाएं और प्राकृतिक रंगों से सराबोर कर दें।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल - 2025

होन्योपैथी  
विशेषांक



## संघत एवं सूस्त

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# पेट के रोग में मिली राहत



मेरा नाम भूपेन्द्र कुमार गौतम है। मेरी उम्र 69 वर्ष है। मुझे हमेशा से ही पेट सम्बन्धी समस्या रही है। जिसके कारण मेरा वजन घटकर 42 किलो रह गया था। एक दिन होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला और मैं उनके होम्योपैथी चिकित्सालय पहुँचा। डॉक्टर साहब की दी हुई होम्योपैथी दवाईयों का सेवन शुरू किया और करीब छह माह तक दवाई लेने के बाद मेरा पेट स्थाई रूप से ठीक हो गया और वजन बढ़कर 57 किलो हो गया। अब मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।



मेरा नाम डॉ. घनश्याम ठाकुर है। मेरी पत्नी का नाम सविता ठाकुर है और उनकी उम्र 64 वर्ष है। पत्नी को हमेशा से ही पेटरोग और एसिडिटी जैसी समस्या रही है। इसी प्रकार मुझे भी एसिडिटी और एलर्जी आदि का प्रकोप रहा है। एक दिन होम्योपैथिक चिकित्स डॉ. ए.के. द्विवेदी जी के बारे में पता चला और हम दोनों ने उनका इलाज प्रारम्भ किया। कुछ ही माह की दवाई के बाद अब हम दोनों को पेट रोग एवं एसिडिटी में पूरी तरह से आराम आने लगा अब हम पूरी तरह से स्वस्थ हो चुके हैं।



Watch us on

**You Tube**



for Homeopathy Treatment

**dr ak dwivedi homeopathy**

**Cell : 98260 42287**

E-mail : drakdindore@gmail.com

**एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

**Mob. 99931-90140, 99931-40840**

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You Tube** पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi

• dr ak dwivedi homeopathy

कृपया समय लेकर आयें

# आपसी प्रेम एवं एकता का प्रतीक है होली

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

## भारतीय संस्कृति का परिचायक है 'होली'

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

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

होली भारत के सबसे पुराने पर्वों में से एक है। होली की हरे कथा में एक समानता है कि उसमें 'असत्य पर सत्य की विजय' और 'दुराचार पर सदाचार की विजय' का उत्सव मनाने की बात

कही गई है। इस प्रकार होली मुख्यतः आनंदोल्लास तथा भाई-चारे का त्यौहार है। यह लोक पर्व होने के साथ ही अच्छाई की बुराई पर जीत, सदाचार की दुराचार पर जीत व समाज में व्याप्त समस्त बुराइयों के अंत का प्रतीक है। ऐसा माना जाता है कि होली के दिन लोग पुरानी कटुता व दुश्मनी को भूलकर एक-दूसरे के गले मिलते हैं और फिर ये दोस्त बन जाते हैं। राग-रंग का यह लोकप्रिय पर्व बसंत का संदेशवाहक भी है।

## होली का आधुनिक रूप

होली रंगों का त्योहार है, हँसी-खुशी का त्यौहार है लेकिन आज होली के भी अनेक रूप देखने को मिलते हैं। प्राकृतिक रंगों के स्थान पर रासायनिक रंगों का प्रचलन, भंग-ठंडाई की जगह नशेबाजी और लोक-संगीत की जगह फिल्मी गानों का प्रचलन इसके कुछ आधुनिक रूप हैं। पहले जमाने में लोग टेसू और प्राकृतिक रंगों से होली खेलते थे। वर्तमान में अधिक से अधिक पैसा कमाने की होड़ में लोगों ने बाजार को रासायनिक रंगों से भर दिया है। वास्तव में रासायनिक रंग हमारी त्वचा के लिए काफी नुकसानदायक होते हैं। इन रासायनिक रंगों में मिले हुए सफेदा, वार्निश, पेंट, ग्रीस, तारकोल आदि की वजह से खुजली और एलर्जी होने की आशंका बढ़ जाती है इसलिए होली खेलने से पूर्व हमें बहुत सावधानियाँ बरतनी चाहिए। हमें चंदन, गुलाबजल, टेसू के फूलों से बना हुआ रंग तथा प्राकृतिक रंगों से होली खेलने की परंपरा को बनाये रखते हुए प्राकृतिक रंगों की ओर लौटना चाहिए।

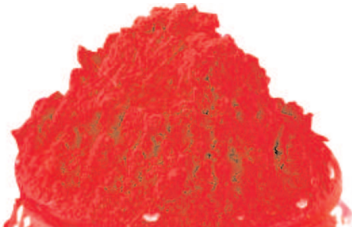
## होली पर्व का मुख्य उद्देश्य मानव कल्याण ही है

होली पर्व के पीछे तमाम धार्मिक मान्यताएँ, मिथक, परम्पराएँ और ऐतिहासिक घटनाएँ छुपी हुई हैं पर अंततः इस पर्व का उद्देश्य मानव-कल्याण ही है। लोकसंगीत, नृत्य, नाट्य, लोककथाओं, किस्से-कहानियों और यहाँ तक कि मुहावरों में भी होली के पीछे छिपे संस्कारों, मान्यताओं व दिलचस्प पहलुओं की झलक मिलती है। होली को आपसी प्रेम एवं एकता का प्रतीक माना जाता है। होली हमें सभी मतभेदों को भुलाकर एक-दूसरे को गले लगाने की प्रेरणा प्रदान करती है।





होली रंगों का त्योहार है जितने अधिक से अधिक रंग उतना ही आनन्द, लेकिन इस आनन्द को दोगुना भी किया जा सकता है प्राकृतिक रंगों से खेलकर, पर्यावरण मित्र रंगों के उपयोग द्वारा भी होली खेली जा सकती है और यह रंग घर पर ही बनाना एकदम आसान भी है। इन प्राकृतिक रंगों के उपयोग से न सिर्फ आपकी त्वचा को कोई खतरा नहीं होगा, परन्तु रासायनिक रंगों के इस्तेमाल न करने से कई प्रकार की बीमारियों से भी बचाव होता है।

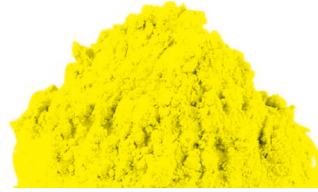


### गहरा लाल

लाल सुर्ख रंग, उत्सवप्रियता, शक्ति और उर्जा का रंग है। होली के अवसर पर यह रंग सबसे अधिक उपयोग किया जाता है। इस होली में लाल रंग घर पर ही बनाने के लिये निम्न तरीका अपनायें

- लाल गुलाब की पत्तियों को अखबार पर बिछाकर सुखा लें, उन सूखी पत्तियों को बारीक पीसकर लाल गुलाल के रूप में उपयोग कर सकते हैं जो कि खुशबूदार भी होगा।
- रक्तचन्दन का पावडर भी गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है, यह चेहरे पर फ़ेसपैक के रूप में भी उपयोग होता है।
- रक्तचन्दन के दो चम्मच पावडर को पाँच लीटर पानी में उबालें और इस घोल को बीस लीटर के पानी में बड़ा घोल बना लें। यह एक सुगन्धित गाढ़ा लाल रंग होगा।
- लाल हिबिस्कस के फूलों को छाया में सुखाकर उसका पावडर बना लें यह भी लाल रंग के विकल्प के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- लाल अनार के छिलकों को मजीठे के पेड़ की लकड़ी के साथ उबालकर भी सुन्दर लाल रंग प्राप्त किया जा सकता है।
- टमाटर और गाजर के रस को पानी में मिलाकर भी होली खेली जा सकती है।

# स्वयं अपने घर पर प्राकृतिक रंग बनायें



### खुशहाल पीला रंग

पीला रंग ऊर्जा, बुद्धि और जागरूकता का परिचायक होता है और इसीलिये यह रंग वसन्त का रंग भी कहलाता है।

- दो चम्मच हल्दी को चार चम्मच बेसन के साथ मिलाकर उसे पीला गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- अमलतास और गेंदे के फूलों की पत्तियों को सुखाकर उसका पेस्ट अथवा गीला रंग बनाया जा सकता है।
- दो चम्मच हल्दी पावडर को दो लीटर पानी में उबालें, गाढ़ा पीला रंग बन जायेगा।
- दो लीटर पानी में 50 गेंदे के फूलों को उबालने पर अच्छा पीला रंग प्राप्त होगा।



### चमकदार हरा रंग

प्रकृति का सबसे अधिक पाया जाने वाला रंग 'हरा' है, यह रंग दया, पवित्रता और सदभाव का प्रतीक है। यह एक चिकित्सकीय प्रभाव वाला रंग है तथा सामान्यतः प्राकृतिक और जड़ीबूटी के रूप में पाया जाता है।

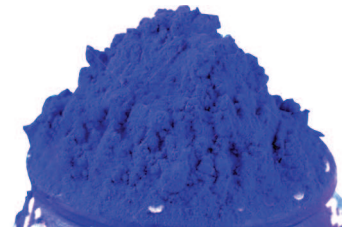
- गुलमोहर, पालक, धनिया, पुदीना आदि की पत्तियों को सुखाकर और पीसकर हरे गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- किसी भी आटे की बराबर मात्रा में हिना अथवा दूसरे हरे रंग मिलाकर भी हरे गुलाल के रूप में उपयोग किया जा सकता है।
- एक लीटर पानी में दो चम्मच मेहंदी को घोलने पर भी हरे रंग का प्राकृतिक विकल्प तैयार किया जा सकता है।



### रोमांचक भगवा रंग

केसरिया और नारंगी रंग, खुशी, उत्सव और जोश तथा आशावाद का प्रतीक है।

- हल्दी पावडर और चन्दन पावडर को मिलाकर हल्का नारंगी पेस्ट बनाया जा सकता है।
- परम्परागत रूप से जंगलों में पाये जाने वाले टेसू के फूलों को उबालकर भी नारंगी केसरिया रंग प्राप्त किया जाता है।



### जादुई नीला और गहरा बैंगनी

बैंगनी रंग हमारे तमाम पूर्वाग्रहों को तोड़ने वाला रंग माना जाता है इसी प्रकार नीला रंग भी शांति और विश्वास के साथ ही नई रचनात्मक शुरुआत का प्रतीक माना जाता है।

- एक लीटर गरम पानी में चुकन्दर को रात भर भिगोकर रखें और इस बैंगनी रंग को आवश्यकतानुसार गाढ़ा अथवा पतला किया जा सकता है।
- 15-20 प्याज के छिलकों को आधा लीटर पानी में उबालकर गुलाबी रंग प्राप्त किया जा सकता है।
- नीले गुलमोहर के फूलों को सुखाकर उसके पावडर द्वारा तैयार घोल से भी अच्छा नीला रंग बनाया जा सकता है।
- नीले गुलमोहर की पत्तियों को सुखाकर बारीक पीसने पर नीला गुलाल भी बनाया जा सकता है।



# सौंफ के फायदे

सौंफ में कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जिनका सेवन करने से स्वास्थ्य को फायदा होता है। सौंफ हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होती है। सौंफ में कैल्शियम, सोडियम, आयरन, पोटैशियम जैसे तत्व पाये जाते हैं। सौंफ का फल बीज के रूप में होता है और इसके बीज को प्रयोग किया जाता है। पेट की समस्याओं के लिए सौंफ बहुत फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं सौंफ खाना स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद हो सकता है।

## सौंफ के लाभ

- सौंफ खाने से पेट और कब्ज की शिकायत नहीं होती। सौंफ को मिश्री या चीनी के साथ पीसकर चूर्ण बना लीजिए, रात को सोते वक्त लगभग 5 ग्राम चूर्ण को हल्के से गुनगुने पानी के साथ सेवन कीजिए। पेट की समस्या नहीं होगी व गैस व कब्ज दूर होगा।
- आंखों की रोशनी सौंफ का सेवन करके बढ़ाया जा सकता है। सौंफ और मिश्री समान भाग लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लीजिए। इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- डायरिया होने पर सौंफ खाना चाहिए। सौंफ को बेल के गूदे के साथ सुबह-शाम चबाने

से अजीर्ण समाप्त होता है और अतिसार में फायदा होता है।

- खाने के बाद सौंफ का सेवन करने से खाना अच्छे से पचता है। सौंफ, जीरा व काला नमक मिलाकर चूर्ण बना लीजिए। खाने के बाद हल्के गुनगुने पानी के साथ इस चूर्ण को लीजिए, यह उत्तम पाचक चूर्ण है।
- खांसी होने पर सौंफ बहुत फायदा करता है। सौंफ के 10 ग्राम अर्क को शहद में मिलाकर लीजिए, इससे खासी आना बंद हो जाएगा।
- यदि आपको पेट में दर्द होता है तो भुनी हुई सौंफ चबाइए इससे आपको आराम मिलेगा। सौंफ की ठंडाई बनाकर पीजिए। इससे गर्मी शांत होगी और जी मिचलाना बंद हो जाएगा।
- यदि आपको खट्टी डकारें आ रही हों तो थोड़ी

सी सौंफ पानी में उबालकर मिश्री डालकर पीजिए। दो-तीन बार प्रयोग करने से आराम मिल जाएगा।

- हाथ-पाव में जलन होने की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट-छानकर, मिश्री मिलाकर खाना खाने के पश्चात 5 से 6 ग्राम मात्रा में लेने से कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है।
- अगर गले में खराश हो जाए तो सौंफ चबाना चाहिए। सौंफ चबाने से बैठा हुआ गला भी साफ हो जाता है।
- रोजाना सुबह-शाम खाली सौंफ खाने से खून साफ होता है जो कि त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है, इससे त्वचा में चमक आती है।

**संपूर्ण सोडानी**  
डायाग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150  
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,  
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31 वर्षों का विश्वास



9617770150

24x7 हेल्पलाइन

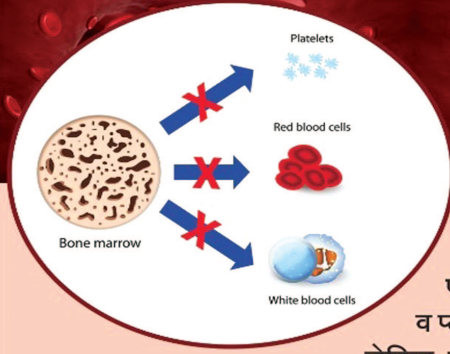
- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटेड रिपोर्ट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से  
ब्लड सैंपल लेने हेतु  
संपर्क करें





## अप्लास्टिक एनीमिया की समस्या में मिला आराम

मैं संदीप मंडल, निवासी पश्चिम बंगाल। मेरे जीजाजी दीपांकर वैद्य को 2016 में अप्लास्टिक एनीमिया बीमारी हो गई थी। प्रतिदिन 2 युनिट ब्लड व प्लाज्मा लगवाना पड़ता था। हर जगह इलाज कराया लेकिन डॉक्टर्स ने बोनमैरो ट्रांसप्लांट कराने का बोला। यूट्यूब के माध्यम से डॉ. एके द्विवेदी जी के बारे में जानकारी मिली। जिन्हें रिपोर्ट दिखाकर होम्योपैथिक ट्रीटमेंट शुरू करवाया। बताए अनुसार खान-पान का सेवन किया। कुछ समय में जीजाजी को आराम मिलने लगा। लगभग एक साल बाद में पूरी तरह स्वस्थ है और किसी भी प्रकार की कोई दवा नहीं ले रहे हैं। डॉ. द्विवेदी सर का धन्यवाद देता हूं।



## सालों के कमर दर्द की तकलीफ में हुआ आराम



मैं नईमुद्दीन, निवासी इंदौर। मुझे वर्ष 2015 में कमर में तकलीफ हुई थी जिसमें असहनीय दर्द होता था। इंदौर में कई चिकित्सकों को दिखाया लेकिन कहीं से आराम नहीं मिला। फिर डॉ. एके द्विवेदी जी के बारे में मेरे मित्र एमए पठान ने बताया। समय लेकर पहुंचा और अपनी रिपोर्ट और परेशानी बताई। जिस पर होम्योपैथी चिकित्सा प्रारंभ की। कुछ ही दिनों में मुझे आराम लगा और अब मैं बिल्कुल स्वस्थ हूं।



Watch us on

**You Tube**



for Homeopathy Treatment

**dr ak dwivedi homeopathy**

**Cell : 98260 42287**

E-mail : drakindore@gmail.com

**एडवॉरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**  
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)  
**Mob. 99931-90140, 99931-40840**