

■ महिलाओं की उम्र के साथ वजन का बढ़ना

■ धूप में रखें त्वचा का खयाल

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सूरत

मार्च 2018 | वर्ष-7 | अंक-04

मूल्य  
₹ 20

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

नारी स्वास्थ्य  
विशेषांक



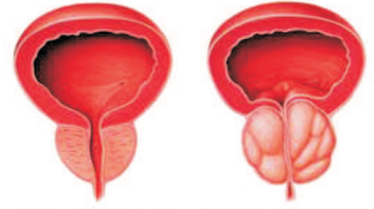
उम्र के 5 पड़ाव

बदलाव, केयर टिप्स  
और अंदरूनी परिवर्तन

# प्रोस्टेट कैंसर में भी होम्योपैथी से मिली राहत



मेरे बड़े पिताजी को प्रोस्टेट कैंसर हो गया था जिसके कारण उनका प्रोस्टेट और टेस्टिस का ऑपरेशन करवाना पड़ा। उसके बाद भी समस्या कम नहीं हुई, पेशाब आना पूरी तरह बंद हो गया, पेट के निचले हिस्से से सुप्रा प्यूबिक कैथेटर लगा दिया गया और डॉक्टर



Normal Prostate Enlarged Prostate

ने कहा कि जब तक जिंदा रहेंगे इसके द्वारा ही पेशाब करवाना पड़ेगा। इस बात से मेरे ताउजी सहित घर के सभी लोग परेशान हो गए थे, काफी दवाईयों के बावजूद भी पेशाब नहीं हो पा रहा था। फिर हमें अपने एक मित्र के द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का पता मिला।

हमने डॉक्टर साहब को दिखाया और कुछ दिनों की होम्योपैथी दवाईयों के इलाज के बाद पेशाब आने लगी, सुप्रा प्यूबिक कैथेटर निकलवा दिया और जब तक वे जीवित रहे तक किसी तरह की परेशानी नहीं रही। होम्योपैथी इलाज से हम खुश हैं और डॉक्टर साहब एवं उनकी होम्योपैथी को धन्यवाद देना चाहते हैं।

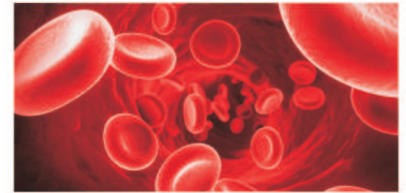
—अजय बिसेन



## होम्योपैथी दवाईयों के प्रयोग से खून की कमी हुई दूर

मेरा नाम आयुष रघुवंशी है। मैं न्यू दुर्गा नगर, इन्दौर में रहता हूँ। दि. 4 अप्रैल 2017 को अचानक मेरी नाक से खून निकलने लगा। मैं डॉक्टर के पास गया, उन्होंने मुझे कहा कि आपके शरीर में खून की कमी है, जांच करवाएं। मैंने जांच करवाई, खून बहुत कम था फिर नर्सिंग होम में एडमिट हुआ वहां से 3 दिनों बाद घर आ गया। अगले दिन सुबह दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट हुआ वहां मुझे

बहुत ज्यादा ब्लड निकलने लगा, तब डॉक्टर ने मुझे दूसरे हॉस्पिटल भेज दिया लेकिन वहां पर भी मुझमें कुछ सुधार नहीं आया फिर मेरी मौसी ने इंटरनेट पर सर्च किया उसके बाद उन्हें इंटरनेट से डॉ. ए.के. द्विवेदी का वीडियो मिला उन्होंने देखा और हमें डॉक्टर साहब से मिलने को कहा। हम लोग अगले ही दिन डॉ. ए.के. द्विवेदी के पास गए, डॉ. साहब को सारी रिपोर्ट बताई उन्होंने मुझे दवाई दी।



उनकी दी हुई दवाई से मुझे 15 दिन में आराम हो गया और मैं पहले जैसा हो गया। मैं धन्यवाद देना चाहता हूँ डॉक्टर साहब को एवं उनकी होम्योपैथी पद्धति को।

— आयुष रघुवंशी, इन्दौर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)  
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# सेहत एवं सूरत

मार्च 2018 | वर्ष-7 | अंक-04

## प्रेणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्र

डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया

डॉ. अरविंद तिवारी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

## परामर्शदाता

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

## विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर

डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम

डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर

डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा

श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

## अंदर के पन्नों में...



# 8

आयुर्वेद से  
महिलायें खुद को  
रखें स्वस्थ



# 12

30 वर्ष की उम्र  
के बाद  
महिलाओं के  
लिए चिकित्सीय  
परीक्षण



# 17

बीस की उम्र में अपनाएं  
स्वस्थ आदतें



# 20

30 मिनट के  
अन्दर फराली  
पेटिस



# 22

डायबिटीज का काल  
है रस से भरा शहतूत



# 28

चेहरे की  
एक्सरसाइज से  
झुर्रियों को करें दूर



# 32

बढ़ गया है डेंड्रफ?  
तो घर पर करें ये  
आसान काम

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)

## इन्दौर पुलिस ने सीखे, योग एवं नेचुरोपैथी द्वारा निरोगी रहने के तरीके

इन्दौर. इन्दौर पुलिस के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए एवं उनकी शारिरिक कार्यक्षमता को बढ़ाने व उन्हें निरोगी बनाये रखने के उद्देश्य से, पुलिस उप महानिरीक्षक इन्दौर शहर श्री हरिनारायणगारि मिश्र एवं पुलिस अधीक्षक मुख्यालय इन्दौर श्री मो. युसूफ कुरैशी के निर्देशन में 20.02.18 को पुलिस कंट्रोल रूम इन्दौर में, पुलिस अधिकारियों/कर्मचारियों के लिए योग, नेचुरोपैथी एवं होम्योपैथिक द्वारा एक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। डॉ. द्विवेदी द्वारा बताया गया कि वर्तमान समय में हम कई प्रकार की बीमारियों से ग्रसित हैं, जिनमें शरीर में कई प्रकार के विकारों के कारण शरीर के कई हिस्सों में दर्द आदि बना रहता है, जिसका हम ईलाज करवाते हैं तो हमें कई दर्द निवारक दवाईयों का जीवनपर्यन्त सेवन करना पड़ता है, जिसके साइड इफेक्ट के कारण पेट में अल्सर, एसिडीटी व अन्य कई बीमारियां हो जाती हैं। इन्हीं बीमारियों के लिये होम्योपैथी, नेचुरोपैथी व योग को अपनाया जाये तो ये बीमारियां न केवल पूरी तरह से खत्म हो जाती हैं बल्कि जीवनपर्यन्त कोई दवाईयां भी नहीं लेनी पड़ती हैं।



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

## सशक्त नारी, सशक्त समाज

एक लता की तरह, सहारे के अभाव में मुरझाने वाली नारियों का समय अब नहीं रहा। आज कि नारी को अपने अन्दर विनम्रता के साथ साहस, त्याग के साथ अधिकार और सेवा के साथ शक्ति जमाने की जरूरत है। भारतीय समाज में महिलायें घर परिवार के सभी लोगों का बेहतर तरीके से देखभाल करती हैं लेकिन दुर्भाग्यवश वो खुद के ही स्वास्थ्य को नजरंदाज कर लेती हैं। इसका कारण नारी स्वभाव है जो सब कुछ न्योछावर करके अपने परिवार को सुख संपन्न देखना चाहती है। पहले यह जानना आवश्यक है की किस तरह एक महिला चाहे माँ हो या पत्नी घर के अन्य सदस्यों की सेहत का खानपान से ले कर के औषधि तक का ख्याल करती है। वहीं घर के बाकी सदस्य भी महिलाओं की सेहत को खास तवज्जो नहीं देते या यों कहें की नारी स्वास्थ्य को ले कर के वो जागरूक ही नहीं हैं।

महिलाओं को समाज में हमेशा से दोगम दर्जे पर ही रखा गया है। यही सोच उनकी सेहत पर भी लागू होती नजर आती है। महिलाएं अपनी शारीरिक और मानसिक तकलीफों के बारे में खुलकर बात नहीं कर पाती यहाँ तक की अपने पति या पुत्र से भी तत्पश्चात नतीजन उन्हें न तो सही समय पर इलाज मिल पाता है और न ही सलाह। देश के ग्रामीण इलाकों में तो स्थितियां और भी बदतर हैं। वहां तो जागरूकता की आज भी इतनी कमी है कि महिलाएं कई बार शारीरिक और मानसिक विकारों के इलाज के लिए नीम हकीमों में उलझ जाती है और बिमारियों को बढ़ा लेती हैं तो समय है नारी स्वास्थ्य जागरूकता लाने की जिससे स्वस्थ और सशक्त समाज का निर्माण हो।



नवरात्रि की  
हार्दिक बधाइयों के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

लड़कियों और औरतों की जिंदगी इतनी संघर्ष भरी होती हैं और वह अपनी दिनचर्या में इतनी व्यस्त होती है कि अपनी हेल्थ पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं दे पाती है। फिर वो चाहें स्कूल जाने वाली लड़की हो या कॉलेज की बाला या फिर ऑफिस जाने वाली वर्किंग वुमन हो या हाउस वाइफ या फिर एक बड़ी उम्र की महिला, व्यस्त होने के कारण अपनी डाइट पर बिल्कुल ध्यान नहीं देती हैं। जबकि उम्र के 5 पड़ावों में होने वाले हार्मोनल बदलाव के कारण उन्हें अपनी सेहत का ज्यादा ध्यान रखना चाहिए।

महिला दिवस  
विशेष  
उम्र के

5

पड़ाव  
बदलाव  
केयर टिप्स  
अंदरूनी  
परिवर्तन



आ

पने अक्सर देखा होगा कि ज्यादातर लड़कियों और महिलाओं को अपनी सेहत की फिक्र नहीं होती है। उन्हें लगता है कि इससे उनकी हेल्थ पर कोई फर्क नहीं पड़ रहा। लेकिन ऐसा नहीं है एक उम्र के बाद लड़कियों की सेहत पर असर दिखने लगता है। ये असर महिलाओं में 30 की उम्र पार करने के बाद ज्यादा दिखाई देने लगता है, उन्हें हड्डियों से सम्बंधित परेशानियां शुरू हो जाती है, कभी जोड़ों में दर्द तो कभी कमर में। ऐसा बढ़ती उम्र में कैल्शियम कम होने के कारण होता है। आज हम आपको बताएंगे कि उम्र के हर पड़ाव में लड़कियों को अपनी देखभाल कैसे करनी चाहिए।

## लड़कियों में आने वाले बदलाव

लड़की के शारीरिक विकास के साथ-साथ उसमें मानसिक बदलाव होता है। लेकिन चरण ऐसे भी होते हैं जिससे प्रत्येक लड़की को गुजरना पड़ता है, और ये चरण जन्म के बाद से आते ही हैं। बाल्यावस्था, यौवनावस्था, वयस्क, मां बनने के बाद और बुढ़ापे के दौरान महिलाओं में बदलाव होते हैं।

## बचपन

छोटी बच्ची अपनी देखभाल खुद से नहीं कर सकती है। वह खुद इतनी छोटी होती है कि उसे आपकी जरूरत होती है। इसलिए इस पड़ाव में

अपनी बच्ची को निर्धारित समय पर भोजन करने की आदत डलवायें। इस दौरान उनकी डाइट में गेहूँ, ओट्स, रागी, हरी सब्जियां, फल, मीट, अंडे, बीन्स, नट्स आदि होना जरूरी है। उन्हें प्रोटीन की अधिकता वाली चीजें जरूर खिलाएं।

## युवावस्था

लड़कियों के जीवन का यह दौर सबसे मुश्किल भरा होता है, क्योंकि इस दौरान शरीर में सबसे ज्यादा बदलाव आते हैं। इस समय लड़कियां अपने खानपान को लेकर लापरवाह भी हो सकती हैं। 10 साल की उम्र के बाद महिलाओं में मासिक धर्म होना शुरू हो जाता है। लड़की के शरीर में सबसे अधिक बदलाव किशोरावस्था के दौरान होता है। इस समय एस्ट्रोजन नामक हार्मोन का स्तर शरीर में बढ़ता है, इसके कारण लड़की के स्तनों में वृद्धि होती है। इस दौरान प्रजनन अंगों में भी बदलाव होते हैं। इसलिए लड़कियों को अच्छी डाइट देनी चाहिए और अपनी अच्छे से देखभाल करनी चाहिए। तेजी से विकास और खून की कमी होने के खतरे के कारण उनके आहार में आयरन, हाई कैलोरी व प्रोटीनयुक्त चीजों को शामिल करें।

## वयस्क

शादी के बाद लड़की की जिंदगी बदलती है, उसकी जिम्मेदारियां बढ़ती हैं और वह एक नई जिंदगी में प्रवेश करती है। नई जिम्मेदारियों के

साथ नये रिश्ते जुड़ते हैं और लड़की के जीवन का नजरिया भी बदलता है। शादी के बाद लड़कियों में शारीरिक परिवर्तन आने लगते हैं जैसे सेक्स हार्मोन में वृद्धि, स्तनों का आकार बढ़ना और साथ ही उल्लकों का विकास होना। इसके अलावा उन्हें मानसिक बदलाव का भी सामना करना पड़ता है, क्योंकि हर बात को लेकर सोच बदल जाती है और किसी भी काम को करने से पहले उसे बहुत सोचना पड़ता है। ऐसे में वह अपनी देखभाल नहीं कर पाती। लेकिन उम्र के इस पड़ाव में उसे अपनी डाइट को पूरा ध्यान रखना चाहिए।

## मां

लड़की को उस समय एक अलग सा एहसास होता है जब वह मां बनती है। शायद यह उसके जीवन का सबसे अच्छा दौर होता है। एक मां की जिम्मेदारियों को वहन करना भी एक चुनौती की तरह होता है। अक्सर देखा गया है कि बच्चे के जन्म के बाद हार्मोन में बदलाव के कारण महिलाएं ज्यादा चिड़चिड़ी हो जाती हैं। लेकिन इन सब जिम्मेदारियों के चलते वह अपना ध्यान बिल्कुल भी नहीं रख पाती है। जबकि बच्चे को पोषक तत्व अपनी मां से ही मिलते हैं। जब बच्चा मां का दूध पीता है तो वो अंदर से बहुत थकान और कमजोरी महसूस करती है। इसका कारण बच्चे को दूध पिलाना नहीं बल्कि अपनी देखभाल न करना है।

मैगजिन

महिला के जीवन में यह दौर तब आता है जब उसके पीरियड्स आने बंद हो जाते हैं। इस समय हार्मोन में परिवर्तन के कारण शरीर में जलन का महसूस होना, अनिद्रा, दिल का तेजी से धड़कना, बात-बात पर गुस्सा आना, घबराना, परेशान रहने जैसी समस्या हो सकती है। इस दौरान बालों का रंग सफेद भी हो जाता है, और कैल्शियम की कमी के कारण शरीर कमजोर हो जाता है। लेकिन ऐसे समय में भी महिलाएं अपना ध्यान नहीं रखती है। इसीलिए डाइट में ऐसा खाना खाएं जो कैल्शियम और मिनरल्स से युक्त हो। महिलाओं में उम्र बढ़ने के साथ शरीर में बदलाव लाजमी है।





# आयुर्वेद से महिलायें खुद को रखें स्वस्थ

महिलाओं की कुछ स्वास्थ्य समस्याएं जैसे, डिसमिनोरिया (दर्दनाक अवधि), ल्यूकोरिया, रजोनिवृत्ति और गर्भावस्था, महिलाओं में अलग-अलग हो सकती है, आयुर्वेद सभी समस्याओं के इलाज के लिए अदम्युत समाधान प्रस्तुत करता है, जो रजोनिवृत्ति की तरह, पीएमएस, दर्दनाक पीरियड, पीरियोडिक सूजन आदि समस्याएं भी हो सकती हैं, हालांकि इनके उपचार में आयुर्वेद पूरी तरह से सक्षम है।

## डिसमिनोरियाके लिए आयुर्वेद

आयुर्वेद के अनुसार, डिसमिनोरिया वात दोष में सामान्य होती है। लेकिन साथ ही साथ, पित्त और कफ दोष भी इसका कारण हो सकते हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सक एंटीपासमोडिक मसल्स को आराम देने वाली, दर्द निवारक, इमिनागोगस के साथ जड़ी बूटियों का इस्तेमाल करते हैं।

**साइपरस:** यह एक विशेष आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है, जो मासिक धर्म ऐंठन दर्द से राहत के लिए अधिक प्रभावी होती है और दोषों के सभी प्रकार के लिए डिसमिनोरिया में इस्तेमाल की जाती है। लोहबान, गुगल, अशोक जड़ी बूटी भी उपयोगी होती है।

डिसमिनोरिया के वात प्रकार में, एक रोगी को गंभीर कोलिकी दर्द, कब्ज, सूखी त्वचा, सिर दर्द, चिंता, घबराहट उदर फैलावट और गैस हो जाती है। नम और तेल खाद्य पदार्थों के साथ वात-विरोधी आहार लिया जाना चाहिए। हल्दी, जायफल, हींग, अदरक और चूना सार डिसमिनोरिया के इस प्रकार में प्रभावी होते हैं। इन जड़ी बूटियों का प्रभाव शांति देने वाली औषधि द्वारा जैसे कि सतवारी और नद्यपान, के रूप में बढ़ते हैं, जोकि एक सुखद और कार्टीसॉन की तरह प्रभाव से पूर्ण होते हैं।

पित्त प्रकार के डिसमिनोरिया में ठंडी जड़ी बूटियां जैसे कि गोटु कोला, जेटा मैमसी, जुनून फूल और हॉप उपयोगी होती है।

कफ प्रकार के डिसमिनोरियामें, मसालेदार जड़ी बूटियां और एंटीपासमोडिक जैसे अदरक, कैलमेस, लोहबान, गुगल, दालचीनी और जायफल उपयोगी होते हैं।



## ल्यूकोरिया के लिए आयुर्वेद

योनि से, सफेद द्रव के निकलने को ल्यूकोरिया 'सफेद' या "श्वेत प्रदर" के रूप में जाना जाता है।

**ल्यूकोरिया के लिए आयुर्वेदिक उपचार शामिल हैं**

**पुश्यानुगा चूर्ण:** यह हर्बल चूर्ण ल्यूकोरिया में बहुत लाभदायक होता है। इस पाऊडर की 3 ग्राम मात्रा दिन में दो बार एक कप दूध या चावल के पानी के साथ लें।

**अशोकारिष्ठ:** यह हर्बल उपचार भी ल्यूकोरिया में बहुत प्रभावी होता है। यह उपचार दिन में दो बार पुश्यानुगा चूर्ण के साथ, पानी के

साथ लिया जाता है।

चन्द्रप्रभा के मिश्रण की एक खुराक (500मिलीग्राम), पुश्यानुगा चूर्ण (1ग्राम), प्रदरंतका लुह (250 मिलीग्राम), तिशा घास की जड़ के काढ़े के साथ रोजाना लें।

यशादा भस्म (125 मिलीग्राम), कुकुतनंदा त्वाका भस्म (250मिलीग्राम), आंवला चूर्ण (500 मिलीग्राम), सुबह और शाम शहद के साथ नियमित रूप से लिया जाना चाहिए।

**आहार:** मांसाहारी भोजन जैसे मछली, चिकन, अंडे के सेवन से कुछ दिन तक बचें। ताजा हरी सब्जियां, दूध और घी की प्रचुरता लें।



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

### शारीरिक रूप से सक्रियता का अभाव

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

### मेटाबोलिज्म स्तर का घटना

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

### उच्च तनाव का स्तर

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

### हार्मोन का असंतुलन

हर महिला अपने जीवनकाल में अनेकों बार

### कैलोरी का अधिक मात्रा में सेवन करना

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



# महिलाओं की उम्र के साथ वजन का बढ़ना

हार्मोनल बदलाव से गुजरती है, विशेषकर मेनोपॉज के दौरान महिला का वजन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के असंतुलन के कारण बढ़ जाता है।

### वसा रहित ऊतकों का नाश होना

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

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

तीस वर्ष की उम्र के बाद स्त्री अपने बच्चों के साथ व्यस्त हो जाती है। साथ ही परिवार को भी उसे समय देना पड़ता है। जिससे कि उसके पास खुद की फिटनेस के लिए समय ही नहीं बचता है।

# महिलाओं के लिए जरूरी हैं ये विटामिन्स और मिनेरल्स

**म**हिलाएं चाहे वर्किंग वुमन हों या हाउस वाइफ, सुबह से शाम तक उन्हें सैकड़ों काम करने रहते हैं। इसके साथ ही महिलाओं की शारीरिक संचरना और उनके शरीर के प्राकृतिक नियम भी पुरुषों से अलग होते हैं इसलिए महिलाओं के शरीर को कुछ मिनेरल्स और विटामिन्स की विशेष जरूरत होती है, जिससे वो अपना काम आसानी से कर सकें और सेहतमंद रहें। विटामिन्स ऑर्गेनिक कंपाउंड होते हैं जो शरीर के हर हिस्से को काम करने की क्षमता प्रदान करते हैं। जीने के लिए खाना जरूरी है लेकिन अच्छी सेहत के लिए अच्छा और पौष्टिक खाना, खाना जरूरी है। इसलिए आप भी अपनी डाइट में इन विटामिन्स और मिनेरल्स को शामिल कीजिए।

## आयरन

आयरन लाल रक्त कोशिकाओं यानि रेड ब्लड सेल्स के निर्माण के लिए जरूरी होता है। आयरन से हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ता है। हीमोग्लोबिन ही हमारे शरीर में ऑक्सीजन को अलग-अलग अंगों तक ले जाने में मदद करता है। युवावस्था के बाद बहुत सी महिलाओं में खून की कमी हो जाती है जिसे 'एनीमिया' कहते हैं। आयरन इस खून की कमी को दूर करने के लिए एक जरूरी तत्व है इसलिए अपनी डाइट में आयरन को शामिल जरूर करें। इसके लिए आप हरी सब्जियां जैसे पालक, सेम, बथुआ, साग आदि के साथ चुकंदर, किशमिश, नारियल, सोयाबीन, चिकन और मीट ले सकती हैं।

## कैल्शियम

कैल्शियम हमारे शरीर की हड्डियों के लिए एक जरूरी तत्व है। ये हड्डियों को मजबूत बनाता है और हड्डी में होने वाले रोगों से हमें बचाता है। अगर आप अपने रोज के आहार में कैल्शियम की उचित मात्रा रखती हैं तो किसी भी उम्र में आपको हड्डियों से जुड़ी कोई परेशानी नहीं होगी। जैसे जैसे आपकी उम्र बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे आपके शरीर की हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। हड्डी के अलावा आपके मांसपेशियों के लिए भी कैल्शियम की बहुत जरूरत है। कैल्शियम के लिए आप दूध, दही, पनीर, गोभी, ब्रोकली, फल, दाल, नींबू, मूंगफली और सिंघाड़ा को अपने आहार में शामिल करें। विटामिन डी और कैल्शियम साथ लेने से आप कैंसर, डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों से दूर रहते हैं।

## फॉलिक एसिड

महिलाओं के लिए फॉलिक एसिड को अपनी डाइट में शामिल करना जरूरी है क्योंकि ये लाल



रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में मदद करता है। इसके अलावा ये गर्भावस्था के दौरान शिशु को बीमारियों से दूर रखता है। यह जन्मजात दोष को रोकने, दिल के स्वास्थ्य और सेल के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन 600 माइक्रोग्राम और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को प्रतिदिन 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड की जरूरत होती है। पालक, ब्रोकली, सेब और संतरे का रस, होल ग्रेन ब्रेड आदि फॉलिक एसिड के प्रमुख स्रोत होते हैं।

## विटामिन सी

महिलाओं के लिए विटामिन सी जरूरी होता है क्योंकि ये आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और हृदय रोग से दूर रखता है। इसके अलावा प्रेगनेंसी के दौरान ये बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी

महत्वपूर्ण है। रोजाना विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा अपने आहार में शामिल करने से आप पर बढ़ती उम्र का असर धीरे-धीरे होता है और ज्यादा समय तक जवान बनी रहती हैं क्योंकि ये कोलेजन का उत्पादन करता है और झड़ते त्वचा को पोषण देता है जिससे झुर्रियां नहीं आती हैं। विटामिन सी के सबसे अच्छे स्रोत आंवला, संतरा, नींबू, हरी मिर्च, कीवी, अंगूर, तरबूज, स्ट्रॉबेरी, पपीता, आलू और टमाटर हैं।

## विटामिन डी

विटामिन डी भी आपकी सेहत के लिए बेहद जरूरी तत्व है। इससे आपकी हड्डियां मजबूत होती हैं और वजन कंट्रोल रहता है। विटामिन डी हड्डियों, मांसपेशियों, प्रतिरक्षा प्रणाली, मस्तिष्क और शरीर के बाकी हिस्सों के बीच रक्त संचार के लिए आवश्यक होता है। विटामिन डी का सबसे अच्छा और सस्ता स्रोत सूरज की किरणें हैं। रोजाना सुबह की गुनगुनी धूप में 15 मिनट बैठना आपके शरीर की विटामिन डी की जरूरत को 35 प्रतिशत तक पूरा कर देता है। इसके अलावा आप विटामिन डी के लिए सप्लीमेंट्स ले सकती हैं, विटामिन डी, अंडा, दूध, मशरूम, दही में पाया जाता है।

## आयोडीन

आयोडीन हमारे शरीर में थायराइड हार्मोन बनाने में मदद करता है। थायराइड हमारे शरीर में मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करता है इसलिए आयोडीन हमारे शरीर के लिए एक जरूरी तत्व है। आयोडीन की कमी से शरीर में घेंघा (गॉयटर) रोग हो जाता है। गर्भावस्था में बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए और उसके समुचित विकास के लिए आयोडीन की जरूरत सामान्य से ज्यादा होती है। गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन 220 माइक्रोग्राम और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को प्रतिदिन 290 माइक्रोग्राम आयोडीन की जरूरत होती है। आयोडीन के लिए आपको पनीर, दूध, दही, समुद्री शैवाल, समुद्री भोजन, और आयोडीन युक्त नमक का सेवन करना चाहिए।

## मैग्नीशियम

मैग्नीशियम हमारे शरीर में पहले से बड़ी मात्रा में मौजूद होता है फिर भी बहुत से लोगों में मैग्नीशियम की कमी हो जाती है। मैग्नीशियम मासिक धर्म की एंठन और पूर्व सिंड्रोम के इलाज में फायदेमंद होते हैं। ये हार्ट रेट, मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र, हड्डी की मजबूती में मदद करता है। मैग्नीशियम के लिए फाइबर से भरपूर आहार लेना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियों, नट्स, डेयरी उत्पाद, सोयाबीन, आलू, होल ग्रेन, क्रिनोआ जैसे खाद्य पदार्थों में मैग्नीशियम पाया जाता है।



# महिलाओं के लिए ज्यादा जरूरी है अच्छी नींद

**म**हिलायें घर पर सारा दिन एक्टिव रहती हैं। इसके साथ ही अगर वे ऑफिस भी जाती हों, तो उन पर काम और जिम्मेदारियों का बोझ बढ़ जाता है। सबसे ज्यादा काम और मेहनत करने के बाद भी महिलाओं को अकसर पूरा आराम नहीं मिलता। आमतौर पर घरों में महिला व पुरुष साथी एक-दूसरे से नींद को लेकर झगड़ते रहते हैं।

पुरुषों का तर्क होता है कि वे भी दिन भर ऑफिस में काम करके थक जाते हैं, तो महिलायें घर अथवा दफ्तर या दोनों की जिम्मेदारियां होने की बात करती हैं। रात में रोते बच्चे को चुप कराने के लिए किसके पास ऊर्जा बची है, इस पर भी मियां-बीवी बहस करते मिल जाएंगे। ऐसे में सवाल यह उठता है कि दोनों में से आखिर किसे ज्यादा नींद की जरूरत होती है और कौन कम नींद से काम चला सकता है।

रातों की नींद खराब हो जाए तो किसी का भी मूड खराब हो जाता है। लेकिन एक शोध

में कहा गया है कि इसका असर महिलाओं पर ज्यादा पड़ता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक रात में पूरी नींद नहीं सो पाने वाली महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा चिड़चिड़ी हो जाती हैं। यही नहीं, नींद में खलल का सेहत पर कुल मिला कर पड़ने वाले असर के मामले में भी महिलाएं पुरुषों की तुलना में ज्यादा संवेदनशील होती हैं। ऐसी स्थिति में महिलाओं में डायबिटीज और दिल की बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है।

रात में खराब नींद के जो मानक निर्धारित किए गए, उनमें नींद की कुल अवधि, रात में जागने की अवधि और नींद आने में लगने वाले समय को शामिल किया गया।

शोधकर्ता कहते हैं, 'नींद में कमी का संबंध मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ापन और गुस्से से है। हमने पाया कि यह समस्या महिलाओं में जिस स्तर तक पाई जाती है, उस तुलना में पुरुषों में काफी कम होती है।'

शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में 210 वयस्क पुरुषों व महिलाओं को शामिल किया। इनमें से किसी को पहले से नींद संबंधी कोई बीमारी नहीं थी। इन लोगों के रक्त के नमूने लेकर जांचे गए और सभी की मनोवैज्ञानिक हालत का विश्लेषण किया गया।

महिलाओं में नींद खराब होने की स्थिति में 'सी-रिएक्टिव प्रोटीन' और 'इंटरल्यूकिन-6' का स्तर काफी बढ़ा पाया गया। इनका बढ़ा स्तर डायबिटीज और दिल की बीमारी का खतरा बढ़ा देता है। पुरुषों में यह खतरा कम पाया गया।

इससे पता चलता है कि महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले अधिक नींद की जरूरत होती है। और साथ ही महिलायें यदि कम नींद लें तो इससे उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ने की आशंका अधिक होती है। तो, महिलायें यदि कभी अधिक आराम करती हैं, तो यह उनकी जरूरत और अधिकार दोनों हैं।

# 30 वर्ष की उम्र के बाद महिलाओं के लिए चिकित्सीय परीक्षण

**आ**प तीस की होने वाली है। और इस उम्र के बाद आपको कई चीजों का ध्यान रखना जरूरी होता है। लेकिन बात जब मेडिकल जांच की आती है, तो हमें अक्सर इस बात का पता नहीं चलता कि हमारे लिए कौन सी जांच जरूरी है और उसके हमें क्या लाभ होंगे। यहां हम बात करेंगे कुछ ऐसी जांच के बारे में जो महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं और उन्हें कई संभावित बीमारियों से बचा सकती हैं।

## सामान्य रक्त जांच

रक्त जांच करवानी बहुत जरूरी है। रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर और श्वेत रक्त कोशिकाओं का स्तर सही होना बहुत जरूरी है। इस स्तर की सही जांच के लिए आपको रक्त जांच करवानी जरूरी है। डॉक्टर कहते हैं कि रक्त जांच से यह बात भी पता चल जाएगी कि कहीं आपके शरीर में अन्य पोषक तत्वों जैसे बी12 अथवा डी3 की कमी तो नहीं है। हममें से कई लोगों को सूरज की पर्याप्त रोशनी नहीं मिलती। विटामिन डी3 के निर्माण के लिए शरीर के लिए सूरज की रोशनी बहुत जरूरी होता है। इसी से शरीर कैल्शियम का अवशोषण कर पाता है, जो हमारी शारीरिक क्रियाप्रणाली के लिए बेहद जरूरी होता है।

## यूरीन जांच

सामान्य यूरीन जांच भी बेहद जरूरी होती है। इससे कई बीमारियों के संभावित खतरों के बारे में पूर्वानुमान लगाया जा सकता है। मूत्र जांच से यह पता चल जाता है कि कहीं आपको कोई अन्य गंभीर रोग तो नहीं है।

## ईसीजी

अगर आप शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय नहीं हैं, तो ईसीजी करवाना सही रहेगा। इससे आपको हृदय रोग के संभावित खतरों और कोलेस्ट्रॉल के बारे में अंदाजा लगाने में मदद मिलेगी। साथ ही



इससे यह भी अंदाजा लगाया जा सकेगा कि कहीं आपको भविष्य में हृदय रोग होने की कोई आशंका तो नहीं। ईसीजी तभी करवाना चाहिए जब आपको अत्यधिक थकान, पसीना आना, चिंता, सीने में दर्द जैसे लक्षण नजर आए। इसे भविष्य के लिए संदर्भ बिंदु के तौर पर किया जाना चाहिए।

## थायराइड जांच

महिलाओं में थायराइड बहुत सामान्य होता है। थायराइड समस्या तब होती है जब मानव शरीर में मौजूद थायराइड ग्रंथि आवश्यकता से अधिक अथवा कम हॉर्मोन का स्राव करती है। इससे वजन तेजी से बढ़ता अथवा कम होता है। तो अगर आपको थकान या वजन में अत्यधिक उतार-चढ़ाव देखने को मिले, तो आपको फौरन थायराइड की जांच करवानी चाहिए।

## सोनोग्राफी

सोनोग्राफी से यह पता चल जाता है कि लिवर, किडनी, गर्भाशय और अंडाशय सही प्रकार से काम कर रहे हैं अथवा नहीं। इससे यह भी पता चल जाएगा कि आपके शरीर के सभी अवयव सही प्रकार क्रियाशील हैं अथवा नहीं। सोनोग्राफी की मदद से आप पॉलीसिस्टिक ओवेरियन

डिजीज के खतरे को भी कम कर सकती हैं।

## पेप-स्मीयर

आज के दौर में महिलाओं में सरवाइकल कैंसर काफी तेजी से फैल रहा है। इसलिए महिलाओं के लिए पेप-स्मीयर जांच करवानी जरूरी हो गई है। डॉक्टरों का कहना है कि यदि महिलाओं सेक्सुअल रूप से सक्रिय हैं, तो उन्हें यह जांच जरूर करवानी चाहिए।

## अपने शरीर की सुनें

अपने शरीर की आवाज सुनना बेहद जरूरी है। आपको सभी जांच केवल इसलिए नहीं करवा लेनी चाहिए क्योंकि आपकी उम्र तीस वर्ष से अधिक हो गयी है, बल्कि जरूरत इस बात की है कि आप अपने शरीर की जरूरत के हिसाब से अपनी जांच करवायें। जब तक आपको संबंधित रोग संबंधी लक्षण दिखायी न दें, तब तक जांच करवाने का कोई फायदा नहीं।

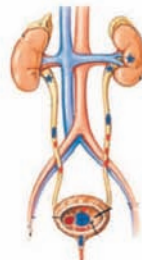
आपको बीमारी के कुछ लक्षण तनाव के कारण भी नजर आ सकते हैं। हममें से अधिकतर लोगों को तनाव और चिंता के कारण अधिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से आप कई बीमारियों से बचे रह सकती हैं।

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

### विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



### डॉ. पंकज वर्मा

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

**M. 88899 39991**

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर  
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक

स्त

न कैंसर महिलाओं में एक गंभीर समस्या है लेकिन स्तनों में होने वाली गांठ की वजह चिंता व तनावग्रस्त होना भी हो सकता है। कम उम्र की महिलाओं के स्तनों में होने वाली गांठ की वजह कैंसर नहीं है। इस प्रकार की गांठ नॉन कैंसरस, संक्रमण या सिस्ट के कारण होती है। मैमोग्राफी परीक्षण स्तन मांसपेशियों से जरिए सीने से जुड़े होते हैं। यह फैटी टिशू से बने होते हैं। कैंसर कई तरह के हो सकते हैं। इनमें डक्टल कार्सिनोमा और लेबर कार्सिनोमा के मरीजों का प्रतिशत सबसे अधिक है। डक्टल कार्सिनोमा की उत्पत्ति दूध को निपल तक पहुंचाने वाली नलिकाओं से होती है, जबकि लेबर कार्सिनोमा से पीड़ित रोगी आठ फीसदी मिलते हैं और इसकी उत्पत्ति दूध उत्पन्न करने वाली छोटी-छोटी नलिकाओं से होती है। स्तनों में होने वाली गांठ के कई कारण हो सकते हैं, आइये जानते हैं उनके बारे में।

## स्तनों में सूजन

स्तनों में सूजन की समस्या को फाइब्रोसिस्टिक बदलाव या फाइब्रोडिनोसिस के नाम से जाना जाता है। मासिक धर्म के दौरान हार्मोन में बदलाव के कारण स्तनों में सूजन महसूस की जा सकती है। इस समय ज्यादातर महिलाओं को स्तनों में दर्द, सूजन व गांठ की शिकायत होती है। यह समस्याएं मासिक धर्म शुरू होने के एक हफ्ते पहले से शुरू होती हैं और मासिक धर्म शुरू होने पर अपने आप खत्म हो जाती है। यह समस्या तीस से पचास साल की उम्र की महिलाओं में सामान्य है।

## फाइब्रोडिनोमा

फाइब्रोडिनोमा, स्तनों में होने वाली एक नॉन कैंसर गांठ है। यह सामान्यतः चालीस साल से कम उम्र की महिलाओं में पाया जाता है। स्तनों में ग्लैंड व ऊतकों की ज्यादा वृद्धि होने पर यह समस्या पैदा होती है। यह गांठ गोलाकार होती है और जब आप इसे दबाते हैं तो यह खिसक कर त्वचा के अंदर चली जाती है। इस तरह की गांठ में दर्द महसूस नहीं होता है।

## सिस्ट

रजोनिवृत्ति के दौरान महिलाओं के स्तनों में सिस्ट की समस्या हो सकती है। इस तरह की गांठ में द्रव्य भरा होता है। यह ओवल या गोलाकार गांठ



# कितनी सामान्य है स्तन में गांठ

होती जो कि छूने पर स्मूथ महसूस होती है। इसे दबाने पर यह अपनी जगह से थोड़ा सा खिसक जाती है। यह समस्या मासिक धर्म के दो हफ्ते पहले शुरू होती है और मासिक धर्म खत्म होने के साथ ही ठीक हो जाती है।

## संक्रमण

स्तनों में गांठ संक्रमण के कारण भी हो सकती है। यह समस्या उन महिलाओं में ज्यादा होती है जो स्तनपान करवाती हैं। इसमें दुग्ध नलिकाएं ब्लॉक हो जाती हैं और बैक्टेरिया व कीटाणु निपल को नुकसान पहुंचाते हैं। यह संक्रमण उन महिलाओं में भी हो सकता है जो स्तनपान नहीं करवाती हैं।

## चोट के कारण

स्तनों के फैटी टिशू में किसी प्रकार की चोट या

घाव के कारण गांठ की समस्या हो सकती है। इस तरह की गांठ सामान्यतः अपनेआप ठीक हो जाती है। अगर यह ठीक नहीं हो रही है तो इसे गांठ को हटवा भी सकते हैं।

## स्तन कैंसर

स्तन में गांठ और दर्द हो तो उसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए क्योंकि स्तन का गांठ कैंसर भी हो सकता है। यदि शुरू में इसकी पहचान हो जाय तो इलाज संभव है। देर होने पर ही स्थिति गंभीर हो जाती है।

बेहतर होगा कि महिलाएं इनमें से किसी भी तरह की स्तन गांठ होने पर डॉक्टर से परामर्श करें। बाहर से ठीक से समझ न आने वाली गांठ कभी-कभी कोई बड़ी स्वास्थ्य समस्या भी बन सकती है।

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

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

डेनमार्क के शोधकर्ताओं ने काम के दबाव और हृदय पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन 12 हजार से अधिक नर्सों पर किया। नर्सों की उम्र 45 से 64 वर्ष की थी। उनसे उनके प्रतिदिन के कार्य के दबाव और उस पर उनका नियंत्रण संबंधित सवाल किए गए। शोध के मुताबिक जिन नर्सों पर काम का दबाव ज्यादा था, उन्हें काम के दबाव को नियंत्रित कर लेने वालों के मुकाबले हृदय रोग होने का खतरा 25 प्रतिशत बढ़ जाता है। जबकि अत्यधिक दबाव महसूस करने वाली नर्सों को हृदय रोग होने का खतरा 35 प्रतिशत बढ़ जाता है। लेकिन उम्र के हिसाब से अध्ययन करने पर शोधकर्ताओं ने पाया कि 51 साल से कम आयुवर्ग की नर्सों को हृदय रोग होने की संभावना ज्यादा होती है।

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



## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक**  
**डॉ. अरुण रघुवंशी**  
 MBBS, MS, FIAGES  
 शोधोपदेशक, केसर, मेडिकल कौंसिल ऑफ इंडिया  
 पूर्व शिक्षक: कर्नाटक अकादमी, नई दिल्ली

**सिनर्जी हॉस्पिटल**  
 भारत सरकार की परीक्षण कक्षाओं का एक कक्षाएं  
 कोलंबी कक्षा: सुबह 10.00 से रात 2.00 बजे तक  
 दिन सेक्टर में स्थित

**:: विशेषताएं ::**

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
बेरियाट्रिक सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवांस लैप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्निया सर्जरी
लिवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायरॉइड पैथायोरॉइड सर्जरी

102, अंशु एली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर  
 फोन: 0731-4078544, 9753128853  
 समय: दोप. 2.00 से सायं 8.30 बजे एवं सायं 8.30 से रात्रि 8.30 बजे तक  
 Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

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

**सुविधाएं:** • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर  
 कार्ससिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट  
 स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनोपन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

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

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

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल  
 ओल्ड फ्लासिया, इंदौर  
 वर्मा हॉस्पिटल  
 परदेसीपुरा चौराहा, इंदौर,  
 फोन: 0731-2538331

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

**GENOME Dx**  
**हार्मोन-सेन्टर**  
 RESEARCH • TREATMENT • CURES  
 अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

**डॉ. भारतेन्द्र होलकर**  
 MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.  
 INTERNATIONAL MEMBER  
 RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.  
 RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

॥ आनुवंशिक स्वच्छता ॥  
 ॥ प्रदान करें समृद्धता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता  
 जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर  
**Mob.: 97525 30305**  
 समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

**Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic**  
 सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

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

**डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)**  
 लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
 क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,  
 बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर

समय: शाम 6 से 9 बजे तक  
 पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

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

**9826042287 9424083040**

ई-मेल - drakindore@gmail.com  
 संपादक

# अगर पेट में होता है ऐसा दर्द, तो समझे बच्चेदानी में है सूजन

**अ**क्सर लोगों को पेट में दर्द की समस्या होती है। कई बार ये दर्द लाइफस्टाइल में हुए बदलाव, मौसम में बदलाव और गलत-खान-पान के चलते होता है। लेकिन कई बार इस दर्द के पीछे गंभीर रोग भी होता है। लेकिन जानकारी के अभाव में हम उसे समझ नहीं पाते हैं। महिलाओं में कई बार पेट में दर्द बच्चेदानी में सूजन के कारण भी होता है। जब भी मौसम में बदलाव आता है तो गर्भाशय में सूजन आ जाती है। ऐसे में महिलाओं को असहनीय पेट दर्द, बुखार, सिरदर्द और कमर दर्द का सामना करना पड़ता है। समय रहते इस समस्या का इलाज न करने पर यह कैंसर जैसी बड़ी बीमारी का कारण भी बन सकती है। जिसे गर्भाशय फाइब्रॉइड कहते हैं। आज हम आपको गर्भाशय की सूजन को कम करने के लिए कुछ नुस्खे बता रहे हैं।



## क्या है गर्भाशय फाइब्रॉइड

फाइब्रॉइड एक नॉन-कैंसर ट्यूमर है, जो गर्भाशय की मांसपेशी की परतों पर बढ़ते हैं। इन्हें गर्भाशय फाइब्रॉइड के नाम से भी जाना जाता है। फाइब्रॉइड चिकनी मांसपेशियों और रेशेदार ऊतकों की विस्तृत रूप हैं। फाइब्रॉइड का आकार भिन्न हो सकता है, यह सेम के बीच से लेकर तरबूज जितना हो सकता है। लगभग 20 प्रतिशत महिलाओं को पूरे जीवन में फाइब्रॉइड कभी न कभी जरूर प्रभावित करता है। 30 से 50 के बीच आयु वर्ग की महिलाओं को फाइब्रॉइड विकसित होने की आशंका सबसे अधिक होती है। सामान्य वजन वाली महिलाओं की तुलना में अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में फाइब्रॉइड विकसित होने का उच्च जोखिम होता है।

## क्यों आती है गर्भाशय में सूजन

- बदलता मौसम है जिम्मेदार
- अधिक दवाओं के सेवन से
- ज्यादा व्यायाम करने से
- भूख से ज्यादा खाना खाने से
- तंग और

अधिक कसे हुए कपड़े पहनने पर • प्रसव के दौरान सावधानी न बरतने पर • अधिक यौन संबंध बनाने के कारण

## गर्भाशय में सूजन के लक्षण

- पेट की मांसपेशियों में कमजोरी
- पेट दर्द, गैस तथा कब्ज होना
- पीठ में दर्द
- बुखार
- प्राइवेट पार्ट में खुजली या जलन
- माहवारी के दौरान ठंड लगना
- यौन संबंध के दौरान दर्द
- माहवारी के दौरान असहनीय दर्द
- लगातार पेशाब आना
- लूज मोशन, उल्टी

## बच्चेदानी की सूजन को दूर करने के उपाय

- सोंठ और नीम के पत्ते को उबालकर काढ़ा पीने से ये रोग सही होता है। इसके अलावा इसे रोजाना प्राइवेट पार्ट में लगाने से भी बच्चेदानी से सूजन दूर होती है।
- बच्चेदानी की सूजन को दूर करने के लिए हल्दी भी बहुत असरकार है। दूध में हल्दी मिलाकर पीने से बच्चेदानी की सूजन दूर

होती है।

- अंडी के पत्तों को पानी में उबालकर छान लें। कॉटन में इसे भिगोकर मुंह के अंदर रखें। 3-4 दिन ऐसा करने से पेट में मौजूद सभी कीटाणु मर जाएंगे और सूजन की समस्या दूर हो जाएगी।
- हालांकि जैसे तो बादाम कई रोगों को दूर करता है। लेकिन बच्चेदानी की सूजन को दूर करने के लिए भी बादाम बहुत असरकार है। रात को बादाम को दूध के साथ भिगो दें। सुबह उठकर बादाम समेत दूध पी लें। सूजन से छुटकारा मिलेगा।
- अच्छी डाइट लगभग सभी बीमारियों का काल है। हरी पत्तेदार और फ्रेश सब्जियां व फलों के सेवन से भी बच्चेदानी की सूजन से राहत मिलती है।



### डॉ. दीपिका वर्मा

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

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

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

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



Center for  
Mental Health &  
Rehabilitation

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

H.O.D. SAIMS, BOT, PGDPC, M.A.(Psychology),  
MOT(Neuro Sciences)

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

## सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 98934-43437

# हाइजीनिक नहीं है पीरियड्स को दौरान स्वीमिंग पूल में उतरना



**पी** पीरियड्स के दौरान क्या तैरना चाहिए या नहीं? यह एक आम प्रश्न है जो लगभग हर लड़की या महिला के दिमाग में हमेशा होता है। इसके अलावा भी काफी आम हैं जैसे- क्या मुझे तैरने के बाद भयानक एंठन होगी या अगर मैं पीरियड्स में तैरने गयी तो क्या मुझे संक्रमण हो जाएगा? महिलाएं जब तैराकी के बारे में सोचती हैं तो अक्सर उन्हें ये सवाल परेशान करते हैं। तो अगर आप पीरियड्स के अलावा बाकी दिनों में तैरना पसंद करती हैं तो आपको पीरियड्स के समय भी रूकने की कोई ज़रूरत नहीं है।

## इसलिए पीरियड्स के समय तैरना नहीं है हाइजीनिक

आपके पीरियड्स के दौरान तैराकी के बारे में कुछ भी अन-हाइजीनिक या गंदा नहीं है। यदि आप टैपॉन या मेंस्ट्रुअल कप का उपयोग करते हैं, तो यह संभव नहीं है कि तैरते समय थोड़ा भी खून पानी में घुल जाएगा। यहां तक कि अगर तैराकी के दौरान आपके पीरियड्स शुरू हो जाते हैं और कुछ खून निकलता है, तो यह पानी में घुल जाएगा। जिस तरह स्विमिंग पूल में मूत्र और पसीने जैसे शारीरिक तरल पदार्थों की थोड़ी मात्रा होती है, इसीलिए आमतौर पर किसी भी बीमारी के प्रसार को रोकने के लिए पानी को क्लोरीन से साफ किया जाता है। दूसरे तरीके से

कहें, तो आप अपने पीरियड्स के दौरान तैराकी से किसी की सेहत के लिए कोई खतरा उत्पन्न नहीं कर रहे हैं।

## पीरियड्स के दौरान तैरने से हो सकता है संक्रमण

इसकी संभावना बहुत नहीं है कि तैरने से वैजाइना में रोग हो जाएंगे। दूषित पानी निगलने से त्वचा के संक्रमण और पेट के बीमारियों की शिकायतें काफी आम हैं। अपने आसपास के स्विमिंग पूलों में पानी की गुणवत्ता के बारे में जानकारी के लिए अपने क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण से बात करें। क्लोरीन से होनेवाले नुकसान को कम करने के लिए तैरने के बाद एक शॉवर लें, और गीले कपड़े पहनकर बैठने से बचें। यदि आपको तैराकी के बाद किसी भी प्रकार की खुजली, जलन या असामान्य डिस्चार्ज देखते हैं, तो उसके बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

## स्वीमिंग करने से इसलिए बड़ सकती है फ्रैम्स की समस्या

कम तीव्रता वाली एक्सरसाइज जैसे तैराकी वास्तव में पीरियड फ्रैम्स से राहत दिलाने में मदद कर सकता है। व्यायाम के दौरान, आपका शरीर एंडोर्फिन रिलीज करता है जो प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में कार्य करते हैं और आपको बेहतर महसूस करते हैं।

# जानें पीरियड्स के दर्द दूर करने में कितनी मददगार है अदरक

**मा** सिक-धर्म के दौरान महिलाओं को कई सारी समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिनमें से कमर के नीचे वाले भाग में दर्द होना एक आम समस्या है। इस समस्या से निपटने के लिए कई महिलाएं दवाईयों का इस्तेमाल करती हैं तो कई घरेलू नुस्खे अपनाती हैं। घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करना तो सही है लेकिन दवाईयों का इस्तेमाल करना सही नहीं है। इससे कई बार साइड इफेक्ट्स भी हो जाते हैं जिससे और अधिक समस्या उत्पन्न हो जाती है।

## दवाईयों का प्रभाव

पीरियड्स के दौरान दवाईयों का इस्तेमाल विपरीत परिणाम देते हैं। कई बार दवाईयां महिलाओं के स्वास्थ्य और प्रजनन अंगों पर बुरा प्रभाव डालते हैं। इस समस्या से निपटने के लिए प्राकृतिक उपायों का जितना ज्यादा आप इस्तेमाल करें उतना ज्यादा अच्छा है। लेकिन इन प्राकृतिक उपायों के इस्तेमाल के बारे में भी सारी जानकारी होनी चाहिए। इनका सबसे ज्यादा फायदा है कि आप प्राकृतिक दवाईयां घर में ही बना सकते हैं। जैसे अदरक का इस्तेमाल पीरियड्स के दर्द का बेहतर इलाज है।

## अदरक का उपयोग

अदरक का उपयोग करके दर्द दूर करें 29 ग्राम अदरक को एक गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे छान लें। इस छने हुए पानी को दिन में दो बार पीयें, आप पीरियड्स शुरू होने के 15 दिन पहले इसे प्रारंभ कर सकते हैं। इसे दो महीने तक अपनाएं, आपको निश्चित रूप से आराम मिलेगा। पीरियड्स के दौरान चाय में सामान्य से कुछ अधिक मात्रा में अदरक का इस्तेमाल करें तथा इसे रोगी को दें। यह पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द से आराम दिलाने में सहायक होगा।

## अदरक-सोंठ सूप

मासिक-धर्म के दौरान दर्द की समस्या को दूर करने के लिए अदरक-सोंठ सूप तुरंत कारगर है। अदरक के टुकड़े, सोंठ और गुड़ को गर्म कर सूप बनाएं। जब ये हल्का ठंडा हो जाए तो पिएं। दर्द दूर हो जाएगा।







# बीस की उम्र में अपनाएं स्वस्थ आदतें

**बी**स की उम्र निश्चित ही हर किसी के लिए मस्ती, घूमना-फिरना, दोस्तों के साथ समय बिताने की होती है। आप जो भी करना चाहे कर सकते हैं। लेकिन इन सबके साथ कुछ अच्छी आदतों को भी इसी उम्र में विकसित करना बेहतर होता है। इस उम्र में लड़कियों को उन अच्छी और हेल्दी आदतों को अपनाना चाहिए जो ताउम्र उन्हें फायदा दे सकती हैं।

आपके जीवन में बीस की उम्र अच्छी आदतों को डालने के लिए बिल्कुल परफेक्ट है। ये आदतें आपको जीवन में हमेशा खुश और स्वस्थ रखेंगी। आइए जानें उन आदतों के बारे में और उन्हें कैसे अपनाया जा सकता है।

## हमेशा खुश रहें

खुश रहना हर मर्ज की बेहतरीन दवा है। यह आपको शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखती है। शोधों में भी यह बात साबित हो चुकी है कि हंसना आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। खुश रहने के लिए किसी खास वजह की जरूरत नहीं है। आप छोटी-छोटी चीजों में अपनी खुशियां ढूंढ सकते हैं।

## सीधे खड़े होना सीखें

अगर आप आत्मविश्वास से भरपूर दिखना चाहती हैं तो हमेशा सीधा खड़ा रहना सीखें। इससे दूसरों के सामने आपका अच्छा प्रभाव तो पड़ता ही है साथ ही आप कमर में होने वाले दर्द से भी बचते हैं। अगर आप दिन भर कुर्सी पर बैठने वाला कोई काम करती हैं तो आपको और सर्तक रहने की जरूरत है। बैठते समय खुद को सीधा रखें। इससे आपकी मांसपेशियां स्वस्थ रहेंगी और आप आत्मविश्वास से भरपूर दिखेंगे।

## सोने से पहले मेकअप उतारना

अगर आप दिन भर मेकअप में रहती हैं तो हर रोज सोने से पहले मेकअप उतारने की आदत डाल लें। यह आदत आपको उम्र भर फायदा देगी। अगर रात को सोने से पहले त्वचा को साफ नहीं करेंगी तो त्वचा संबंधी समस्या जैसे चेहरे पर पिंपल आदि की समस्या हो सकती है।

## सोने की आदत

अपने सोने की आदत में सुधार करना जरूरी है। आपको हर रोज एक निश्चित समय पर ही सोना चाहिए। हर किसी के लिए रात में 6-7 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। रात को बहुत देर तक ना जगें। जल्दी सोएं और सुबह जल्दी उठें। एक बार आपको ये आदत लग गई तो पूरी उम्र आपके लिए यह बहुत फायदेमंद रहेगी। यूं तो दिन में दो बार ब्रश करने की आदत आपको बचपन में ही डालनी



जाती है लेकिन बीस की उम्र में आपको अपनी इस आदत को फिर से शुरू करना होता है। दिन में दो बार ब्रश करने से आपके मुंह से संबंधी गंभीर बीमारियों जैसे जिंजिवाइटिस, मसूड़ों संबंधी समस्या आदि से बची रहती हैं।

## गुस्से पर काबू करना

गुस्से किसी भी इंसान के लिए अच्छा नहीं होता है। इस आदत को जितनी जल्दी काबू में कर लिया जाए उतना अच्छा रहता है। आपका गुस्सा आपके साथ-साथ आपसे जुड़े लोगों के लिए भी नुकसानदेह होता है। इसलिए इस पर काबू करने की आदत आपको इस उम्र में डालनी होगी।

## साफ-सफाई

यहां सफाई का मतलब आपकी खुद की शारीरिक सफाई से नहीं है। जहां आप रहते हैं उस जगह को साफ रखना भी बहुत जरूरी है। हर रोज जिस तरह नहाकर आप खुद को साफ सुथरा करते हैं। वैसे ही आपको अपने आस-पास की जगह को भी साफ रखने की आदत डालनी चाहिए।

## नियमित वर्कआउट

खुद को फिट रखने के लिए हर रोज वर्कआउट की आदत डालें। हर रोज सुबह जल्दी उठें और जॉगिंग, साइक्लिंग, वॉक या एरोबिक्स जैसे व्यायाम के जरिए खुद को फिट रखें।

श्रीदेवी के मौत खबर मिलते ही लोग उनके बारे में गूगल पर सर्च करने लगे। शाम तक 1 करोड़ लोगों ने उनके बारे में सर्च किया। रविवार सुबह-सुबह एक अनचाही खबर लोगों की नींद खुलने का जैसे इंतजार कर रही थी। रात में ही मशहूर सिने अदाकारा श्रीदेवी का हृदय गति रुकने से निधन हो चुका था। उसके बाद गूगल पर श्रीदेवी के बारे में सर्च किया जाने लगा। दोपहर 12 बजे से पहले 10 लाख लोग श्रीदेवी को सर्च कर चुके थे। तीन बजे तक तो यह आंकड़ा 50 लाख पहुंच गया और शाम करीब पांच बजे तक एक करोड़ लोग श्रीदेवी के बारे में और अधिक जानने के लिए गूगल पर अपनी उत्सुकता जाहिर कर चुके थे। लोगों ने श्रीदेवी के साथ-साथ कार्डियक अरेस्ट, मोहित मारवाह (जिनकी शादी में वह दुबई गई थी) आदि के बारे में भी गूगल पर खोजबीन की। लोगों ने यह भी जानना चाहा कि कार्डियक अरेस्ट (जिसकी वजह से श्रीदेवी की जान गई) क्या होता है। कुछ लोगों ने श्रीदेवी के अंतिम संस्कार के बारे में जानने की कोशिश की। साथ ही, कई यूजरों ने श्रीदेवी की मूवी, श्रीदेवी का वीडियो, एक्ट्रेस श्रीदेवी, डॉटर्स ऑफ श्रीदेवी, श्रीदेवी लेटेस्ट न्यूज, अबाउट श्रीदेवी, श्रीदेवी अर्जुन कपूर नाम से सर्च किया। श्रीदेवी और उनकी मौत के बारे में सबसे अधिक गोवा, कर्नाटक और महाराष्ट्र के लोगों ने गूगल का सहारा लिया, जबकि बिहार, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, हिमाचल प्रदेश, अरुणाचल प्रदेश और गुजरात के लोगों ने उतनी दिलचस्पी नहीं दिखाई। ओडिशा, आंध्र प्रदेश और तमिलनाडु के लोग भी श्रीदेवी के बारे में जानने को उत्सुक दिखे।



**जाते-जाते गूगल व  
बन गई श्रीदेवी**  
एक दिन में करोड़ों लोगों ने किय

# श्रीदेवी के अचानक निधन से बॉलीवुड में शोक की लहर, जानें किसने क्या कहा

बॉलिवुड की मशहूर अदाकारा पद्मश्री श्रीदेवी का 54 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। वह शादी समारोह में शिरकत करने दुबई गई थीं। आधी रात के बाद फिल्म इंडस्ट्री को जब इस दुखद खबर का पता चला तो शोक की लहर दौड़ गई। भारतीय फिल्म जगत श्रीदेवी के अप्रत्याशित निधन पर शोक व्यक्त कर रहा है। आइए देखते हैं बॉलिवुड से जुड़ी हस्तियों ने श्रीदेवी के निधन पर क्या कहा है...

सबसे पहले अमिताभ बच्चन ने श्रीदेवी के निधन पर अपनी बेचैनी का इजहार किया। हालांकि, उन्होंने स्पष्ट तो नहीं किया कि वह श्रीदेवी के निधन से परेशान हैं, लेकिन उन्होंने इस ओर इशारा जरूर दे दिया कि श्रीदेवी अब इस दुनिया में नहीं रहीं।

मुझे अभी-अभी जबर्दस्त हृदयाघात से मैडम श्रीदेवी के निधन की जानकारी मिली। मैं स्तब्ध हूँ। खुद को रोने से नहीं रोक पा रही हूँ। -सुस्मिता सेन

स्तब्ध हूँ। मेरे पास कोई शब्द नहीं है। परिवार, मित्रों और सिनेमा की डार्लिंग श्रीदेवीजी के फैन्स के प्रति संवेदना। -अनुष्का शर्मा

मेरे पास कोई शब्द नहीं है। श्रीदेवी को प्यार करनेवाले हर व्यक्ति के प्रति संवेदना। एक काला दिन। भगवान उनकी आत्मा को शांति दें।' परिवार को ताकत दें। -प्रियंका चोपड़ा

यह सुनकर दुखी और स्तब्ध हूँ कि मेरी ऑल टाइम फेवरिट श्रीदेवी नहीं रहीं। भगवान उनकी आत्मा को शांति और उनके परिवार को शक्ति प्रदान करें। -प्रीति जिंटा

बड़ी आइकॉन। श्रीदेवी बहुत जल्दी चली गईं। बहुत जल्दी। -जैकलीन फर्नांडिज

बेहद भयावह, बहुत बुरी खबर... मैं स्तब्ध हूँ। कोई शब्द नहीं है मेरे पास। श्रीदेवी नहीं रहीं। -रितेश देशमुख

उनकी दुखद और असामयिक मौत से बहुत दुखी हूँ। अपने गम को शब्दों में बयां नहीं कर सकता। मैं खुशकिस्मत हूँ जो उनके साथ स्क्रीन शेयर करने का सौभाग्य हासिल कर पाया। दुख की इस घड़ी में उनके परिवार के लिए दुआ करता हूँ।

-अक्षय कुमार

मैं उनका बहुत बड़ा मुरीद रहा हूँ। मैंने अपनी जिंदगी का पहला शॉट उनके साथ ही दिया था। उन्हें साथ मौजूद देख मैं घबरा गया था। मेरे हाथ-पांव कांप रहे थे। ऐसा देख उन्होंने भी हाथ-पांव हिलाने शुरू कर दिए ताकि मेरा आत्मविश्वास न हिले। हम आपको मिस करेंगे मैम।

-रितिक रोशन

इस खबर से बेहद आहत और दुखी हूँ। वह मेरी करीबी सह-कलाकारों में से एक थीं। मुझे यकीन नहीं हो रहा है।

-जितेंद्र



## भावमीनी श्रद्धाजंली

संघत एवं सूत्र

वीन

सर्च



# फराली पेटिस

## 30 मिनट के अन्दर फराली पेटिस

गुजराती व्यंजन की एक बहोत ही उम्दा और प्रचलित रेसिपी है जो खासकर उपवास या व्रत के लिए बनाई जाती है. न केवल व्रत बल्कि आप इस पेटिस रेसिपी को आम दिनों में भी बना सकते है और मीठी चटनी या आपकी पसंद की चटनी के साथ परोस सकते है. बनाने में यह उपवास की रेसिपी बहोत ही आसान होती है साथ ही साथ कुछ ही मिनटों में बन भी जाती है.

**मु** ख्य रूप से इस झटपट फराली पेटिस को उबले आलू, एरो रूट या तपकिर के आटे, कसे हुए नारियल और कुछ मसालों से बनाया जाता है. इसे बनाने के लिए स्टफिंग और बहरी परत दोनों को अलग-अलग बनाया जाता है फिर आटे में पेटिस को रखकर सभी ओर से सील करके गर्म तेल में तला जाता है. बहार से यह हलकी कुरकुरी और अन्दर से नर्म होती है जो हर किसी के मन को भाती है.

गुजरात में इस पेटिस को नवरात्री और जन्माष्टमी जैसी त्योहरों में उपवास के लिए बनाया जाता है और मीठी चटनी के साथ परोसा जाता है. आप यहाँ इस आसान पेटिस को क्रमशः एक के बाद एक सरल चरण के साथ पाएंगे जिसे पढ़कर बिना किसी कठिनाई के अपने घर बना पाएंगे. इसके साथ-साथ आपको वेज पेटिस, बफ वडा, साबूदाना वडा, रगडा पेटिस जैसी रेसिपीज भी पसंद आएँगी.

### फराली पेटिस बनाने के लिए

#### आवश्यक सामग्री:

बहरी परत के लिए:

500 ग्राम उबले आलू

फराली नमक स्वाद अनुसार

4 बड़े चम्मच एरो रूट या तपकिर का आटा स्टफिंग के लिए:

100 ग्राम ताजा कसा हुआ नारियल

1 बड़ा चम्मच स्मेश आलू

2 बड़े चम्मच भुनी या पीसी तिल, सोंफ और



#### मूँगफली

1 बड़ा चम्मच अदरक और मिर्च का पेस्ट

फराली नमक स्वाद अनुसार

1 बड़ा चम्मच सुखी किशमिश

1 बड़ा चम्मच हरी धनिया

1 बड़ा चम्मच पीसी हुई चीनी

1 छोटा चम्मच निम्बू का रस तलने के लिए तेल

### फराली पतीस बनाने का तरीका

#### चरण 1.

सबसे पहले बाहरी परत बनाने के लिए आलू को स्मेश कर ले फिर उसमे से 1 बड़ा चम्मच जितना स्मेश आलू निकाल ले जो स्टफिंग बनाने में काम आएगा, अब स्मेश आलू में 2 बड़ा चम्मच जितना तपखीर या अरारोट का आटा डाले.

#### चरण 2.

अब उसमे स्वाद अनुसार फराली नमक डालकर मिश्रण को अच्छे से मिक्स कर ले, तो तैयार है बाहरी परत, अब स्टफिंग बनाने की तैयारी करे.

#### चरण 3.

स्टफिंग बनाने के लिए एक बाउल में घीसा हुआ फ्रेश नारियल ले, अब उसमे अदरक हरी मिर्च का पेस्ट डाले फिर उसमे नमक, चीनी, नींबू का रस,

सुखी किशमिश, मूँगफली भुने तिल का पिसा हुआ पावडर डाले.

#### चरण 4.

अब उसमे हरा धनिया और स्मेश आलू डाल के स्टफिंग को अच्छे से मिक्स कर ले, तो तैयार है स्टफिंग, अब स्टफिंग के एक समान छोटे छोटे बोलस बना ले.

#### चरण 5.

अब सबसे पहले हथेली को तेल से ग्रीस करे फिर स्मेश आलू के मिश्रण में से थोड़ा मिश्रण ले के उसकी एक पतली टिक्की बना ले फिर उसके बिच में स्टफिंग के बोलस को रखे और स्टफिंग को अच्छे से आलू के मिश्रण से ढंक के पेटिस बना ले, इस प्रकार सभी पेटिस को तैयार करे.

#### चरण 6.

अब तैयार सभी पेटिस पर तपखीर या अरारोट को छिड़के और सभी पेटिस को अच्छे से तपखीर या अरारोट में रोल करे ताकी उसपे कोटिंग अच्छा हो और तलते समय वो तेल में बिखर न जाए.

#### चरण 7.

अब तेल गर्म करे फिर उसमे पेटिस को हल्का सुनहरा होने तक तले फिर पेटिस को एक प्लेट में निकाल के मीठी चटनी के साथ सर्व करे, तो तैयार है फराली पेटिस.

**प**त्येक विकसित समाज के निर्माण में स्त्री एवं पुरुष दोनों की सहभागिता आवश्यक है। भावी पीढ़ी के रूप में व्यक्ति से लेकर परिवार, समाज तथा राष्ट्र तक के चहुँमुखी विकास की जिम्मेदारी में पुरुषों के साथ स्त्रियों की अपेक्षाकृत अधिक भागीदारी है। इस भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए ही परिवार की धुरी, महिला का सशक्तीकरण जरूरी है और सशक्तीकरण के लिए शिक्षा।

शिक्षा आर्थिक और सामाजिक सशक्तीकरण के लिए पहला और मूलभूत साधन है। शिक्षा ही वह उपकरण है जिससे महिला समाज में अपनी सशक्त, समान व उपयोगी भूमिका दर्ज करा सकती है। दुनिया के जो भी देश आज समृद्ध और शक्तिशाली हैं, वे शिक्षा के बल पर ही आगे बढ़े हैं। इसलिए आज समाज की आधी आबादी अर्थात् महिलाएं जो कि विकास की मुख्य धारा से बाहर है, उन्हें शिक्षित बनाना हमारी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। इस संदर्भ में राधाकृष्णन आयोग ने कहा है- “ स्त्रियों के शिक्षित हुए बिना किसी समाज के लोग शिक्षित नहीं हो सकते। यदि सामान्य शिक्षा स्त्रियों या पुरुषों में से किसी एक को देने की विवशता हो, तो यह अवसर स्त्रियों को ही दिया जाना चाहिए, क्योंकि ऐसा होने पर निश्चित रूप से वह शिक्षा उनके द्वारा अगली पीढ़ी तक पहुँच जाएगी।” इसी प्रकार राष्ट्रीय शिक्षा नीति में यह बात स्वीकार की गई है कि महिला शिक्षा का महत्व न केवल समानता के लिए, बल्कि सामाजिक विकास की प्रक्रिया को तेज करने के लिए भी जरूरी है।

स्वतंत्रता के बाद सरकार, महिला संगठनों, महिला आयोगों आदि के प्रयासों से महिलाओं के लिए विकास के द्वार खुले, उनमें शिक्षा का प्रसार बढ़ा जिससे उनमें जागृति आई, आत्मविश्वास उत्पन्न हुआ परिणामस्वरूप वे प्रगतिपथ पर आगे बढ़ीं। आज महिलाएं राजनीति, समाजसुधार, शिक्षा, पत्रकारिता, साहित्य, विज्ञान, उद्योग, व्यावसायिक प्रबन्धन, शासन-प्रशासन, चिकित्सा, इंजीनियरिंग, पुलिस, सेना, कला, संगीत, खेलकूद आदि क्षेत्रों में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर कार्य कर रही हैं। एक ओर यह परिदृश्य अत्यधिक उत्साहवर्धक है परंतु वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य पर दृष्टि डालने से पता चलता है कि आज भी शिक्षा के क्षेत्र में महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है। पूरी दुनिया में स्कूल न जाने वाले 121 मिलियन बच्चों में 65 प्रतिशत लड़कियां हैं। दुनिया के 875 मिलियन निरक्षर वयस्कों में दो तिहाई महिलाएं हैं। इसी प्रकार 2001 की जनगणना के अनुसार भारत में महिला साक्षरता दर 53.67 प्रतिशत है जिसमें नगरीय क्षेत्र की महिला साक्षरता 72.99 प्रतिशत तथा ग्रामीण क्षेत्र की महिला साक्षरता 46.58 प्रतिशत है अर्थात् भारत में लगभग 50 प्रतिशत महिलाएं अभी तक शिक्षा से वंचित हैं। इसी प्रकार प्राथमिक स्तर पर प्रवेश लेने वाली बालिकाओं में से 24.82 प्रतिशत कक्षा 5 तक की पढ़ाई पूरी नहीं कर पाती और उन्हें विद्यालय छोड़ना पड़ता है। उच्च प्राथमिक स्तर पर 50.76 प्रतिशत बालिकाओं को बीच में ही विद्यालय छोड़ कर घरेलू कार्यों



# महिला सशक्तीकरण में शिक्षा की भूमिका

में संलग्न होना पड़ता है। स्कूल का दूर होना, यातायात की अनुपलब्धता, घरेलू काम, छोटे भाई-बहनों की देखरेख, आर्थिक व विभिन्न सामाजिक समस्याएँ आदि कुछ ऐसे कारण हैं जो कि बालिका शिक्षा की राह में बाधा उत्पन्न करते हैं।

आज बालिका शिक्षा का प्रसार ग्रामीण क्षेत्रों में करने की महती आवश्यकता है। सरकार द्वारा विभिन्न योजनाओं के माध्यम से इस दिशा में निरन्तर प्रयास किए जा रहे हैं। देश की विकासशीलता के परिवेश में विचार करना

आवश्यक है कि महिलाओं की शिक्षा किस प्रकार की हो? महिलाओं को मात्र साक्षर न बनाया जाए बल्कि उन्हें ऐसी व्यावसायिक शिक्षा देनी चाहिए जो उन्हें अपने पैरों पर खड़े होने में मददगार सिद्ध हो। यदि महिलाएं शिक्षित होकर आत्मनिर्भर हो सकें तो उनको स्वयं का महत्व समझते देर नहीं लगेगी तथा धीरे-धीरे दूसरों की नजरों में भी उनका स्थान महत्वपूर्ण हो जाएगा। शिक्षित, आत्मनिर्भर, सशक्त महिलाओं के द्वारा ही भारत को एक सशक्त व विकसित देश के रूप में निर्माण कर पाना संभव हो सकेगा।

श

हृत्त स्वादिष्ट फल है साथ ही इसमें पोटैशियम, कैल्शियम, फाइबर, आयरन, कॉपर जैसे माइक्रो न्यूट्रिएंट तत्व होते हैं, यानी इसका सेवन पौष्टिकता से भरपूर है साथ ही यह बीमारियों को दूर भी करता है।

अनोखे आकार वाला शहतूत बहुत ही स्वादिष्ट फल है। इसमें पोटैशियम, कैल्शियम, फाइबर, आयरन, कॉपर जैसे माइक्रो न्यूट्रिएंट तत्वों की भरपूर मात्रा होने के साथ-साथ यह विटामिन सी और ग्लूकोज का भी अच्छा स्रोत है। गर्मी में शरीर में पानी की आवश्यकता अधिक होने के कारण, शहतूत रामबाण साबित होता है। इस फल में लगभग 91 प्रतिशत पानी होने के कारण, इसके सेवन से शरीर में पानी का संतुलन बना रहता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट रक्त शुद्ध करता है। कब्ज की शिकायत या एनीमिया के रोगियों को इसके सेवन से फायदा मिलता है। इतना ही नहीं, यह खाना पचाने में भी सहायक होता है। इसके अलावा इसकी पत्तियां भी स्वास्थ्य गुणों से भरपूर होती हैं। आइए हम इस अद्भुत फल के स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानते हैं।

### धमनी प्लॉक से लड़ने में मददगार

शहतूत की पत्तों के अर्क धमनियों में कोलेस्ट्रॉल युक्त प्लॉक का बढ़ाने वाली अथेरोस्क्लेरोसिस की प्रगति, दबाने में कारगर होती है। यह माना जाता है कि यह अर्क एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण रोकने में मदद करता है, जो अथेरोस्क्लेरोसिस प्लॉक के विकास में एक प्रमुख कारक है।

### एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत

शहतूत के पत्तों और फल में पाया जाने वाला एंटीऑक्सीडेंट फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से आपकी रक्षा करता है। टेक्सास के हेल्थ साइंस सेंटर की यूनिवर्सिटी द्वारा प्रकाशित एक शोध के अनुसार, एंटीऑक्सीडेंट, लंबी उम्र जीने में मददगार होता है। डेली एक्सप्रेस की खबर के मुताबिक अध्ययन में पाया गया कि शहतूत के जूस में एंटीऑक्सीडेंट संतरे से दोगुना होता है।

### ब्लड शुगर को नियंत्रित करे

शहतूत में मौजूद यौगिक शरीर में ब्लड शुगर के स्तर के संतुलन को बढ़ावा देने में भी मददगार होते हैं। चीन की कई पारंपरिक दवाओं में ब्लड शुगर को नीचे से सामान्य स्तर पर लाने के लिए



# डायबिटीज का काल है रस से भरा शहतूत

शहतूत के पत्तों को इस्तेमाल किया जाता है। इसमें शुगर की मात्रा लगभग 30 प्रतिशत होती है, इस कारण मधुमेह के मरीज भी इसका सेवन कर सकते हैं।

### सूजन और लालिमा को कम करें

चीनी दवा के कई चिकित्सक, सूजन और लालिमा के इलाज के लिए शहतूत का इस्तेमाल करते हैं। एक रोमानियाई अध्ययन में पाया गया कि कुरकुमीन और शहतूत की पत्तों को मिलाकर जलन का इलाज प्राकृतिक रूप से किया जा सकता है।

### पोषक तत्वों का स्रोत

सूखा शहतूत प्रोटीन, विटामिन सी और के और आयरन से भरपूर होता है। आप दिन में किसी भी समय इस सूखे शहतूत का नाश्ता कर सकते हैं। इसके अलावा, फाइबर और अन्य पोषक तत्वों का

समृद्ध स्रोत होने के कारण इस पौधे के पत्ते भी शहतूत की तरह ही पौष्टिक होते हैं।

### प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाये

शहतूत में पाया जाने वाला एल्कलॉइड, मैक्रोफेज को सक्रिय करता है, यह सफेद रक्त कोशिकाएं प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करने में मदद करती हैं। यह मैक्रोफेज प्रतिरक्षा प्रणाली को हाई अलर्ट में डालकर स्वस्थ रहने में मदद करते हैं।

### चेहरे की झुर्रियां दूर करें

अगर आप भी झुर्रियों से परेशान हैं तो अब चिंता करने की कोई बात नहीं। इसके लिए शहतूत का जूस पीजिए। आपका चेहरा जवान हो जाएगा। शहतूत में एंटी एजिंग यानी उम्र को रोकने वाला गुण होते हैं। साथ ही झुर्रियों को चेहरे से गायब कर त्वचा को जवां बनाये रखने में मदद करती है।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल - 2018

होम्योपैथी विशेष



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# नवरात्र का वैज्ञानिक आधार

**न**वरात्र शब्द से 'नव अहोरात्रों (विशेष रात्रियाँ) का बोध' होता है। इस समय शक्ति के नव रूपों की उपासना की जाती है क्योंकि 'रात्रि' शब्द सिद्धि का प्रतीक माना जाता है। भारत के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने रात्रि को दिन की अपेक्षा अधिक महत्व दिया है। यही कारण है कि दीपावली, होलिका, शिवरात्रि और नवरात्र आदि उत्सवों को रात में ही मनाने की परंपरा है। यदि, रात्रि का कोई विशेष रहस्य न होता तो ऐसे उत्सवों को रात्रि न कह कर दिन ही कहा जाता। जैसे- नवदिन या शिवदिन। लेकिन हम ऐसा नहीं कहते।

नवरात्र के वैज्ञानिक महत्व को समझने से पहले हम नवरात्र को समझ लेते हैं। मनीषियों ने वर्ष में दो बार नवरात्रों का विधान बनाया है- विक्रम संवत् के पहले दिन अर्थात् चैत्र मास शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा (पहली तिथि) से नौ दिन अर्थात् नवमी तक। इसी प्रकार इसके ठीक छह मास पश्चात् आश्विन मास शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से महानवमी अर्थात् विजयादशमी के एक दिन पूर्व तक नवरात्र मनाया जाता है। लेकिन, फिर भी सिद्धि और साधना की दृष्टि से शारदीय नवरात्रों को ज्यादा महत्वपूर्ण माना गया है। इन नवरात्रों में लोग अपनी आध्यात्मिक और मानसिक शक्ति संचय करने के लिए अनेक प्रकार के व्रत, संयम, नियम, यज्ञ, भजन, पूजन, योग-साधना आदि करते हैं। यहां तक कि कुछ साधक इन रात्रियों में पूरी रात पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर आंतरिक त्राटक या बीज मंत्रों के जाप द्वारा विशेष सिद्धियाँ प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। नवरात्रों में शक्ति के 51 पीठों पर भक्तों का समुदाय बड़े उत्साह से शक्ति की उपासना के लिए एकत्रित होता है और जो उपासक इन शक्ति पीठों पर नहीं पहुंच पाते वे अपने निवास स्थल पर ही शक्ति का आह्वान करते हैं।

हालांकि आजकल अधिकांश उपासक शक्ति पूजा रात्रि में नहीं बल्कि पुरोहित को दिन में ही बुलाकर संपन्न करा देते हैं। यहां तक कि सामान्य भक्त ही नहीं अपितु, पंडित और साधु-महात्मा भी अब नवरात्रों में पूरी रात जागना नहीं चाहते और ना ही कोई आलस्य को त्यागना चाहता है। आज कल बहुत कम उपासक ही आलस्य को त्याग कर आत्मशक्ति, मानसिक शक्ति और यौगिक शक्ति की प्राप्ति के लिए रात्रि के समय का उपयोग करते देखे जाते हैं।

जबकि मनीषियों ने रात्रि के महत्व को अत्यंत सूक्ष्मता के साथ वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में समझने और समझाने का प्रयत्न किया। अब तो यह एक सर्वमान्य वैज्ञानिक तथ्य भी है कि रात्रि में प्रकृति के बहुत सारे अवरोध खत्म हो जाते हैं। हमारे ऋषि-मुनि आज से कितने ही हजारों-लाखों वर्ष पूर्व ही प्रकृति के इन वैज्ञानिक रहस्यों को जान चुके थे। आप अगर ध्यान दें तो पाएंगे कि अगर दिन में आवाज दी जाए, तो वह दूर तक नहीं जाती है, किंतु यदि रात्रि में आवाज दी जाए तो वह बहुत दूर तक जाती है। इसके पीछे दिन के कोलाहल के



अलावा एक वैज्ञानिक तथ्य यह भी है कि दिन में सूर्य की किरणें आवाज की तरंगों और रेडियो तरंगों को आगे बढ़ने से रोक देती हैं।

रेडियो इस बात का जीता-जागता उदाहरण है। आपने खुद भी महसूस किया होगा कि कम शक्ति के रेडियो स्टेशनों को दिन में पकड़ना अर्थात् सुनना मुश्किल होता है जबकि सूर्यास्त के बाद छोटे से छोटा रेडियो स्टेशन भी आसानी से सुना जा सकता है। इसका वैज्ञानिक सिद्धांत यह है कि सूर्य की किरणें दिन के समय रेडियो तरंगों को जिस प्रकार रोकती हैं ठीक उसी प्रकार मंत्र जाप की विचार तरंगों में भी दिन के समय रुकावट पड़ती है। इसीलिए ऋषि-मुनियों ने रात्रि का महत्व दिन की अपेक्षा बहुत अधिक बताया है। मंदिरों में घंटों और शंख की आवाज के कंपन से दूर-दूर तक वातावरण कीटाणुओं से रहित हो जाता है।

यही रात्रि का तर्कसंगत रहस्य है। जो इस वैज्ञानिक तथ्य को ध्यान में रखते हुए रात्रियों में संकल्प और उच्च अवधारणा के साथ अपनी शक्तिशाली विचार तरंगों को वायुमंडल में भेजते हैं, उनकी कार्यसिद्धि अर्थात् मनोकामना सिद्धि, उनके शुभ संकल्प के अनुसार उचित समय और ठीक विधि के अनुसार करने पर अवश्य होती है।

## वैज्ञानिक आधार

नवरात्र के पीछे का वैज्ञानिक आधार यह है कि पृथ्वी द्वारा सूर्य की परिक्रमा काल में एक साल की चार संधियाँ हैं जिनमें से मार्च व सितंबर माह में पड़ने वाली गोल संधियों में साल के दो मुख्य नवरात्र पड़ते हैं। इस समय रोगाणु आक्रमण की सर्वाधिक संभावना होती है। ऋतु संधियों में अक्सर शारीरिक बीमारियाँ बढ़ती हैं। अतः उस

समय स्वस्थ रहने के लिए तथा शरीर को शुद्ध रखने के लिए और तन-मन को निर्मल और पूर्णतः स्वस्थ रखने के लिए की जाने वाली प्रक्रिया का नाम 'नवरात्र' है।

## नवरात्र में नौ दिन या नौ रात को गिना जाना चाहिए?

अमावस्या की रात से अष्टमी तक या पड़वा से नवमी की दोपहर तक व्रत नियम चलने से नौ रात यानी 'नवरात्र' नाम सार्थक है। चूंकि यहां रात गिनते हैं इसलिए इसे नवरात्र यानि नौ रातों का समूह कहा जाता है। रूपक के द्वारा हमारे शरीर को नौ मुख्य द्वारों वाला कहा गया है और, इसके भीतर निवास करने वाली जीवनी शक्ति का नाम ही दुर्गा देवी है।

इन मुख्य इन्द्रियों में अनुशासन, स्वच्छता, तारतम्य स्थापित करने के प्रतीक रूप में, शरीर तंत्र को पूरे साल के लिए सुचारू रूप से क्रियाशील रखने के लिए नौ द्वारों की शुद्धि का पर्व नौ दिन मनाया जाता है। इनको व्यक्तिगत रूप से महत्व देने के लिए नौ दिन, नौ दुर्गाओं के लिए कहे जाते हैं।

हालांकि शरीर को सुचारू रखने के लिए विरेचन, सफाई या शुद्धि प्रतिदिन तो हम करते ही हैं किन्तु अंग-प्रत्यंगों की पूरी तरह से भीतरी सफाई करने के लिए हर 6 माह के अंतर से सफाई अभियान चलाया जाता है जिसमें सात्विक आहार के व्रत का पालन करने से शरीर की शुद्धि, साफ-सुथरे शरीर में शुद्ध बुद्धि, उत्तम विचारों से ही उत्तम कर्म, कर्मों से सच्चरित्रता और क्रमशः मन शुद्ध होता है, क्योंकि स्वच्छ मन मंदिर में ही तो ईश्वर की शक्ति का स्थायी निवास होता है।

# Subscription Details

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

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

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

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

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

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

में..... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

## सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: [mk.tiwari075@gmail.com](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

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



# धूप में रखें त्वचा का खयाल

**दो** पहर में धूमने से धूप, धूल और प्रदूषण के कारण चेहरे की रौनक गायब हो जाती है। ऐसे में अगर आप चेहरे को बार-बार धोते हैं तो चेहरे की नमी कम हो जाती है और त्वचा रूखी हो जाती है और अगर आप चेहरा नहीं धोते हैं तो चेहरे पर पसीने के कारण चेहरा ऑयली लगता है और रंग भी गहरा लगने लगता है। अगर आप भी ऐसी समस्या से परेशान हैं तो इन आसान टिप्स से धूप में रहने के बाद भी आप अपनी त्वचा को रख सकते हैं खूबसूरत और ग्लोइंग।

## सुबह अपने साथ स्किन को भी जगाएं

आप सुबह जग जाते हैं लेकिन आपकी स्किन उठने के तुरंत बाद एक्टिव नहीं होती है। जिस तरह शरीर को एक्टिव बनाने के लिए आपको हल्के-फुल्के व्यायाम की जरूरत पड़ती है उसी तरह सुबह-सुबह चेहरे की त्वचा को एक्टिव बनाने के लिए आप इसे ठंडे पानी से धो सकते हैं या बर्फ के टुकड़े से मसाज कर सकते हैं। ठंडे पानी से चेहरे की नसों में ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाता है जिससे चेहरे की खोई हुई चमक वापस आ जाती है और चेहरा फ्रेश दिखने लगता है।

## चेहरे की करें रेगुलर सफाई

आपके स्किन का रंग चाहे जैसा हो, अगर आप चेहरे की रोजाना सही तरीके से सफाई करते हैं तो आपका चेहरा खूबसूरत, चिकना और नरम बना रहता है। रोजाना की धूल, मिट्टी और प्रदूषण त्वचा के रोम छिद्रों को बंद कर देती है और उसकी चमक को कम कर देती है। त्वचा की अच्छी तरह सफाई के लिए रोज चेहरे को दो बार अच्छे फेसवॉश से धोएं और धूप से लौटने के बाद भी धोएं। इसके अलावा सप्ताह में कम से कम दो बार चेहरे को स्क्रब करें, ताकि डेड स्किन सेल्स निकल जाएं। स्क्रब के बाद चेहरे पर मॉश्चराइजर लगाएं और अगर आपको कहीं धूप में जाना है तो घर से निकलने से 15 मिनट पहले सनस्क्रीन जरूर लगाएं।



## पर्याप्त नींद लें और पानी पिएं

हमारे चेहरे की चमक दो कारणों से खोती है एक तो धूल और प्रदूषण के कारण और दूसरी थकान के कारण। चेहरे की अच्छी तरह सफाई करने से धूल और पॉल्यूशन के कण निकल जाते हैं और चेहरे के रोम छिद्र खुल जाते हैं। लेकिन इसके साथ-साथ पूरी नींद लेना और आंखों की थकावट को समय-समय पर कम करना बहुत जरूरी है। अगर आप पर्याप्त नींद लेते हैं और पर्याप्त पानी पीते हैं तो आपके चेहरे की चमक हमेशा बरकरार रहेगी और चेहरा खिलता रहेगा।

## सप्ताह में एक बार लगाएं

### फेसमास्क

फेसमास्क से चेहरे के हानिकारक तत्व निकल जाते हैं और चेहरे को उचित पोषण मिल जाता है इस वजह से चेहरा दिनों-दिन निखरता जाता है और स्किन खूबसूरत बनती जाती है। इसीलिए फेसवॉश और स्क्रबिंग के साथ-साथ चेहरे पर सप्ताह में कम से कम एक बार फेसमास्क लगाएं। इसके लिए बहुत ज्यादा केमिकल वाले फेसमास्क

के इस्तेमाल से बचना चाहिए। अच्छा होगा कि आप घर पर ही प्राकृतिक चीजों से फेसमास्क बना लें और उसी का इस्तेमाल करें। अगर फेसमास्क आपको झंझट लगता है तो चेहरे पर पुदीना, खीरा, टमाटर आदि को पीसकर भी लगा सकते हैं।

## खान-पान में करें सुधार

खूबसूरत दिखने के लिए सिर्फ चेहरे पर ही ध्यान देने से कुछ नहीं होगा। इसके लिए आपको अपने शरीर की फिटनेस पर भी ध्यान देना चाहिए। बहुत अधिक वसा वाले और तेल-मसाले वाले आहार से शरीर के अंदर गंदगी जमा हो जाती है जिसका असर आपकी रंगत और त्वचा दोनों पर पड़ता है। इसी तरह फास्ट फूड के अधिक सेवन से आपका कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ सकता है और इससे गाल में अतिरिक्त चर्बी जमा हो सकती है। इसलिए आपको अपना खान-पान संतुलित और पौष्टिक रखना चाहिए। खाने में ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जियां, फल, मोटा अनाज और दाल खाएं। इन सभी से शरीर को अच्छा पोषण मिलता है और स्किन हमेशा अच्छी रहती है।

**॥ शुशुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर**

**डॉ. संजय कुचेरिया** एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)  
मानद विशेषज्ञ ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल/ सी.एच.एल. हॉस्पिटल/ मेंदाता हॉस्पिटल  
विशेषताएं

- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियां हटाना
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग
- पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

विनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646  
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक **94250 82046** Web: [www.drkucheria.com](http://www.drkucheria.com)  
Email: [info@drkucheria.com](mailto:info@drkucheria.com)

जन जागरण एवं हस्ताक्षर अभियान द्वारा जनहित में जारी हैं।

# भारत सरकार द्वारा जारी 'आधार कार्ड' के 'आधार' इन्दौर के नायक श्री सुनील

## जायसवालजी को आधार संख्या के जन्मदाता होने का गौरव दिया जाये

बाबूलाल पंवार संपादक की कलम से  
(दिल्ली ब्यूरो से)

शिक्षा नायक नए.नए नायकों की खोज करता रहा है। उसी क्रम में इन्दौर के नायक "आधार" संख्या के जन्मदाता श्री सुनील जायसवाल की जानकारी प्राप्त हुई है। 15 अगस्त 2005 में सुनील के खोजी दिमाग से उन्होंने अपने "शोध.पत्र" "कर लो इंसान को मुट्टी में" "सपने जो देश की तस्वीर बदल सकते हैं" अर्थात "नम्बर से होगी अब हर इंसान की पहचान" को भारत के पूर्व राष्ट्रपति श्रीमान अब्दुल कलाम साहब को अनुमोदन हेतु भेजा था। जिसे राष्ट्रपति सचिवालय भारत सरकार ने 29 सितम्बर 2005 को अपने "संज्ञान" में ले लिया था। प्रधानमंत्री कार्यालय ने भी उनके शोध.पत्र को मीसील में रख लिया था। तत्पश्चात प्रधानमंत्री जी की परिषद ने पूरे भारत में लागू किया, जिस वजह से आदमी नाम से नहीं नंबर से पहचाना जावेगा, शहर के स्टेन लेस स्टील व्यापारी श्री सुनील जायसवाल द्वारा उन की पहली खोज संख्या को स्टेन लेस स्टील पर अंकित किया गया। इसी अनुसार 3 मार्च 2006 में यूनिक आई डी भारत सरकार ने बनाने की शुरुआत की तत्पश्चात यूनिक आई डी का नाम बदल कर आधार रखा गया व इसके लिए उक्त प्रतिक चिन्ह भी बनवाया गया। 29 सितम्बर 2010 को "आधार संख्या" का शुभारंभ नन्दुरबार महाराष्ट्र में किया गया।

सुनील जी का जन्म दिवस भी 29 सितम्बर 1962 है व उनका जन्म माँ अहिल्या की पावन नगरी में नंदलाल भंडारी प्रसूति गृह, भंडारी मील चौराहे, इन्दौर पर पद्मश्री अवार्ड प्राप्त डॉ. श्रीमती भक्ती यादव के हाथों हुआ व उनका बचपन 25 काच्छी मोहल्ला अपने पैतृक निवास पर बीता। अभी तत्काल निवास 35, शंकर बाग कॉलोनी, मरीमाता चौराहा, इन्दौर पर है। उन्होंने अपने पोते का नाम आधार जायसवाल व नाती का नाम कार्ड शिवहरे रखकर

राष्ट्रीय चेतना जागृति का संदेश दिया है। हम शिक्षा नायक परिवार सुनील जी को हार्दिक बधाई देते हैं व आप जनता से अनुरोध करते हैं कि इस जन जागरण व हस्ताक्षर अभियान से जुड़कर अपना सहयोग देवे। सुनील जी ने बताया की "कर लो इंसान को मुट्टी में" विषय पर एक पुस्तक का शीघ्र ही प्रकाशन होगा। उसमें हस्ताक्षर संग्रहण कर्ता का नाम प्रकाशित किया जावेगा। परंतु आधार कार्ड के जन्मदाता इन्दौर निवासी सुनील जायसवाल को भारत सरकार



द्वारा भूला दिया गया, जबकि राष्ट्रपति भवन से इस हेतु सुनील भाई को विधिवत धन्यवाद पत्र दिया गया।

साईं प्रचार मिशन अध्यक्ष शिक्षा नायक प्रबंध संपादक कमल साबू ने भारत के राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदीजी, लोकसभा अध्यक्ष ताई सुमित्रा महाजन को प्रतिवेदन भेजकर मांग की है कि इन्दौर के गौरव सुनील जायसवाल को आधार संख्या के जन्मदाता होने का गौरव प्रदान कर सम्मानित करे। प्रेसीडेन्ट सेक्रेटरीयेट पब्लिक-1 सेक्शन राष्ट्रपति भवन नई दिल्ली पत्र क्र. पी1/ए/1505170192 ता. 15 मई

2017 ओ.एस. डी.ए.आर. अभिजीत राय भारत सरकार के सचिव, सूचना प्रौद्योगिकी विभाग, 6, सीजीओ काम्प्लेक्स इलेक्ट्रॉनिक निकेतन न्यू दिल्ली 110003, राष्ट्रपति सचिवालय के पत्र क्र. एस आई नं. पी1/ई/1610140094 दिनांक 16 अक्टूबर 2014, अन्डर सेक्रेटरी चीरब्राता सरकार, प्रधानमंत्री कार्यालय का पत्र क्र. पीएमओ. आई डी नं. पीएमओ/पीएमपी/14/00078948 दिनांक 27/1/15 सेक्शन ऑफिसर आलोक सुमन, गृह मंत्रालय के पत्र क्र. ए. 50012/71/2014 कोरडिंशन डिवीजन 1 (ए) दिनांक 17 अक्टूबर 2014 अन्डर सेक्रेटरी रेनु सूरी, भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण के पत्र क्र. ए. 42011/21/2013 युआईडीएआई दिनांक 3 मार्च 2015 असीटेन्ट डायरेक्टर जनरल एस.पी.भारद्वाज उपरोक्त सभी पत्रों में सुनील जी के "आधार कार्ड" के "शोध.पत्र" पर शिकायत की तत्पश्चात निराकरण की मांग की गई। शीघ्र ही श्री जायसवाल को उनका वैधानिक अधिकार दिलाने हेतु साईं प्रचार मिशन, मतदाता मंच, आल इंडिया कलाल-कलार-कलवार एसोसिएशन नई दिल्ली, राष्ट्रीय कलचुरी एकता महासंघ, अखिल भारतीय जायसवाल सर्ववर्गीय महासभा, अखिल भारतीय जायसवाल समवर्गीय महासभा, म.प्र. जायसवाल कलचुरी महासभा, जायसवाल सोशल ग्रुप, जायसवाल चैरेटीबल ट्रस्ट एवं समस्त कलचुरी, कलाल, कलवार, कलार समाज के अन्य सभी संगठन जन जागरण अभियान चलाएगा। समस्त साक्ष्य आप यू-ट्यूब व फेसबुक पर देख सकते हैं। भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण के पूर्व चेयरमैन श्रीमान नंदन निलकेणी जी की साल 2008 से लगातार शिकायत जारी है।

# आँखों की देखभाल एवं घरेलू नुस्खे



ह र किसी के सुन्दर चेहरे में प्रमुख आकर्षण का केन्द्र उनकी सुन्दर आँखें होती हैं। त्वचा की तरह ही चमकती स्वच्छ आँखें भी अच्छे स्वास्थ्य की पहचान हैं। खूबसूरत स्वस्थ आँखों की प्रमुख जरूरत है - बढ़िया खाना और आँखों की सही देखभाल। कभी न कभी हर किसी को आँखों में तनाव होने की शिकायत होती है, इसका एक प्रमुख कारण अपर्याप्त रोशनी में काम करना। दूसरा कारण है, किताबों और टीवी को बहुत पास से पढ़ना और देखना। हमें पढ़ने वाली चीजों को अपनी आँखों से कम से कम 10 इंच दूर रख कर पढ़ना चाहिए। आँखों की अच्छी सेहत के लिए रोजाना कुछ हल्के व्यायाम करना भी जरूरी होता है। इससे आँखों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और आँखों से सम्बंधित कोई भी समस्या ठीक हो सकती है। आँखों में तनाव कम हो जाने से आँखों का भेंगापन और आँखों के आस पास की लाइन्स गायब होने लगती हैं।

## आँखों के कुछ सरल व्यायाम

आँखों की मांसपेशियों को मजबूत बनाने और आँखों का तनाव दूर करने के लिए आइये जानते हैं कुछ सरल व्यायाम-

- पहले आप कुर्सी पर सीधे बैठ जाएँ फिर लेफ्ट हैण्ड को को सीधे अपने सामने लाये और मुट्ठी को बन्द कर अंगूठे को खुला सीधे रखे, अब अपनी आँख को अंगूठे पर केन्द्रित करे और और अपनी बांह को धीरे धीरे लेफ्ट साइड में ले जाएँ और वापस उसी स्थिति में ले आये, ध्यान रखे कि अपना सिर बिलकुल न हिलाए, सिर्फ अपनी आँखों की गति पर नजर रखे। इस एक्सरसाइज को पहले लेफ्ट हैण्ड से फिर राईट हैण्ड से करे।
- सीधे बैठ जाएँ और फिर बिना सिर को घुमाएँ

हुए ही आँखों को ऊपर और नीचे फिर लेफ्ट से राईट घुमाएँ।

- आँखों को धीरे-धीरे नचायें, पहले बाएँ फिर दायें ओर।

## तनावग्रस्त और थकी आँखों को आराम देने के लिए

- इस एक्सरसाइज को आप कही भी बैठ कर कर सकती हैं। पहले आँखें को बन्द करे और हथेलियों को कप जैसा बना कर उन्हें धीरे से आँखों के ऊपर रखे। लाइट्स ऑफ कर दें, और इस बात का ध्यान रखे, की कभी भी आई बॉल को दबाएँ नहीं।
- सीधे बैठ जाएँ, दोनों हथेलियों को एक दूसरे के ऊपर रखे, अब बिना सिर को हिलाएँ दोनों कंधों को पहले क्लॉक वाइज फिर एंटी-क्लॉक वाइज घुमाएँ। इससे आँखों को आराम मिलता है और तनाव के कारण उत्पन्न शिकन कम होती है। यह व्यायाम कुछ मिनटों में ही तनाव से आराम पहुंचाता है।
- आँखों को बन्द करे और कुछ सेकंड के लिए मजेदार बातों को सोचे। अब अपनी आँखों को खोले और कुछ सेकंड के लिए काफी दूर तक देखे। इससे आँखों और उनके चारों तरफ कि मांसपेशियों को आराम मिलता है।

## आँखों की देखभाल कैसे करें

सही तरीके का पोषण देने के अलावा सुन्दर आँखों के लिए सोना भी बेहद जरूरी है। मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए हर रोज हम सभी को रोज 8 घंटे की नींद जरूरी है। जिसके बिना आपकी आंखें सुस्त, सूजी हुई और लाल हो जायेगी और आँखों में काले घेरे पड़ जायेगे।

आँखों से सम्बंधित बीमारियों का एक प्रमुख कारण पेट सम्बन्धी बीमारियाँ भी हैं। इसके लिए

रोजाना सुबह खाली पेट गर्म पानी में नीबू का रस मिला कर पियें, इससे आपका पेट रोग मुक्त रहेगा।

## आँखों की देखभाल के

### कुछ घरेलू उपाय

- काले घेरों को आलू से मल कर भी ठीक किया जा सकता है। इसके लिए आप कच्चे आलू को क्रश कर उसे अपने आँखों में 10 मिनट के लिए रखे।
- थकी, लाल आँखों को एकदम फ्रेश बनाने के लिए आँखों पर खीरे के स्लाइस रखे।
- आँखों के चारों ओर पड़ी पतली धारियों से छुटकारा पाने के लिए रोजाना सुबह ठंडे पानी से एक कपड़ा गीला कर लें और फिर उसे अपनी बन्द आँखों पर कुछ देर के लिए रखे।
- अपनी आँखों की रेगुलर मालिश करे। धारियों कि दिशा में ही आँखों की मालिश करे। मालिश करने के लिए आप कोकोनट आयल या तिल के तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- आँखों में अगर कुछ पड़ जाए तो उसमे ड्रॉपर से एक बूंद केस्टर आयल डाले, इससे वह निकल जाएगा और आराम मिलेगा।
- यदि आपकी आँखों के नीचे सूजन है तो आँखों के नीचे आयी सूजन को हटाने के लिए एक कप गर्म पानी में 1 टी स्पून नमक घोलें। फिर इस घोल में काटन को भिगो कर अपनी आँखों पर तब तक लगा रखें जब तक वे ठंडी न हो जाएँ। फिर लगभग 10 मिनट बाद ठंडे पानी से उसे धो डाले।

अगर आपकी नजर कमजोर है तो चश्मा जरूर पहने। मगर अनावश्यक चश्मा बहुत देर तक न पहने, इससे आँखों कि मांसपेशियों को आराम नहीं पहुंचेगा। इसके अलावा, जो लोग चश्मा पहनते हैं उन्हें हर 2 साल बाद अपनी आँखों की जाँच अवश्य करानी चाहिए।

**त्व** चा की सिकुड़न और चेहरे पर झुर्रियां पड़ना, प्रकृति का नियम है। ऐसा एक उम्र के बाद हर किसी के साथ होता है। लेकिन चेहरे की झुर्रियों को फेशियल एक्सरसाइज से काफी हद तक कम किया जा सकता है। ये बात वैज्ञानिक रिसर्च में भी साबित हो चुकी है। जिस प्रकार से शरीर के अन्य हिस्सों के लिए लोग जिम में एक्सरसाइज और योगा करते हैं उसी प्रकार से चेहरे की एक्सरसाइज से झुर्रियों को दूर किया जा सकता है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, रोजाना दिन में एक बार 30 मिनट तक चेहरे का व्यायाम करने से इसका रिजल्ट कुछ ही हफ्तों में देखा जा सकता है।

## क्या है चेहरे का व्यायाम

चेहरे का व्यायाम यानी आंखों, गालों और होठों का ऐसा व्यायाम जिसमें इन अंगों को विभिन्न अवस्थाओं में परिवर्तन किया जाता है। इसमें नथुने फुलाकर सांस लेना, गाल फुलाना, दबे होठों को जोर लगाकर झटके से हवा बाहर छोड़ना आदि प्रक्रियाएं शामिल हैं, जिसे कई बार दोहराया जाता है।

## चेहरे की झुर्रियां कैसे दूर करें

सबसे पहले आप अपने चेहरे पर ध्यान केंद्रित कर उसे कसने की कोशिश करें। इसके बाद फिर से वापस अपने सामान्य मुद्रा में आ जाएं। ऐसा आप कम से कम 7 बार करें। यह आपके चेहरे की मांसपेशियों में तनाव यानी खिंचाव लाएगी इससे त्वचा की झुर्रियां कम होंगी। एक अन्य विधि यह है कि सबसे पहले सीधे बैठ जाएं। इसके बाद होठों को खोलते हुए दांतों को एक-दूसरे से सटाकर रखें। इसके बाद जबड़ों को फैलाएं जिससे दांत जबड़ों से अलग होते हुए महसूस हो। ऐसे ही एक बार जबड़े को फैलाएं और फिर उन्हें सिकोड़ने की कोशिश करें।

## गॉ लाइन के लिए एक्सरसाइज

सबसे पहले आप कुर्सी पर सीधी होकर बैठ जाएं। अपना सिर पीछे की ओर ले जाएं और ऊपर की ओर देखें। आराम की मुद्रा में बैठें। बहुत ज्यादा खिंचाव महसूस न करें। अब अपने होठों को ऐसे सिकोड़े और फिर खींचें जैसे कि आप आसमान को चूम रहे हैं। आप अपने होठों को सिकोड़कर 10 सेकेंड तक स्थिर रहें। इसके बाद आप आराम की मुद्रा में आ जाएं और अपना सिर वापस सीधा करें। ऐसा आप कम से कम 5 बार करें।

## टोढ़ी, माथा और गर्दन के लिए

### एक्सरसाइज

इसे करने के लिए आप सबसे पहले बिस्तर पर सीधी लेट जाएं। इसके बाद अपना सिर बिस्तर के किनारे पर जमीन की ओर लटकाएं। अब धीरे-धीरे अपना सिर ऊपर की ओर उठाएं और मन में 10 तक गिनती गिनते हुए अपने पंजों को देखने की कोशिश करें। इसके बाद फिर आराम की मुद्रा में आ जाएं। अपना सिर दोबारा उसी अवस्था में ले जाएं। इस प्रक्रिया को 5 बार दोहराएं।

# चेहरे की एक्सरसाइज से झुर्रियों को करें दूर



## आंखों के लिए

आंखों के आसपास की ढीली त्वचा, सूजी आंखों और लटकी हुई पलकों को कुछ व्यायाम की सहायता से ठीक कर सकती है।

अपनी आंखों की मांसपेशियों को इस प्रकार टोन करें- अपनी दो अंगुलियों को सिर के इधर-उधर यानी माथे के दोनों किनारों पर रखकर दबाएं और आंखों को तेजी के साथ खोलें-बंद करें। ऐसा कम से कम दस बार करें।

जमीन या कुर्सी पर सीधी बैठ जाएं। आंखें बंद करके आराम की मुद्रा में रहे। जब आप अपनी आंखों को बंद करें तो सबसे पहले जितना संभव हो, नीचे देखें और फिर जितना संभव हो ऊपर देखने की कोशिश करें। ऐसा दस बार करें।

सीधी बैठें। आंखों को बंद करके आराम की

मुद्रा में आए। अब अपनी भौंहों को जितना संभव हो ऊपर की ओर खींचें और पलकों को नीचे की ओर खींचें। इसी स्थिति में रहकर पांच तक गिनें फिर आराम की अवस्था में आए। यह प्रक्रिया पांच बार दोहराएं।

आराम की मुद्रा में सीधी बैठें और आंखें खुली रखें। अपनी आंखों को आधा बंद करें। निगाहे जमीन की ओर रखें और भौंहों को जितना संभव हो, ऊपर की ओर खींचें। फिर आंखें खोल कर पलकों को इतना फैलाएं कि आंखों का ज्यादा से ज्यादा सफेद भाग नजर आए।

आंखें बंद करें। फिर अपनी हथेलियों को गड़गड़कर आंखों पर रखें। ऐसा पांच बार करने से आंखों को आराम मिलता है और उनकी सूजन भी दूर हो जाती है।

महालक्ष्मी नगर में आपकी सुविधा के लिए

# NEW LIFE FAMILY CLINIC



## डॉ. रेखा विमल गुप्ता

### स्त्री रोग विशेषज्ञ

एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसूति,  
निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ  
मो. 95757-38887, 94253-32289  
Email : rekhavimalgupta@gmail.com  
Website : www.newlifeclinic.co.in Time : 5 pm to 8.30 pm

### उपलब्ध सुविधाएँ

• प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान Antenatal Checkup • प्रसूति (पीड़ा रहित) Pain Less Labour • प्रसव पश्चात जांच एवं सलाह Postnatal Care • टीकाकरण Vaccination • वन डे हिस्टेरेक्टोमी One Day Hysterectomy • रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान Menopause • किशोरावस्था समस्याएं Adolescent Problems • अनिश्चित/ज्यादा/कम माहवारी Menstrual Problem • हाई रिस्क का खराब होना High Risk Pregnancy • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना Bad Obstetric History • निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान Infertility Treatment • सोनोग्राफी एवं खुन-पेशाब की जांच करवाने की सुविधा ।



## डॉ. जितेंद्र गुप्ता

M.B.B.S., M.D.,  
Mob. : 9009123222, 9425332289  
Website : www.newlifeclinic.co.in  
क्लिनिक समय : सुबह 7 से 8, शाम 5 से 9

### उपलब्ध सुविधाएँ

• सभी आयुवर्ग (बच्चे, युवा व बुजुर्ग) • सभी प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्या का समाधान व परामर्श • थायरॉइड समस्या • डायबिटीज समस्या • पेट रोग समस्या • ब्लड प्रेशर समस्या • अस्थमा एवं श्वास से संबंधित रोग • चर्म रोग एवं ऐलर्जी • चोट, ड्रेसिंग, स्टीचेस • वृद्ध लोगों की देखभाल • होम विजिट • इमरजेंसी सुविधा • ब्लड की जांच करवाने की सुविधा • इंजेक्शन, आई.वी. ड्रिप • ई.सी.जी. एवं निबुलाईजेशन • बच्चों के टीकाकरण की सुविधा ।

क्लिनिक : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने से सीधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर



## आयुष मंत्रालय रिसर्च पर दे रहा ज्यादा ध्यान

आयुष मंत्री श्रीपद नाइक गोवा से इंदौर पहुंचे। यहां से उज्जैन महाकाल के दर्शन कर वापस इंदौर लौटेंगे। एयरपोर्ट पर आयुष मंत्रालय वैज्ञानिक सलाहकार समिति सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी, भाजपा नगराध्यक्ष कैलाश शर्मा, विजय कौशिक, तेजन दीक्षित, डॉ. सुप्रभात चौकते, डॉ. नागेंद्रसिंह, डॉ. अरविंद तिवारी ने उनका स्वागत किया। उन्होंने कहा कि आयुष मंत्रालय रिसर्च पर अधिक ध्यान दे रहा है। पिछले तीन सालों में आयुष चिकित्सा पद्धति ने तेज से प्रगति की है। कैंसर, मधुमेह, हाई ब्लडप्रेशर, थायराइड, गठिया, अस्थमा जैसी गंभीर बीमारियों के लिए जीवनवर्धक गोलियां लेनी होती थी, लेकिन अब आयुष चिकित्सा पद्धति से लोगों को इन परेशानियों से छुटकारा मिल सकता है।

## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर द्वारा महिला मोटापा निवारण शिविर का आयोजन

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर द्वारा महिलाओं को स्वस्थ रखने के लिये 15 दिवसीय (14 से 28 फरवरी 2018) महिला मोटापा निवारण शिविर का आयोजन किया गया। यहाँ पर महिलाओं में मोटापा के साथ-साथ थायराइड, डायबिटीज, पीसीओडी, डिप्रेशन तथा कब्ज जैसे मोटापा के कारकों का भी नेचुरोपैथी द्वारा समाधान किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि डॉ. जगदीश पंचोली (संभागीय आयुष अधिकारी), विशिष्ट अतिथि डॉ. पूनम माथुर (वरिष्ठ स्त्री एवं प्रसूति विशेषज्ञ), विशेष अतिथि सिस्टर वत्सा जोसफ (उप प्राचार्य, सेंट रेफ्रयल्स हा.से. स्कूल), सोमा मलिक (थाना प्रभारी, तिलक नगर), डॉ. ज्योति पांचाल (जिला आयुष अधिकारी), नीता सिसोदिया (वरिष्ठ पत्रकार) उपस्थित थे।



# भारतीय नारी और होम्योपैथी

**ज** हां मनुष्य तर जाता है, उसे तीर्थ कहते है। संसार में माता के समान कोई तीर्थ नहीं, माता के समान कोई गति नहीं, माता के समान कोई रक्षक नहीं और माता के समान कोई प्याउ नहीं। ज्ञान की सबसे बड़ी धारा यहीं से फूटती है। जो मां की गोद में है वह हिमालय में नहीं। जिसे कोई उपमा न हों उसे मां कहते है। माता और धरती दोनों पूजनीय है दोनों ही पोषण करती है, उस पर भी मां का कोई विकल्प नहीं। एक मां अक्षर में कितनी ताकत हो सकती है, इसका अहसास सिर्फ मां बोलकर लगाया जा सकता है। सबके घरों में है दुनिया की सफलतम और सबसे बड़ी प्रबंधन पाठशाला और उसकी संचालिका है हमारी मां। वह स्त्री है, सृजक है, पालनहार है, अन्नपूर्णा है, मां है। बड़ी विडम्बना है फिर भी वह उपेक्षित है। खासकर खान-पान और स्वास्थ्य बाबत। स्वस्थ महिला ही स्वस्थ पीढ़ी को जन्म दे सकती है और यही स्वस्थ पीढ़ी देश के भावी विकास का आधार बनती है। ऐसी स्त्री के उत्पीड़ होने के समाचारों से दैनिक समाचार पत्र भरे पड़े होते हैं। लड़की “पराया धन” है कहकर उसकी जन्म से उपेक्षा की जाती है। विवाह उपरांत उसे दौहरी भूमिका निभानी पड़ती है। स्त्री घर के हर छोटे बड़े इंसान का ध्यान रखती है। यहां तक की घर के पालतू जानवरों, मजदूरों का भी। किंतु उसका ध्यान रखने वाला बिरला ही मिलता है। यहां तक की स्त्री गर्भवती होती है, प्रसव वेदना सहन कर संतान को जन्म देती है, उस अबोध को सबल बनाती है, इन सभी स्तरों पर वह अपना ख्याल नहीं रखती। फिर भी शिकवा-शिकायत बनी रहती है। हमारी संस्कृति में उसे समर्पण और संस्कार ऐसे दो मोठे नाम दिये गये हैं; ऐसा कहकर पुरुष वर्ग अपने दायित्व से सहज छुट्टी पा लेता है। आखिर है तो पुरुष प्रधान संस्कृति।

अब समय बदल रहा है। शिक्षा से महिलाएं अपने स्वास्थ्य और करियर के प्रति जागरूक हो गई हैं; इसमें भी वह स्वयं करियर को प्राथमिकता देती दिखाई देती है। बदलती जीवनशैली में गंभीर ओर संक्रामक बीमारियों को आक्रमण बढ़ता जा रहा है। एकल परिवार में बुजुर्ग अनुभवी नहीं रहने से लक्षण समझने और उपचार में देरी हो जाती है तब तक अन्य व्याधियां भी अपना असर दिखाने लगती है। छरहरे बने रहने, जल का सेवन कम करने से समस्या की गंभीरता बढ़ते जा रही है। कई दफा तकलीफ ध्यान में आ जाती है किंतु व्यस्त जीवन में बीमारी की तत्काल जांच-पड़ताल उपचार नहीं हो पाता। भारत देश में जननी नारी रोज 1600 माताओं की प्रसूतिकाल के दौरान मृत्यु हो जाती है। लगभग 55 प्रतिशत महिलाओं में खून की कमी (अनीमीक) पाई गई है। आधुनिक विकसित युग की यह बड़ी त्रासदी है। स्त्री जीवन में तीन मुख्य अवस्था है। बालिका-लड़की, स्त्री-माता और बुजुर्ग महिला होना। इस सभी अवस्थाओं में स्वास्थ्य के प्रति सजग और सतर्क रहने से अपनी ही नहीं आने वाली पीढ़ी भी स्वस्थ और शक्तिशाली बन सकती

है। इस कार्य में होम्योपैथी औषधियां सभी प्रकार के शारीरिक, मानसिक आदि उपचारों में अमृत के समान उपयोगी सिद्ध हुई है। यही कारण है इस देश में ही नहीं दुनिया में इसका चलन बढ़ गया रहा है। यहां तक की भारत में विदेश से होम्योपैथी से उपचार कराने आने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

कृत्रिम सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग न करे तो दीर्घकालीन लाभ मिलता है। पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वातावरण में उसे सक्रिय रहना चाहिये, रखना चाहिए। विवाह योग्य उम्र की शुरुआत में उसके शरीर के अवयवों में भारी बदल आना शुरू हो जाते हैं। पीरियडस भी शुरू हो जाते हैं। यही समय है उसे शरीर विकास का शारीरिक विज्ञान का ज्ञान देना शुरू कर देना चाहिए तथा वह उसका पालन कर रही है इस पर भी ध्यान देना चाहिए। उसकी उत्सुकताओं, प्रश्नों का समाधान समझदारी और शांति से करना जरूरी है।

विवाह बंधन में पड़ जाने पर उसे एक साथ कई भूमिकाएं निभानी पड़ती है। इसके लिए उसके मन में कोई डर या बंधन नहीं डाले। सहज शिक्षा से व्यवहार ज्ञान दें। गर्भवती होने पूर्व एक स्वस्थ शक्तिशाली मां बनने की प्रक्रिया समझावे। पौष्टिक आहार, अच्छे आचार-विचार, शारीरिक मानसिक स्थिति का पूरा ध्यान रखें। जिस तरह धरती में बीजापण के पूर्व जमीन और बीज की प्रक्रिया की जाती है वैसी ही स्त्री की तज्ञ अनुभवी महिला या डॉक्टर से जांच करवाना जरूरी होता है। नैसर्गिक प्रक्रिया है कहकर नहीं चलेगा। गर्भवती होने की खुशखबरी के साथ उसके स्वास्थ्य की ओर अधिक निगरानी रखकर सुरक्षा की जानी चाहिये। यही समय है गर्भ में पल रहे बच्चों को स्वस्थ, सुंदर बनाने का और संस्कारित करने का भी। आदर्श खान-पान और आचार विचारों से सहज संभव है। कहीं कोई कमी है तो उसे अनुभवी तज्ञ डॉक्टर के सलाह से दूर की जा सकती है। गर्भपात करवाना एक अजन्मे को मारना है। इस के शारीरिक और मानसिक दूरगामी दुष्परिणाम हो सकते है। गर्भवती को जल भरपूर पीना चाहिये। पेट साफ रखना चाहिए। लगभग 2200 कॅलोरीज का आहार मिलना चाहिये। दूध पीना तथा दो समय के भोजन को तीन समय में विभाजित करना अधिक फायदेमंद होता है। कैल्शियम, विटामिन आदि भी डॉक्टर की सलाह से देवें। अधिक मात्रा में सेवन से लाभ कम नुकसान ज्यादा होगा। विशेषतः जिन दवाइयों का साइड इफेक्ट है उन्हें यथा संभव नहीं लेना चाहिए। दवा स्वास्थ्य सुधार के लिए है। एक समस्या जाकर दूसरी आती हो या दूरगामी दुष्परिणाम होते हों तो उनसे बचना चाहिये। डॉक्टरी सलाह से व्यायाम, पैदल घूमना, रोग प्रतिबंधक टीके लगवाना आदि जरूरी है। कामकाजी महिलाओं को जाने अनजाने होने वाले शारीरिक कष्ट से बचना चाहिये। रासायनिक तथा प्रदूषण फैलाने वाले वातावरण से बचना अत्याधिक जरूरी है। बांसी खाना, तला हवा, तेल

मसाले के पदार्थ वर्ज्य करें, पालतू जानवरों के सम्पर्क में आने से परहेज करें। किसी भी तरह का व्यसन न करे, एक्स रे जांच पर्याय न होने पर ही करवाएं। भारी वस्तु उठाते वक्त, नीचे झुकते समय अत्याधिक सावधानी बरतें। इस अवस्था में रात्रि में 8 घंटे तथा दिन में 2 घंटे आराम करना चाहिये। शासकीय निमशासकीय, कारपोरेट आदि कम्पनियों में इसी के लिए भरपूर अवकाश दिया जाता है। एक करवट लेटना, तकिये का आधार लेना चाहिए।

स्कूल जाने वाले बच्चों के कारण रूबेला जैसी बीमारियां, अशुद्ध पानी से संक्रामक रोग जैसी बातें ध्यान में न आने पर, अत्याधिक तनाव की स्थिति में गर्भपात हो सकता है। सोते वक्त तकिये पर पैर रखकर सोएं। रक्तचाप, मधुमेह, योनी मार्ग से होने वाले रक्त स्राव आदि बाबत प्रसूती शास्त्र के डॉक्टर से जांच करवाते रहें। मां बनना निसर्ग की व्यवस्था है। जीवन का खुशनुमा पड़ाव है। फिर भी उतना सहज नहीं। दूध, जल का बारम्बार सेवन करें। रेशे एवं तंतु युक्त आहार लें। स्तनपान करवाने से बच्चे का ही नहीं तो मां का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। शरीर सुडौल बनता है। जो मां बच्चे को अल्प समय में ही स्तनपान बंद कराती है उसकी माहवारी भी शीघ्र शुरू हो सकती है। स्वाभाविक है गर्भधारण की सभावना बढ़ना। इस बाबत अधिक जानकारी अपने डॉक्टर से प्राप्त करने में संकोच नहीं करें। ध्यान रहे दो बच्चों के जन्म में अंतर रहने से मां और बच्चों का स्वास्थ्य ठीक रह सकता है। कौंटूबिक वातावरण को स्वस्थ समृद्ध बनाने में मदद मिलती है। सुनी सुनाई बात पर विश्वास नहीं करें। अंधविश्वास को कदापिक स्थान न दें। अभी सभी जगह सुविधाएं उपलब्ध है। ग्रामीण क्षेत्र में भी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र से अपनी जिज्ञासाओं, समस्याओं आदि के लिए उचित परामर्श मिल रहा है।

महिला में एक अवस्था ऐसी आती है जब माहवारी अनियमित होकर बंद हो जाती है। लगातार छः माह न होने पर सामान्यतः 45 से 55 वर्ष की उम्र में रजोनिवृत्ति हुई समझना चाहिये। इस अवस्था में महिलाओं को शारीरिक तथा मानसिक समस्याओं का अधिक सामना करना पड़ता है। शरीर में कैल्शियम की कमी से हड्डी की बीमारियां तथा तकलीफ शुरू हो जाती है। इसके लिए पूरक आहार लेना और नियमित डॉक्टरी जांच पड़ताल करवाना चाहिए। पैदन घूमने, व्यायाम प्राणायाम तक व्यक्ति की सलाह से करें। महिला में इस अवस्था में चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन भी आ सकता है। इस सभी समस्याओं का कारगर ईलाज होम्योपैथी में है। समस्या बढ़ जाने पर दीर्घ समय दवा लेनी पड़ती है।



**डॉ. रामगोपाल डी. तापड़िया**

प्राचार्य  
डीएचबी, डीएचएमएस, एमडी, पीजी,  
पीएचडी, डायरेक्टर, औरंगाबाद

# बढ़ गया है डैंड्रफ़? तो घर पर करें ये आसान काम



**रू** सी की समस्या होना आम है। इससे न सिर्फ बालों की खूबसूरती कम होती है बल्कि खुजली व रूखेपन के साथ बालों का झड़ना भी शुरू हो जाता है। इस मौसम में बालों में ड्राईनेस आ जाती है, जिससे रूसी, बालों का गिरना और दो मुहे बालों का होना जैसी दिक्कतें हो जाती हैं। हेयर एक्सपर्ट के मुताबिक, डैंड्रफ़ की मुख्य वजह सर्दियों में बालों को कम धोना और गर्म पानी का इस्तेमाल करना है। इससे सिर की त्वचा की तेल ग्रंथियों से ज्यादा तेल निकलता है और रूसी हो जाती है, इसलिए बालों को हफ्ते में पानी से दो से तीन बार धोएं और इनकी कंडिशनिंग भी करें।

## सामान्य रूसी

इसका मतलब है आमतौर पर होने वाला डैंड्रफ़, जो हर किसी को होता है। गर्मी हो या सर्दी, ऑयली डैंड्रफ़ वाले लोगों के स्कैल्प पर पसीना रहता ही है। इससे सिर की त्वचा से भी तेल निकलता है और ऑयली डैंड्रफ़ जैसी समस्या हो जाती है। इस समस्या से बचने के लिए बालों को एक दिन छोड़ कर धोना जरूरी है। इसके अलावा बालों में सप्ताह में एक बार नींबू के रस को सरसों के तेल में मिलाकर लगाएं। अगर बालों पर

केमिकल ट्रीटमेंट लिया है तो पोनी के बालों को छोड़कर केवल स्कैल्प पर अरोमा ऑयल से मसाज करें। इन उपायों के जरिये डैंड्रफ़ से बचाव संभव है।

## फिक्सी डैंड्रफ़

यह रूसी अपने नाम की तरह ही जड़ों में फिक्स हो जाती है यानी जम जाती है और जब भी आप कंघी करती हैं तो यह कंधे के साथ बालों की सतह पर उभरकर आ जाती है। इस तरह की समस्या है तो जल्द ही किसी एक्सपर्ट से मिलें।

## ड्राई रूसी

इस तरह की रूसी अक्सर बालों के ऊपर दिखाई देती है, जिससे सिर की त्वचा भी रूखी हो जाती है। ड्राई रूसी से बचाव के लिए बालों में आंवले का तेल लगा कर उसे दो घंटे के लिए छोड़ दें। उसके बाद तौलिए को गर्म पानी में भिगोकर लपेट लें। इससे बालों को स्टीम मिलती है और उन्हें सांस लेने में भी मदद मिलती है। इससे कुछ हद तक ड्राई रूसी की समस्या से निजात मिल सकती है। ध्यान रखें, बालों को धोने के बाद उसे अच्छी तरह सुखाकर ही पोनी बनाएं। अगर बाल ज़रा भी

गीले रह गए तो रूसी हो सकती है। कहीं जाने की जल्दी हो तो बालों को ड्रायर से सुखाकर ही निकलें। हर किसी के बालों का टेक्सचर अलग-अलग होता है, इसलिए विज्ञापन देख कर शैंपू न खरीदें। अपने बालों के टेक्सचर के अनुसार ही इसका चयन करें।

## जरूरी टिप्स

- अगर रूसी की समस्या बहुत ज्यादा है तो ओजोन ट्रीटमेंट लें। इससे समस्या से काफी हद तक निजात मिलेगी।
- ज्यादा से ज्यादा विटमिन सी का सेवन करें। भोजन में दालों, सेम की फली व हरी सब्जियों, रेशेदार फल और सैलेड का ज्यादा मात्रा में सेवन करें।
- ज्यादा रूखी त्वचा वाले लोग बालों में डायरेक्ट नींबू का इस्तेमाल न करें क्योंकि यह सिर की त्वचा को अधिक रूखा बना सकता है। इसे तेल में मिलाकर प्रयोग करें।
- सरसों, नारियल और कैस्टर ऑयल को मिला लें। इससे सिर पर उंगलियों की सहायता से मालिश करें।
- किसी भी तरह के केमिकल ट्रीटमेंट लेने से बचें। इससे बालों को नुकसान पहुंचता है।



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

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

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

दिनांक : 06.03.2018

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी  
प्रकाशक के हस्ताक्षर



# सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन हेल्थ सेंटर

IS NOW  
A PART OF



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

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

### मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

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

#### विशेषताएं:

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

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

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

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

[www.sewacentre.in](http://www.sewacentre.in)

### फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

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

#### सुविधाएं:

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

स्त्री रोग एंड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

**क्लीनिक:** 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

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

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार – पालीवाल मेडिकोज, पडवा चौराहा, खंडवा

# प्रणव चिकित्सा एवं प्राण शक्ति संवर्धन

**आ** इए! अब देखें कि ओंकार का जप किस प्रकार किया जाना चाहिए। अ, उ एवं म ओंकार के तीन स्पष्ट अवयव हैं। इसका चौथा अवयव भी माना जा सकता है, जिसकी चर्चा आगे होगी। अ, उ और म क्रमशः उद्भव स्थिति तथा विनाश या ब्रह्मा, विष्णु और महेश का प्रतिनिधित्व करते हैं। अकार, उकार एवं मकार को जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति के प्रतीक के रूप में भी देखा जा सकता है। इसे स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण शरीर का भी द्योतक माना जा सकता है। मकार के बाद की गहन शांति को हम ओंकार का चौथा अवयव कह सकते हैं। इस अवयव को ऊदभव, स्थिति तथा विनाश से परे परब्रह्म अथवा ब्रह्मा, विष्णु, महेश के बाद अविनाशी ईश्वर का स्वरूप माना जा सकता है। चौथा अवयव जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति से परे तुरीयावस्था भी है। तुरीयावस्था अखंड आनन्द एवं ज्ञान की स्थिति है।

मकार के बाद की गहन शांति को स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण शरीर से परे देहतीत अनुभव भी कहा जा सकता है।

ओंकार के तीन अवयवों अ, उ तथा म के कारण उच्चारण की एक शैली में लोग पहले अ का उच्चारण करते हैं, फिर उ का तथा अंत में म का। अ, उ में लीन हो जाता है तथा उ, म में। उच्चारण करते समय कल्पना की जाती है कि अ की उत्पत्ति रीढ़ की हड्डी के सबसे निचले हिस्से से, उ की हृदय से तथा म की मस्तिष्क से हो रही है। संपूर्ण रीढ़ की हड्डी तथा मस्तिष्क में कंपन का अनुभव किया जाता है। यथा अऽऽऽऽ उऽऽऽऽ मऽऽऽऽ

अ, उ और म के बीच में कोई सुपरिभाषित लक्ष्मण रेखा नहीं है। अंतः कुछ लोग इसका उच्चारण अऽऽऽऽऽऽ उऽऽऽऽऽऽ मऽऽऽऽऽऽ के रूप में नहीं बल्कि सीधे ओम के रूप में करना पसंद करते हैं। इस उच्चारण में ध्वनि का संवेग नाभि से उत्पन्न होकर ऊपर उठता हुआ स्वरयंत्र को कांपित करता है तथा होंट, मुखमंडल व मस्तिष्क को गुंजायमान करता हुआ आकाश में लीन हो जाता है। यथा ओऽऽऽऽ मऽऽऽऽ। ओम का यही उच्चारण मुझे अधिक प्रिय है। वैसे दोनों ही प्रभाव दिखाते हैं। जिसे आप अपने लिए अनुकूल पाते हों, उसका जाप करें। मैंने प्रायः देखा है, ओम का उच्चारण करते समय कुछ लोग फेफड़े की पूरी



शक्ति लगा देते हैं। सांस उखड़ने तक इसे खींचते हैं। यह उचित नहीं है। उच्चारण माधुर्यपूर्ण तथा सहजता से होना चाहिए।

उच्चारण तीन प्रकार के होते हैं- वाचिक, उपांशु और मानसिक। वाचिक उच्चारण आसपास के लोगों को सुनाई पड़ता है। उपांशु उच्चारण मात्र स्वयं को सुनाई देता है तथा मानसिक उच्चारण किसी को भी सुनाई नहीं देता। वाचिक से उपांशु अधिक गुणकारी है तथा उपांशु से मानसिक। मानसिक उच्चारण में आवृत्ति मात्र मन के स्तर पर की जाती है। बोलने के किसी अंग में कोई स्पंदन नहीं होता है। उच्चारण वाचिक से प्रारंभ करें, उपांशु पर पहुंचें तथा अंत में से मानसिक बना दें। जब तक मानसिक जप की स्थिति सहज रूप से प्राप्त ना हो जाए, तब तक उपांशु जप चलने दें। एक बार में कम से कम तीन आवृत्तियां होनी चाहिए। मेरा अनुभव है कि 27 आवृत्तियों के बाद इसका प्रभाव परिलक्षित होने लगता है। परंतु जप के समय आवृत्तियों की संख्या या लाभ पर ध्यान ना रखें। मात्र परमात्मा का चिंतन करें। उच्चारण स्वतः करें अथवा किसी कैसेट से उच्चारण का श्रवण करें। जो ओंकार जप करने की स्थिति में नहीं हैं, वे पर्याप्त समय तक कैसेट से ओंकार के उच्चारण का श्रवण करें। बेहतर होगा कि कैसेट को अस्वस्थ व्यक्ति के कमरे में बजते ही रहने दें।

व्यक्ति जब जप करने की स्थिति में आ जाए, तो उसे स्वयं करना चाहिए। आप कैसेट के साथ भी जप कर सकते हैं। जैसा कि पहले कहा गया है कि स्वस्थ व्यक्ति को भी ओंकार का श्रवण अत्यंत लाभ देता है। इसके प्रभाव से उसकी ऊर्जा, एकाग्रता, कार्यक्षमता तथा आंतरिक प्रसन्नता में वृद्धि होती है।

जप किसी भी स्थिति में, बैठकर, लेट कर, नहा कर या बिना नहाए किया जा सकता है। परंतु पवित्र मन और शरीर से, रीढ़ की हड्डी व गर्दन सीधी रखकर किया गया जप अधिक प्रभाव दिखाता है। पेट यदि एकदम भरा ना हो तो अच्छा रहता है। यहां कोई संख्या निश्चित नहीं की जा रही है, परंतु जितना अधिक जप होगा, उतना अधिक लाभ पहुंचेगा।

आइए अब प्रणव ध्वनि का वाचिक जप करें, यह सब को लाभ पहुंचाता है -

ओम ओम ओम ओम  
ओम ओम ओम ओम ओम ।

-समाप्त

**आचार्य प्रभुनारायण मिश्र**

अध्यक्ष, अर्धशास्त्र विभाग,  
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय,  
इंदौर, मध्य प्रदेश

**FREE\*\***

**ब्लड कलेक्शन सर्विस**

आपके आराम एवं सुविधा के लिए  
आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

**Whatsapp/Call**  
**9617770150**



**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रैसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281  
sodani@sampurnadiagnostics.com  
facebook.com/sampurnadiagnostics

**17 Centers in M.P.**

**सुविधारें**

- 1.5 T एम.आर.आई
- 128 स्लाइस सीटी स्कैन
- ए.आर.एफ.आई. इलास्टोग्राफी
- 3डी/4डी सोनोग्राफी
- कलर डॉप्लर
- डिजिटल एक्स-रे
- स्कैनोग्राम
- मैमोग्राफी
- डेक्सा मशीन द्वारा बीएमडी
- ओ.पी.जी.
- सी.बी.सी.टी.
- टी.एम.टी.
- होल्टर एंजायमिनेशन
- ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी
- ईको कार्डियोग्राफी
- ई.एम.जी./एन.सी.वी.
- ई.ई.जी.
- ई.सी.जी.
- पी.एफ.टी.
- एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप
- प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

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

# प्राकृतिक चिकित्सा से मेरा वजन कम हुआ, मिली पैरों के दर्द में राहत



मुझे एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल से इलाज लेते हुए, अभी एक महीना ही हुआ है। इस एक महीने में मेरा वजन भी 4 कि.ग्रा. कम हुआ है। मैं अपने आप को बहुत अच्छा महसूस कर रही हूँ,

बिना दवाईयों के अब पूर्ण स्वस्थ होकर मस्त हूँ, पहले से ज्यादा अपने आप को ऊर्जावान महसूस कर रही हूँ। एक साल पहले पैरों में दर्द के कारण मैं बराबर चल नहीं पाती थी परन्तु अभी 29 जनवरी 2018 को मथुरा गई थी वहां पर मैंने 21 कि.मी. पैदल ब्रज की परिक्रमा की। यह सब श्रेय एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल की प्राकृतिक चिकित्सा को जाता है।

इसके पहले मैंने कई डॉक्टरों को दिखाया, हड्डी रोग विशेषज्ञों ने सलाह दी कि आपको घुटनों का ऑपरेशन कराना पड़ेगा। परन्तु हार नहीं मानते हुए मैंने एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल में जाकर प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी) को अपनाकर पूर्ण आस्था रखते हुए जो इलाज लिया उससे मेरा वजन भी ठीक हुआ और पैरों का दर्द भी कम हो गया।

एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल के सभी डॉक्टरों तथा उनकी टीम को बहुत-बहुत धन्यवाद।

■ अरुणा ठक्कर

## नेचुरोपैथी से सात दिनों में ही मेरा वजन कम होना प्रारंभ हुआ

मैं ममता नीर, आपको यह बताना चाहती हूँ कि मैंने वैटलॉस के लिए 1 फरवरी 2018 से एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल इन्दौर ज्वाइन किया। मात्र 7 दिनों में ही मेरा वजन 1.5 किलो



कम हो गया। योग और नेचुरोपैथी का यह संस्थान पूरी तरह से नैचुरल है, बिना किसी केमिकल (दवा), बिना खाना बंद कराये नेचुरोपैथी इलाज से मेरा वजन कम हुआ है। दूसरे लोग भी इस थेरेपी (नेचुरोपैथी) का लाभ



उठा सके इस लिए यह लिख रही हूँ। मैं इसके लिए एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल के सभी डॉक्टरों तथा टीम को धन्यवाद देती हूँ।

■ ममता नीर

सोमवार से शनिवार सुबह 6 से शाम 6; रविवार : सुबह 8 से 1 बजे तक

## एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम नं. 140 के सामने, जीण माता मंदिर के पास, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

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

Call : 07314989287, 9826014865, 9425346043, 9589257790

# शिरोधारा



Advance  
**Yoga &  
Naturopathy**  
Hospital



“ माइग्रेन, सिरदर्द, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, बालों का झड़ना, डिप्रेशन, एकाग्रता की कमी इत्यादि के निदान हेतु नियमित **शिरोधारा** लेने का प्रयास करें ”

सोमवार से शनिवार सुबह 6 से शाम 6; रविवार : सुबह 8 से 1 बजे तक

## एडवांस योग एवं नैचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम नं. 140 के सामने, जीण माता मंदिर के पास, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Email : [aipsyoga@gmail.com](mailto:aipsyoga@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

Call : 07314989287, 9826014865, 9425346043, 9589257790