

- बच्चेदानी में सूजन
- पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग रोकने के उपाय

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959

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

संघत एवं सूरत

मार्च 2026 | वर्ष-15 | अंक-4

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

कैंसर के
बाद रिश्ते

मूल्य
₹60

महिला स्वास्थ्य
विशेषांक

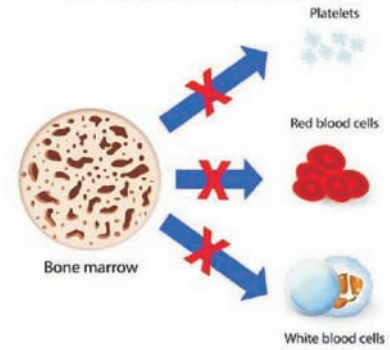
लड़कियों
में बढ़ती
पीसीओएस
की समस्या

साफ-सफाई पूरी तो खुशियां कैसे रहें अधूरी



एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ

APLASTIC ANEMIA



एनीमिया (रक्ताल्पता) की बात मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव जी के साथ



सेहत एवं सूरत

मार्च 2026 | वर्ष-15 | अंक-04

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी, डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सहायक संपादक

डॉ. अथर्व द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला, कोमल शुक्ला

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. विकास सिंघल

डॉ. अनिल अग्रवाल, डॉ. संजय गुप्ता
डॉ. कोमल विजयवर्गीय, डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

डॉ. अमित मिश्रा, डॉ. आर.के. मिश्रा

डॉ. ओ.पी. अग्रवाल, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. नरेंद्र पाटीदार, डॉ. टीना अग्रवाल

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. आर.के. सोडानी

डॉ. अभ्युदय वर्मा, डॉ. राजेश गुप्ता

डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. आशीष तिवारी

डॉ. ब्रज किशोर तिवारी, डॉ. डी. सी. जैन

श्री संजय जैन, डॉ. प्रिय मिश्रा

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवॉरल्ड आयुष वेलनेस सेंटर

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

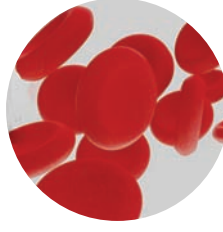
फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



12

एनीमिया से जूझ
रही महिलाएं



25

महिलाओं के लिए
जरूरी हैं ये विटामिन्स
और मिनरल्स



40

महिलाओं के लिए
फिटनेस योग



16

ब्रेस्ट कैंसर: जल्द
पहचान से बच
सकती है जान

20

महिलाओं में
ऑस्टियोपोरोसिस
को कैसे रोकें



28

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



41

खीरे के आठ अद्भुत
स्वास्थ्यवर्धक लाभ

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

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

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

'मन की बात' में आपका स्वागत है, अभिनंदन है। 'मन की बात' देश और देशवासियों की उपलब्धियों को सामने लाने का एक मजबूत प्लेटफॉर्म है। देश ने ऐसी ही उपलब्धि, अभी दिल्ली में हुई Global AI Impact Summit के दौरान देखी। कई देशों के नेता, उद्योग जगत के leaders, Innovators और Start-Up sector से जुड़े लोग, AI Impact Summit के लिये भारत मंडप में एकत्र हुए। आने वाले समय में AI की शक्ति का उपयोग दुनिया किस प्रकार करेगी, इस दिशा में यह summit एक turning point साबित हुई है।

साथियो, दूसरा product हमारी संस्कृति से संबंधित था। दुनिया भर के leaders ये देखकर हैरत में पड़ गए कि कैसे AI की मदद से हम हमारे प्राचीन ग्रंथों को, हमारे प्राचीन ज्ञान को, हमारी पांडुलिपियों को संरक्षित कर रहे हैं, आज की generation के अनुरूप ढाल रहे हैं।

साथियो, Exhibition के दौरान display के लिये सुशुभ संहिता का चयन किया गया। पहले step में दिखाया गया कि कैसे technology की मदद से हम पांडुलिपियों की image quality सुधारकर उन्हें पढ़ने लायक बना रहे हैं।

साथियो, मैं अक्सर कहता हूँ 'जो खेले-वो खिले'। खेल हमें जोड़ता भी है। आजकल आप T-20 world cup के मैच देख रहे होंगे। और मुझे पक्का विश्वास है कि मैच देखते हुए कई बार आँखें किसी खास खिलाड़ी पर टिक जाती होंगी। Jersey किसी और देश की होती है लेकिन नाम सुनकर लगता है कि अरे, ये तो अपने देश का है। तब दिल के किसी कोने में एक हल्की सी खुशी आती है। क्योंकि वो खिलाड़ी भारतीय मूल का होता है और वो उस देश के लिये खेल रहा होता है जहाँ उसका परिवार बस गया है। वे अपने-अपने देशों की jersey पहनकर मैदान में उतरते हैं, पूरे मन से उस देश का प्रतिनिधित्व करते हैं। Canada की टीम में सबसे ज्यादा भारतीय मूल के खिलाड़ी हैं। टीम के कप्तान दिलप्रीत बाजवा का जन्म पंजाब के गुरदासपुर में हुआ था। नवनीत धालीवाल चंडीगढ़ के हैं। इस list में हर्ष ठाकर, श्रेयस मोवा जैसे कई नाम हैं, जो Canada के साथ-साथ भारत का भी गौरव बढ़ा रहे हैं। America की टीम में कई चेहरे भारत के घरेलू क्रिकेट से निकले हुए हैं। अमेरिकी टीम के कप्तान मोनांक पटेल गुजरात की under-16



प्रधानमंत्री मोदी के

'मन की बात'

और under-18 टीम के लिये भी खेल चुके हैं। मुंबई के सौरभ, हरमीत सिंह, दिल्ली के मिलिंद कुमार, ये सब अमेरिकी टीम की शान हैं।

मेरे प्यारे देशवासियो, किसी भी माता-पिता के लिए अपने बच्चे को खोने से बड़ा दुःख कुछ और हो ही नहीं सकता। छोटे से बच्चे को खोने का दुख तो और भी गहरा होता है। कुछ ही दिन पहले हमने केरला की एक नन्ही मासूम आलिन शेरिन अब्राहम को खो दिया है। महज 10 महीनों में वो इस दुनिया से चली गई। कल्पना कीजिए- उसके सामने पूरी जिंदगी थी, जो अचानक खत्म हो गई। कितने ही सपने और खुशियाँ अधूरी रह गईं। उसके parents जिस पीड़ा से गुजर रहे होंगे, उसे शब्दों से व्यक्त नहीं किया जा सकता है। लेकिन इतने गहरे दर्द के बीच भी आलिन के पिता अरुण अब्राहम और माँ शेरिन ने एक ऐसा फैसला लिया, जिससे हर देशवासी का हृदय उनके प्रति सम्मान से भर गया है। उन्होंने आलिन के अंगदान का फैसला किया।

साथियो, आप सभी KYC - Know Your Customer यानि अपने ग्राहक को जानें, इस process को तो जानते ही होंगे। कभी-कभी, जब आपको आपके बैंक से KYC update या re-KYC करवाने के message आते हैं, तो मन में सवाल उठता है - मैंने तो पहले ही KYC करवा रखी है, तो ये फिर क्यों ? मेरा आपसे आग्रह है, झुंझलाइए नहीं, ये आपके पैसे की सुरक्षा के लिए ही है। हम सभी जानते हैं कि आजकल pension, subsidy, बीमा, UPI सब कुछ बैंक खाते से जुड़ा है। इसी वजह से बैंक समय-समय पर

re-KYC करते हैं, ताकि आपका bank account सुरक्षित रहे। हां, इसमें भी आपको एक बात याद रखनी है। जो अपराधी हैं, वो फर्जी call करते हैं, SMS और link भेजते हैं। इसीलिए हमें सतर्क रहना है और ऐसे धोखेबाजों के झांसे में नहीं आना है। KYC या re-KYC केवल अपने बैंक की शाखा या अधिकारिक App और authorised medium से ही कराएं। OTP, आधार नंबर या बैंक खाते संबंधी जानकारी किसी को भी न दें और सबसे अहम बात, अपने password को समय-समय पर जरूर बदलते रहें। जैसे हर मौसम के साथ खान-पान बदल जाता है, पहनावा भी बदल जाता है, वैसे ही नियम बना लीजिए कि हर कुछ दिन में आपको password भी बदल लेना है।

मेरे प्यारे देशवासियो, अब मैं बात करूंगा अपने प्यारे, छोटे होनहार बच्चों से, उन बच्चों से जिनका इस समय exam चल रहा है। मुझे उम्मीद है, आपने इस महीने की शुरुआत में 'परीक्षा पे चर्चा' देखी होगी और आपको उससे कुछ सीखने को भी मिला होगा। लेकिन, मैं फिर भी पूछूंगा पढ़ाई की ज्यादा tension तो नहीं ले रहे हैं न आप? मुझे विश्वास है, आप सभी पूरे मन से इम्तिहान की तैयारियों में लगे होंगे। साथियो, निजी स्वार्थ से उठकर समाज के लिए कुछ करने की अनेक प्रेरणादायी गाथाएं आपके माध्यम से देशभर के लोगों तक पहुंची हैं। आप ऐसे ही अपने प्रयास जारी रखें। मुझे आपके संदेशों का इंतजार रहेगा। मैं एक बार फिर आपको और आपके परिवार को आने वाले त्योहारों की अनेक-अनेक शुभकामनाएं देता हूँ। बहुत-बहुत धन्यवाद। नमस्कार।

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

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

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

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

संचालक

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

मो.: 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

स्वस्थ महिला ही स्वस्थ समाज और समृद्ध देश का निर्माण कर सकती है

किसी भी राष्ट्र की प्रगति केवल आर्थिक विकास से नहीं, बल्कि उसके नागरिकों के स्वास्थ्य, शिक्षा और नैतिक मूल्यों से मापी जाती है। इन सभी आयामों का केंद्र यदि कोई है, तो वह है - महिला। एक स्वस्थ महिला ही स्वस्थ परिवार का आधार बनती है, और स्वस्थ परिवार ही सशक्त समाज तथा समृद्ध राष्ट्र का निर्माण करता है।

महिला केवल घर की जिम्मेदारियों तक सीमित नहीं है; वह संस्कारों की प्रथम शिक्षक, पोषण की संरक्षक और भावनात्मक संतुलन की धुरी है। यदि महिला शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ है, तो वह अपने बच्चों को बेहतर पोषण, उचित शिक्षा और सकारात्मक जीवन दृष्टि दे सकती है।

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, नियमित जांच, संतुलित आहार, योग एवं व्यायाम, और समय पर उपचार - ये सभी महिला स्वास्थ्य के मूल स्तंभ हैं। इसमें मानसिक संतुलन, सामाजिक सुरक्षा, पोषण, स्वच्छता और आत्मसम्मान का भी समावेश आवश्यक है।

भारत जैसे देश में यदि हम 'स्वस्थ नारी-सशक्त नारी' के सिद्धांत को व्यवहार में उतार दें, तो निश्चित ही हमारा राष्ट्र विकास की नई ऊँचाइयों को प्राप्त करेगा। क्योंकि नारी केवल परिवार की नहीं, बल्कि राष्ट्र की धुरी है। स्वस्थ महिला ही स्वस्थ समाज और समृद्ध देश का निर्माण कर सकती है।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ



साफ-सफाई पूरी तो खुशियां कैसे रहें अधूरी

माहवारी के दौरान सफाई के प्रति रहें जागरूक

मासिक धर्म को माहवारी, रजोधर्म, एमसी या पीरियड्स के नाम से भी जाना जाता है। इस दौरान सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। ऐसा नहीं करने से बैक्टीरियल और फंगल इंफेक्शन की आशंका रहती है। सामान्य तौर पर मासिक धर्म की शुरुआत 11 से 13 वर्ष की उम्र में शुरू होती है। किस लड़की को किस उम्र में मासिक धर्म शुरू होगा, यह कई बातों पर निर्भर करता है। जैसे कि लड़की के जीन की रचना, खान-पान, काम करने का तरीका व वह जिस जगह पर रहती है। मासिक धर्म 28 से 35 दिनों के अंतराल पर नियमित तौर पर होता रहता है जो 45 से 50 वर्ष की उम्र तक जारी रहता है। कुछ लड़कियों या महिलाओं को माहवारी तीन से पांच दिन तक रहती है तो कुछ को दो से सात दिनों तक।

मा रत में माहवारी और महिलाओं की सेहत से जुड़े विषयों पर खुलकर बात नहीं की जाती है। कई महिलाओं को माहवारी के दिनों में होने वाले भेदभाव का सामना करना पड़ता है। ग्रामीण और कामकाजी महिलाओं को इसके प्रति जागरूक करने की बहुत आवश्यकता है। महिलाओं की समस्याओं को लेकर अभी भी सामाजिक स्तर पर खुलकर बातें नहीं होती हैं। यहां तक कि महिलाओं की समस्याओं को भी पुरुषों के नजरिये से देखा जाता है। समाज में इसे आज भी महिलाओं के पवित्रता व अपवित्रता जैसे मुद्दों से जोड़कर देखा जाता है। इस दौरान महिलाओं को कई घरेलू कार्यों जैसे खाना बनाने, पूजा करने, समारोहों में भाग लेने आदि में मनाही होती है। ऐसे में समाज में जागरूकता लाकर इन बातों पर रोक लगाना बहुत ही जरूरी

है। ग्रामीण क्षेत्रों में महिलायें जिस सेनेटरी पैड या कपड़े का इस्तेमाल करती हैं उसे शर्म या लज्जा के कारण घर पर रखे डस्टबिन में नहीं फेंकती हैं। चोरी-छुपे घर के बाहर जहां-तहां फेंक देती हैं। इससे कई तरह की बीमारियों के फैलने का डर रहता है। साथ ही साथ पर्यावरण भी प्रदूषित होता है। कई बार तो यह भी देखा जाता है कि ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं या युवतियां पैड के बदले पुराने कपड़े का इस्तेमाल करती हैं, जो कि साफ नहीं रहता है। इस वजह से कुछ लोग कई बीमारी की भी शिकार हो जाती हैं।



मासिक धर्म स्वच्छता बनाए रखने के फायदे

- **स्वस्थ जीवन:** मासिक धर्म के दौरान साफ-सफाई का पालन करने से आप स्वस्थ रहती हैं और आपको गंभीर बीमारियों का खतरा कम होता है।
- **आत्मविश्वास में वृद्धि:** स्वच्छता का पालन करने से ज्यादा आत्मविश्वास महसूस करती हैं और अपने दैनिक कार्यों को बिना किसी परेशानी के पूरा कर सकती हैं।
- **संक्रमण से सुरक्षा:** मासिक धर्म स्वच्छता का पालन करने से आप संक्रमण से सुरक्षित रहती हैं और आपका प्रजनन तंत्र भी स्वस्थ रहता है।

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखने के तरीके

सैनिटरी पैड, टैम्पोन या मेंस्ट्रुअल कप का सही इस्तेमाल

सैनिटरी पैड: पैड का चयन करते समय उसकी गुणवत्ता का ध्यान रखें। इसे हर 4-6 घंटे में बदलना चाहिए। गंदे पैड का लंबे समय तक उपयोग करने से बैक्टीरिया और फंगल इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।

टैम्पोन: टैम्पोन का उपयोग करते समय भी यह ध्यान रखना जरूरी है कि इसे हर 4-6 घंटे में बदलें, ताकि संक्रमण का खतरा कम हो सके।

मेंस्ट्रुअल कप: मेंस्ट्रुअल कप का उपयोग सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल होता है। इसे नियमित रूप से साफ करना और समय-समय पर बदलना जरूरी है।

गुप्तांगों की साफ-सफाई का ध्यान रखें

मासिक धर्म के दौरान अपने गुप्तांगों को दिन में कम से कम दो बार साफ करें। इसके लिए हल्के साबुन और पानी का उपयोग करें। कभी भी सुगंधित या केमिकल युक्त साबुन का इस्तेमाल न करें, क्योंकि यह त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। हमेशा साफ और सूखे अंडरगारमेंट्स पहनें। गंदे या गीले कपड़े संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

सैनिटरी उत्पादों को नियमित रूप से बदलें : पैड या टैम्पोन को हर 4-6 घंटे में बदलना चाहिए। अगर मेंस्ट्रुअल कप का इस्तेमाल कर रही हैं, तो उसे भी हर 8-12 घंटे में साफ करना जरूरी है। ऐसा न करने पर संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

सूती अंडरवियर पहनें: सूती अंडरवियर पहनने से हवा का संचार बना रहता है और नमी कम होती है, जिससे संक्रमण की संभावना कम हो जाती है। इसके अलावा, अंडरवियर को नियमित रूप से धोना भी बेहद जरूरी है।

मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन

मासिक धर्म स्वच्छता बनाए रखने के लिए सही प्रबंधन बेहद जरूरी है। मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन का मतलब है कि मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को ऐसी सुविधाएं उपलब्ध हों, जिससे वे स्वच्छ, सुरक्षित और आरामदायक तरीके से इस समय को व्यतीत कर सकें। यह न केवल व्यक्तिगत स्वच्छता का हिस्सा है, बल्कि महिलाओं के स्वास्थ्य और सामाजिक भलाई के लिए भी अहम है। मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के प्रमुख घटक निम्न हैं-

सैनिटरी उत्पादों की उपलब्धता

मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन का पहला कदम है कि महिलाओं को सुरक्षित और स्वच्छ सैनिटरी पैड, टैम्पोन, या मेंस्ट्रुअल कप जैसी सुविधाएं उपलब्ध हों। इनका सही समय पर इस्तेमाल करना संक्रमण से बचने में मदद करता है।

साफ-सुथरे शौचालयों की उपलब्धता

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छ शौचालयों की आवश्यकता बढ़ जाती है। मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन का हिस्सा है कि महिलाओं को सुरक्षित और साफ शौचालय मिलें, खासकर स्कूलों, कॉलेजों, और कार्यस्थलों पर जहां वे आसानी से अपने सैनिटरी उत्पाद बदल सकें और खुद की सफाई कर सकें।

पानी और साबुन की उपलब्धता

साफ पानी और साबुन का इस्तेमाल योनि

की सफाई के लिए बहुत जरूरी है। मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन में यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि शौचालयों में पानी और साबुन की पर्याप्त व्यवस्था हो, ताकि महिलाएं मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रख सकें।

मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूकता

महिलाओं और लड़कियों को मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के बारे में शिक्षित करना बेहद जरूरी है। उन्हें यह सिखाया जाना चाहिए कि मासिक धर्म के दौरान कैसे स्वच्छता बनाए रखें, सैनिटरी उत्पादों का सही तरीके से उपयोग कैसे करें, और संक्रमण से कैसे बचें। इसके साथ ही, लड़कों और पुरुषों को भी मासिक धर्म के प्रति संवेदनशील बनाने की जरूरत है, ताकि वे महिलाओं का समर्थन कर सकें और मासिक धर्म को लेकर फैले मिथकों को तोड़ सकें।

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखना न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। यह हर महिला की जिम्मेदारी है कि वह मासिक धर्म स्वच्छता का पालन करे और अन्य महिलाओं को भी इसके प्रति जागरूक करे। मासिक धर्म एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और इसे किसी भी तरह की शर्मिंदगी या झिझक का कारण नहीं बनना चाहिए। मासिक धर्म स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलाने से हम एक स्वस्थ और सुरक्षित समाज का निर्माण कर सकते हैं। मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन के बारे में जागरूक रहें और अपने आस-पास की महिलाओं को भी इसके महत्व के बारे में बताएं।

पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग रोकने के उपाय

महिलाओ व लड़कियों को पीरियड्स की परेशानी होती है पीरियड्स यानि माहवारी ये कोई बीमारी नहीं होती है। ये तो प्राकृतिक होती है इस समय महिलाओ को बहुत परेशानी होती है। इस समय महिलाओ को केवल रक्त ही नहीं आता बल्कि दर्द भी होता है पीरियड्स के समय कमर का या पेट में दर्द होता है जिसे सहन करना मुश्किल होता है।

हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

पीरियड्स के दौरान रक्त आता ही है लेकिन कभी कभी ये काफी ज्यादा आने लगता है। जो की परेशानी की बात है पर ये कोई ज्यादा बड़ी बात भी नहीं है यदि आपको हैवी ब्लीडिंग कभी कभी होती है तो कोई परेशानी की बात नहीं है लेकिन अगर हर समय, बार-बार आप इस परेशानी को झेल रही है तो आपको इस पर ध्यान देना जरुरी है।

क्योंकि यदि इस पर अभी आपने ध्यान नहीं दिया तो आपके लिए ये बहुत परेशानी वाली बात हो सकती है। बार बार हैवी ब्लीडिंग का आना कई और भी बीमारियों का कारण बन सकती है हैवी ब्लीडिंग पर ध्यान न दिया गया। तो आपको खून की कमी भी हो सकती है और आगे चलकर अनीमिया जैसी खतरनाक बीमारी हो सकती है।

हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय

बर्फ से सिकाई करना: जब पीरियड्स आता है तो शरीर का तापमान उच्च होता है जिस कारण से पीरियड्स आता है। और जब ये तापमान अधिक बढ़ जाता है तो खून की कोशिकाएं अधिक फैल जाती है जिस कारण से अधिक ब्लीडिंग होने लगती है।

लेकिन यदि पीरियड्स के दौरान बर्फ से सिकाई की जाये तो शरीर का तापमान निम्न हो जाता है और खून की कोशिकाएं सिकुड़ जाती है और ज्यादा ब्लीडिंग होना बंद हो जाती है। बर्फ की सिकाई से केवल खून का आना कम ही नहीं होता बल्कि पेट के दर्द में भी लाभदायक होता है।

बर्फ के टुकड़ों को लीजिये और एक टॉवेल में लपेट लीजिये फिर उससे पेट की सिकाई करें। इस सिकाई को आप 10-15 मिनट तक करें फिर कुछ समय के लिए पीठ के बल लेते



कर आराम कर ले। यदि इसके बाद भी आपको आराम न मिले तो आप इसी उपाय को फिर से कर लीजियेगा और ये उपाय आप 4 घंटे के अन्तराल में ही कीजियेगा।

धनिया के बीज: धनिया के बीज इस परेशानी से राहत दिलाने में काफी हद तक सही है धनिया के बीज का उपयोग आयुर्वेद में भी किया जाता है। आयुर्वेद में धनिया के बीज को गर्भाशय को सही से काम करने और महिलाओ में उचित हार्मोन संतुलन बनाये रखने के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।

एक गिलास पानी ले और उसमें एक चम्मच धनिया पाउडर को डाले और इन्हें गर्म करे तब तक जब तक पानी आधा न हो जाये। फिर इसे ठंडा होने के लिए रख दे और जब ये हल्का गर्म रह जाये तब इसमें शहद मिला ले और इसे सेवन करे इसका सेवन पीरियड्स के दौरान 2-3 बार करे इससे आपको जल्द ही राहत मिल जाएगी।

सेब का सिरका: सेब का सिरके का सेवन हैवी ब्लीडिंग को रोकने में ही किया जाता है। ये सिरका आपके शरीर में बनाने वाले हानिकारक विषेले पदार्थों को बाहर निकल देता है जिससे उचित हार्मोन बैलेंस रहता है। और हैवी ब्लीडिंग नहीं होती है साथ ही ये सिरदर्द, थकान, पेट दर्द को भी कम करता है।

एक गिलास पानी ले ले और उसमें एक से दो चम्मच सेब के सिरके को डाले। और उसे मिक्स करने पी ले इसे आप दिन में 3 बार सेवन करे इससे आपको बेहतर परिणाम मिलेंगे। (हैवी ब्लीडिंग रोकने के उपाय)

लाल मिर्च: लाल मिर्च शरीर में खून के दौर को बनाने में मददगार होती है। और साथ ही हार्मोन का संतुलन भी बनाये रखती है जिससे पीरियड्स के समय हैवी ब्लीडिंग नहीं होती है ये शरीर के लिए लाभदायक होती है।

एक गिलास पानी ले ले किसी बर्तन में, और उसमें आधा चम्मच लाल मिर्च डाले और अच्छे से मिला ले। फिर आधा चम्मच शहद भी डाले और मिक्स करे और इन्हें उबल ले और इस को आप दिन में 2 पिए ये आपके लिए लाभदायक होगी।

आयरन युक्त डाईट: हमारे शरीर में खून की जरुरत होती है और खून को लाल रखने के लिए उसमें आयरन होता है। और पीरियड्स के समय खून के ज्यादा आने से शरीर में खून की कमी हो जाती है। जो की आयरन की कमी होने वाले एनीमिया से बनता है इसलिए आपको पीरियड्स के दौरान आयरन युक्त खाना को लेना चाहिए।

जिन भी फलो व सब्जियों में आयरन होता है उनका सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए। जैसे हरी सब्जी, लाल मांस, किशमिश, खरबूज, अंडे, आदि उचित मात्रा में लेना चाहिए।

ओमेगा 3 भी पीरियड्स की परेशानी से छुटकारा पाने से मददगार होता है। इसके लिए आप मछली का तेल या फिर अलसी के बीज का सेवन कर सकती है।

अदरक को पानी में अच्छे से उबाल लें और काढ़ा बना ले इस काढ़े को दिन में खाने के बाद पिए।

लड़कियों में बढ़ती पीसीओएस की समस्या

आजकल लड़कियों में बड़ी ही छोटी उम्र से पीसीओएस यानि की पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम की समस्या देखने को मिल रही है। चिंता की बात यह है कि कई सालों पहले यह बीमारी केवल 30 के ऊपर की महिलाओं में ही आम होती थी, लेकिन आज इसका उल्टा ही देखने को मिल रहा है।

डॉ वर्स के अनुसार यह गड़बड़ी पिछले 10-15 सालों में दोगुनी हो गई है। लड़कियों में बढ़ती पीसीओएस की समस्या क्या है पीसीओएस तब होता है जब सेक्स हार्मोन में असंतुलन पैदा हो जाता है। हार्मोन्स में ज़रा सा भी बदलाव मासिक धर्म चक्र पर तुरंत असर डालता है। इस कंडीशन की वजह से ओवरी में छोटा अल्सर(सिस्ट) बन जाता है। अगर यह समस्या लगातार बनी रहती है तो न केवल ओवरी और प्रजनन क्षमता पर असर पड़ता है बल्कि यह आगे चल कर कैंसर का रूप भी ले लेती है। दरअसल महिलाओं और पुरुषों दोनों के शरीरों में ही प्रजनन संबंधी हार्मोन बनते हैं। एंड्रोजेन्स हार्मोन पुरुषों के शरीर में भी बनते हैं, लेकिन पीसीओएस की समस्या से ग्रस्त महिलाओं के अंडाशय में हार्मोन सामान्य मात्रा से अधिक बनते हैं। यह स्थिति सचमुच में घातक साबित होती है। ये सिस्ट छोटी-छोटी थैलीनुमा रचनाएं होते हैं, जिनमें तरल पदार्थ भरा होता है। अंडाशय में ये सिस्ट एकत्र होते रहते हैं और इनका आकार भी धीरे-धीरे बढ़ता चला जाता है। यह स्थिति पॉलिसिस्टिक ओवेरियन सिन्ड्रोम कहलाती है। और यही समस्या ऐसी बन जाती है, जिसकी वजह से महिलाएं गर्भ धारण नहीं कर पाती हैं।

ये हैं लक्षण

चेहरे पर बाल उग आना, मुंहासे होना, पिगमेंटेशन, अनियमित रूप से माहवारी आना, यौन इच्छा में अचानक कमी आ जाना, गर्भधारण में मुश्किल होना, आदि कुछ ऐसे लक्षण हैं, जिन की ओर महिलाएं ध्यान नहीं देती हैं।

वयों होता है छोटी उम्र में

पीसीओएस

खराब डाइट- जंक फूड, जैसे पिज्जा और बर्गर शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। अत्यधिक तैलीय, मीठा व वसा युक्त भोजन न खाएं। मीठा भी



सेहत के लिये खराब माना जाता है। इस बीमारी के पीछे डायबिटीज भी एक कारण हो सकता है। अपने खाने पीने में हरी-पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें और जितना हो सके उतना फल खाएं।

मोटापा- मोटापा हर मर्ज में परेशानी का कारण बनता है। ज्यादा वसा युक्त भोजन, व्यायाम की कमी और जंक फूड का सेवन तेजी से वजन बढ़ाता है। अत्यधिक चर्बी से एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा में बढ़ोतरी होती है, जो ओवरी में सिस्ट बनाने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। इसलिए वजन घटाने से इस बीमारी को बहुत हद तक काबू में किया जा सकता है। जो महिलाएं बीमारी होने के बावजूद अपना वजन घटा लेती हैं, उनकी ओवरीज़ में वापस अंडे बनना शुरू हो जाते हैं।

लाइफस्टाइल- इन दिनों ज्यादा काम के चक्कर में तनाव और चिंता अधिक रहती है। इस चक्कर में लड़कियां अपने खाने-पीने का बिल्कुल भी ध्यान नहीं देती। साथ ही लेट नाइट पार्टी में ड्रिंक और स्मोकिंग उनकी लाइफस्टाइल बन जाती है, जो बाद में बड़ा ही नुकसान पहुंचाती है। इसलिये अपनी दिनचर्या को सही कीजिये और स्वस्थ रहिये। पीसीओएस को सही किया जा सकता है। अगर हार्मोन को संतुलित कर लिया जाए तो यह अपने आप ही ठीक हो जाएगा। आजकल की लड़कियों को खेल में भाग लेना चाहिये और खूब सारा व्यायाम करना चाहिये। इसके अलावा अपने खाने-पीने का भी अच्छे से ख्याल रखना चाहिये तभी यह ठीक हो सकेगा।

प्रसवपूर्व देखभाल जरूरी

गर्भावस्था नौ महीने तक चलने वाली एक प्रक्रिया है। इस दौरान आपके शरीर में कई बदलाव होंगे। कुछ बदलाव आपके बढ़ते शिशु के लिए फायदेमंद हो सकते हैं, जबकि कुछ अन्य बदलाव गर्भावस्था को जटिल बना सकते हैं। गर्भावस्था के दौरान होने वाली जटिलताएं मां और बच्चे दोनों के जीवन को खतरे में डाल सकती हैं, इसीलिए प्रसवपूर्व देखभाल कराना आवश्यक है।



प्रसवपूर्व देखभाल या एंटीनेटल केयर वह देखभाल है जो आपको गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा प्रदान की जाती है। इस दौरान, आपको दाईं या गर्भावस्था विशेषज्ञ डॉक्टर (प्रसूति विशेषज्ञ) से मिलने का विकल्प दिया जाएगा। गर्भावस्था के दौरान अच्छी देखभाल माँ और गर्भ में पल रहे शिशु दोनों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण है, ताकि शिशु को उचित वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व मिल सकें।

प्रसवपूर्व देखभाल क्यों महत्वपूर्ण

गर्भावस्था के दौरान मां और बच्चे के स्वास्थ्य की उचित निगरानी महत्वपूर्ण है। इसके कारण यहां दिए गए हैं।

सर्वश्रेष्ठ पोषण

गर्भावस्था के दौरान, आपके और आपके अजन्मे बच्चे के लिए सर्वोत्तम पोषण प्राप्त करना बहुत महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, कुछ खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए, जैसे कच्ची मछली, बिना पाश्चुरीकृत पनीर या दूध, और अधपके अंडे, जिनमें ऐसे एंजाइम और प्रोटीन हो सकते हैं जो विकासशील भ्रूण के लिए हानिकारक हैं। साथ ही, इस दौरान प्रसूति विशेषज्ञ शिशु के स्वस्थ विकास के लिए आवश्यक विटामिन और

उचित टीकाकरण

गर्भावस्था के दौरान कुछ टीके सुरक्षित और महत्वपूर्ण होते हैं। गर्भवती महिलाओं को दिए जाने वाले टीकों में से एक है टेटनस टॉक्सॉइड का टीका, जो प्रसव के दौरान मां और बच्चे दोनों की सुरक्षा के लिए अत्यंत आवश्यक है। गर्भवती महिलाओं को फ्लू के टीके भी लगाए जाते हैं क्योंकि उनमें बीमार होने की संभावना अधिक होती है। साथ ही, वे गर्भ में पल रहे बच्चे को संक्रमण से लड़ने के लिए आवश्यक एंटीबॉडी भी दे सकती हैं।

खनिज पदार्थ लिखेंगे। मां को फोलिक एसिड, मछली का तेल, मल्टीविटामिन, कैल्शियम और आयरन जैसे सप्लीमेंट्स से लाभ होगा।

विकास पर नज़र रखें

प्रसवपूर्व जांच के दौरान, डॉक्टर गर्भ में पल रहे शिशु के विकास पर नज़र रखेंगे। शिशु का विकास उसके स्वास्थ्य का अच्छा संकेतक होता है। साथ ही, डॉक्टर भ्रूण की स्थिति, आकार और वातावरण का पता लगाने के लिए अल्ट्रासाउंड स्कैन कराने की सलाह देंगे, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उसका विकास अपेक्षा के अनुरूप हो रहा है।

स्क्रीनिंग

गर्भावस्था के दौरान मां और बच्चे दोनों की उन संभावित स्थितियों की जांच करना भी शामिल है जो गर्भावस्था को प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, मां के उच्च रक्तचाप और मधुमेह की निगरानी की जानी चाहिए, क्योंकि ये स्थितियां गर्भावस्था को जटिल बना सकती हैं और समय से पहले जन्म का खतरा बढ़ा सकती हैं। उच्च रक्तचाप मां को प्री-एक्लेम्पसिया के प्रति भी संवेदनशील बना सकता है, जो एक जानलेवा स्थिति है और मां और गर्भ में पल रहे बच्चे दोनों के जीवन को खतरे में डाल सकती है।

परीक्षण का समय निर्धारित करें

गर्भावस्था के दौरान जांच बेहद जरूरी है। डॉक्टर अपनी जांच के आधार पर ही जांच का निर्णय लेते हैं। प्रयोगशाला परीक्षणों के माध्यम से जिन बीमारियों का निदान किया जा सकता है उनमें मधुमेह, एचआईवी संक्रमण, हेपेटाइटिस बी और अन्य यौन संचारित रोग शामिल हैं। इन परीक्षणों से यह भी पता चलता है कि क्या मां के लिए योनि से प्रसव सुरक्षित है या डॉक्टर को सी-सेक्शन की आवश्यकता होगी।

प्रसवपूर्व कक्षाएं

गर्भावस्था के दौरान, माँ और उनके साथी को प्रसवपूर्व प्रशिक्षण लेने की सलाह दी जा सकती है, खासकर उन लोगों को जो पहली बार माता-पिता बन रहे हैं। इससे वे गर्भावस्था और प्रसव का सामना कर सकेंगे और पहली बार माता-पिता बनने की चुनौतियों के लिए खुद को तैयार कर सकेंगे। साथ ही, इससे माँ को नवजात शिशु की देखभाल और स्तनपान के बारे में भी जानकारी मिल सकती है।

स्वास्थ्य शिक्षा

गर्भावस्था के दौरान, प्रसूति विशेषज्ञ, दाईं या नर्स माँ को स्वास्थ्य शिक्षा देकर सशक्त बनाने का प्रयास करते हैं। इसमें माँ को स्तनपान के लाभ और महत्व, नवजात शिशु की उचित देखभाल और गर्भावस्था के दौरान उसके स्वास्थ्य की सुरक्षा क्यों आवश्यक है, इसके बारे में जानकारी देना शामिल है।





क स्वस्थ यौन जीवन इंसान के जीवन का स्वाभाविक और महत्वपूर्ण हिस्सा है। लेकिन कैंसर और उसका इलाज महिलाओं की सेक्स लाइफ पर असर डाल सकता है – जैसे इच्छा कम होना, दर्द या असहजता महसूस होना और आत्मविश्वास पर असर। हर महिला का अनुभव अलग होता है। यह उम्र, कैंसर के प्रकार, दिए गए इलाज और पहले के यौन जीवन पर निर्भर करता है।

कैंसर और उसके इलाज का असर सिर्फ बीमारी तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर, हार्मोन, मन और रिश्तों पर भी पड़ता है। इन्हीं बदलावों के कारण महिलाओं में यौन इच्छा, आराम और संतुष्टि में कमी आ सकती है। इसके कारण निम्नलिखित हैं-

भावनात्मक कारण

कैंसर का पता चलते ही मन में डर, चिंता, उदासी, गुस्सा या तनाव आना स्वाभाविक है। लगातार थकान और मानसिक दबाव के कारण मन सेक्स में रुचि नहीं ले पाता। इन भावनात्मक बदलावों से यौन इच्छा और आनंद दोनों कम हो सकते हैं।

रेडिएशन थेरेपी

अंडाशय, गर्भाशय, सर्विक्स या योनि के कैंसर के इलाज में दी जाने वाली रेडिएशन थेरेपी से निजी अंगों पर असर पड़ सकता है। इसके कारण-

- योनि में सूखापन हो सकता है
- हल्का सुन्नपन महसूस हो सकता है
- अंदरूनी ऊतक सिकुड़ सकते हैं या कठोर हो सकते हैं
- संबंध बनाते समय दर्द हो सकता है कुछ मामलों में यह इलाज समय से पहले रजोनिवृत्ति और गर्भधारण में कठिनाई का कारण भी बन सकता है।

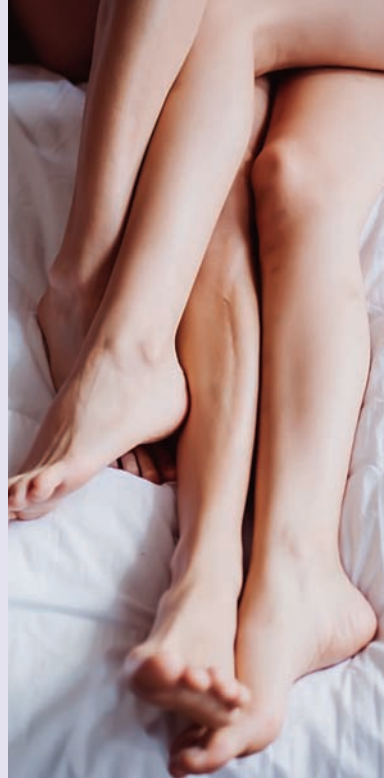
कीमोथेरेपी

कीमोथेरेपी के दौरान मितली, उल्टी और बहुत ज्यादा थकान महसूस हो सकती है। जब शरीर कमजोर और थका हुआ रहता है, तो यौन इच्छा स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है। कुछ कीमोथेरेपी दवाएँ अंडाशय पर असर डाल सकती हैं, जिससे पीरियड्स जल्दी बंद हो सकते हैं (समय से पहले रजोनिवृत्ति) और गर्भधारण में कठिनाई हो सकती है।

हार्मोन या अन्य दवाएँ

कैंसर के इलाज में दी जाने वाली कुछ हार्मोन दवाओं से शरीर में बदलाव आ सकते हैं, जैसे हॉट फ्लैश (अचानक गर्मी लगना), योनि में सूखापन या यौन इच्छा में कमी होना। इसके अलावा, दर्द कम करने वाली दवाएँ और अवसाद (डिप्रेशन) की दवाएँ भी कभी-कभी

कैंसर के बाद रिश्ते और सेक्स लाइफ



सेक्स की इच्छा और आनंद को प्रभावित कर सकती हैं। इसके लक्षण क्या हो सकते हैं? कैंसर से जुड़ी यौन समस्या के लक्षण हर महिला में अलग हो सकते हैं। कुछ लक्षण हल्के होते हैं, जबकि कुछ ज्यादा परेशान करने वाले हो सकते हैं। सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- सेक्स में रुचि कम होना
- योनि में सूखापन
- संबंध बनाते समय दर्द या असहजता
- चरमसुख (ऑर्गेज़्म) पाने में कठिनाई
- मासिक धर्म (पीरियड्स) बंद होना
- गर्भधारण में दिक्कत
- पति-पत्नी या साथी के रिश्ते में तनाव

सर्जरी

कैंसर के इलाज में की गई सर्जरी शरीर में स्थायी बदलाव ला सकती है, जिसका असर आत्मविश्वास और यौन जीवन पर पड़ सकता है।

यदि इनमें से कोई भी समस्या महसूस हो, तो डॉक्टर से खुलकर बात करना महत्वपूर्ण है।

घर पर क्या करें?

जीवनशैली: अपनी रोजमर्रा की जीवनशैली में छोटे-छोटे सकारात्मक बदलाव लाना बहुत फायदेमंद हो सकता है। डॉक्टर की सलाह लेकर नियमित हल्का व्यायाम करें, क्योंकि इससे शरीर में ऊर्जा और आत्मविश्वास बढ़ता है। संतुलित आहार लेकर स्वस्थ वजन बनाए रखें। धूम्रपान और तंबाकू से पूरी तरह दूर रहें, क्योंकि ये शरीर की रिकवरी को धीमा कर सकते हैं। यदि आप शराब पीती हैं, तो इसे सीमित मात्रा में ही लें। स्वस्थ जीवनशैली आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य—दोनों को बेहतर बनाने में मदद करती है।

यौन जीवन:

- यौन जीवन में बदलाव आने पर सबसे महत्वपूर्ण है कि आप अपने साथी से खुलकर और ईमानदारी से बात करें। अपनी भावनाएँ, डर और अपेक्षाएँ साझा करने से आप दोनों एक-दूसरे को बेहतर समझ पाएंगे।
- याद रखें, नजदीकी केवल सभोग तक सीमित नहीं है—स्पर्श, साथ बैठना, गले लगाना और समय बिताना भी प्यार और अंतरंगता का हिस्सा है।

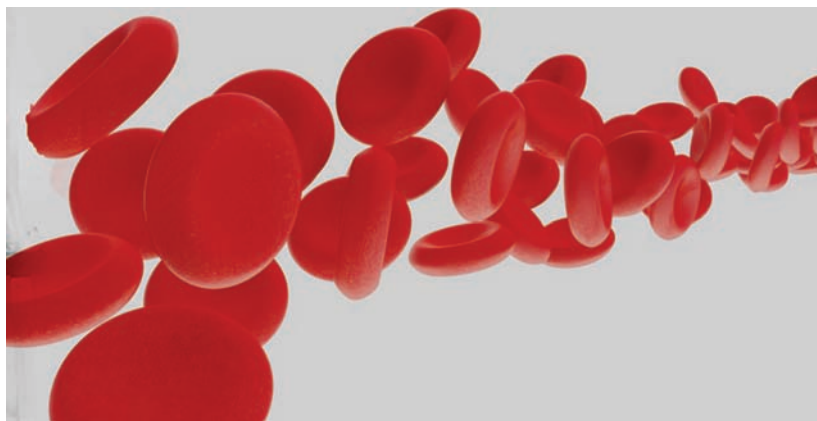
भावनात्मक देखभाल: कैंसर और उसके इलाज के बाद यौन जीवन में बदलाव आने से उदासी, शोक या खालीपन महसूस होना बिल्कुल सामान्य है। इन भावनाओं को दबाने के बजाय उन्हें स्वीकार करना और उनके बारे में बात करना ज़रूरी है।

- आप किसी कैंसर सपोर्ट ग्रुप से जुड़ सकती हैं, जहाँ समान अनुभव वाली महिलाएँ एक-दूसरे का सहारा बनती हैं।
- यदि भावनाएँ अधिक परेशान कर रही हों, तो मनोवैज्ञानिक या काउंसलर से मिलना भी बहुत मददगार हो सकता है। मानसिक संतुलन और भावनात्मक सहयोग आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक इलाज।

खून में आयरन की कमी से हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है जिसे हम एनीमिया के नाम से जानते हैं। यह बीमारी पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है।

आयरन हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं या रेड ब्लड सेल्स का निर्माण करता है। ये कोशिकाएं ही शरीर में हीमोग्लोबिन बनाने का काम करती हैं, इसलिए आयरन की कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है और क्योंकि हीमोग्लोबिन ही फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर रक्त में ऑक्सीजन पहुंचाता है इसलिए हीमोग्लोबिन कम होने से शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने लगती है और शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती। लोग एनीमिया को कोई बड़ी बीमारी नहीं मानते और इसे अनदेखा करते जाते हैं। लेकिन असल में इस बीमारी से जान भी जा सकती है।

एनीमिया से जूझ रही महिलाएं



एनीमिया के कारण

- शरीर में आयरन की कमी
- पेट में इंफेक्शन के कारण
- खाने में कैल्शियम बहुत ज्यादा लेना
- हरी सब्जियां न खाना
- बहुत ज्यादा स्मोकिंग के कारण
- किसी वजह से शरीर से बहुत खून बह जाना
- फॉलिक एसिड की कमी
- विटामिन बी12 की कमी
- फॉलिक एसिड और विटामिन बी12 की संयुक्त कमी (मैक्रोसाइटिक एनीमिया)

इसके अलावा कुछ गंभीर बीमारियों की वजह से भी एनीमिया होता है, जैसे कि

किडनी कैंसर : किडनी से इरिथ्रोपोयैटिन नाम के हार्मोन का उत्पादन होता है जो अस्थिमज्जा को रेड-ब्लड सेल के निर्माण में मदद करता है। जिन लोगों को किडनी का कैंसर होता है उनके शरीर में इरिथ्रोपोयैटिन हार्मोन का निर्माण नहीं होता है और इसकी वजह से रेड-ब्लड सेल्स का बनना भी कम हो जाता है। जिसकी वजह से व्यक्ति को एनीमिया हो जाता है।

थैलिसीमीया : थैलिसीमीया आनुवांशिक एनीमिया होता है। इस प्रकार के एनीमिया में हीमोग्लोबिन अपेक्षित मात्रा में बनने के बजाय कम या ज्यादा बनने लगता है।

वायरल इंफेक्शन, कीमोथेरेपी : वायरल इंफेक्शन, कीमोथेरेपी और कुछ दवाएं लेने से भी बोनमैरो बुरी तरह से प्रभावित होती है। और इससे ब्लड सेल्स का निर्माण बिल्कुल कम हो जाता है। जिसकी वजह से एनीमिया होने की संभावनाएं ज्यादा होती हैं। इस तरह के एनीमिया को अप्लास्टिक एनीमिया कहते हैं।

विटामिन बी-12 की कमी : शरीर में विटामिन बी-12 की कमी से परनीशीयस एनीमिया होने की संभावना होती है। परनीशीयस एनीमिया ज्यादातर शुद्ध शाकाहारी व्यक्तियों को और लंबे वक्त से शराब का सेवन करने वालों को होता है।

रक्तस्राव से होने वाला एनीमिया : माहवारी (पीरियड्स) के दिनों में बहुत ज्यादा स्राव, किसी चोट या घाव से स्राव, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल अल्सर, कोलन कैंसर आदि में लगातार धीरे-धीरे खून रिसने से भी एनीमिया हो सकता है।

एनीमिया के लक्षण

- शरीर में थकान
- नाखून पीले पड़ना
- उठने बैठने और खड़े होने में चक्कर आना
- आँखों में पीलापन
- काम करने का मन न करना
- उठने के बाद आँखों के सामने अँधेरा छाना
- त्वचा में पीलापन
- दिल की असाामान्य और तेज धड़कन
- सांस लेने में तकलीफ
- सीने में दर्द
- तलवों और हथेलियों में ठंडापन
- लगातार रहने वाला सिर में दर्द

एनीमिया से बचाव के तरीके: शरीर में रेड ब्लड सेल्स की कमी के कारण हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है, जो एनीमिया कहलाती है। जीवनशैली, अनियमित खानपान और स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही बरतने के कारण यह बीमारी जन्म लेती है। यह बीमारी पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है। विश्व की लगभग 60 प्रतिशत महिलाएं, और हमारे देश की लगभग 90 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से पीड़ित हैं।

एनीमिया की जाँच

- अगर एनीमिया का कोई भी लक्षण लगातार कुछ दिनों से दिखाई दे रहा हो तो फौरन किसी अच्छे डॉक्टर को दिखाएँ और हीमोग्लोबिन की जाँच करवाएँ। इसका तुरंत इलाज करना बहुत जरूरी है।
- हीमोग्लोबिन का स्तर: स्वस्थ पुरुष के शरीर में 13-16 व महिला में 12-14 मिलिग्राम प्रति डेसिलीटर हीमोग्लोबिन होना चाहिए।
- यदि आपको एनीमिया है, तो घबराइए नहीं इसका सही इलाज आपको इससे पूरी तरह से निजात भी दिला सकता 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 (क्या भारत का नागरिक हैं) (यदि विदेशी हैं तो मूल देश) | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी हां |
| 4. प्रकाशक का नाम (क्या भारत का नागरिक हैं) (यदि विदेशी हैं तो मूल देश) पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी हां |
| 5. संपादक का नाम (क्या भारत का नागरिक हैं) (यदि विदेशी हैं तो मूल देश) पता- 22 ए, सेक्टर बी, बख्तावरराम नगर, इंदौर (म.प्र.) भारत | : | डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी हां |
| 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 : 06.03.2026

डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी
प्रकाशक के हस्ताक्षर

महिलाएं रहती हैं सिर दर्द से ज्यादा परेशान

मयंकर सिरदर्द की समस्या इन दिनों आम हो गई है और माइग्रेन इसी का एक रूप है। इसकी सबसे बड़ी वजह तनाव और लोगों की अनियमित दिनचर्या है, जिससे सबसे अधिक महिलाएं प्रभावित हो रही हैं।

एक अनुमान के मुताबिक, देश में करीब एक-तिहाई महिलाएं और पुरुषों का पांचवां हिस्सा माइग्रेन से प्रभावित है। माइग्रेन में भी हालांकि सिरदर्द ही होता है, लेकिन चिकित्सकों का कहना है कि दोनों में फर्क है, जिसे समझना आवश्यक है। सिरदर्द सिर के हिस्से में दर्द है, जबकि माइग्रेन सिरदर्द का एक प्रकार है। माइग्रेन बीमारी नहीं, बल्कि रोग का एक लक्षण है। यह जानना चाहिए कि हर सिरदर्द माइग्रेन नहीं होता, लेकिन माइग्रेन सिरदर्द हो सकता है।

माइग्रेन में अक्सर सिर में स्पंदन होता है, रोशनी की ओर देखने का मन नहीं करता और उल्टी होती है। डॉक्टरों के मुताबिक, वह रोजाना जितने मरीजों को देखते हैं, उनमें करीब 3 प्रतिशत सिरदर्द एवं माइग्रेन के होते हैं।

महिलाओं के शरीर में होने वाले हार्मोन में बदलाव और प्रतिदिन के जीवन में तनाव के



कारण उनमें सिरदर्द एवं माइग्रेन का खतरा अधिक होता है। अनियमित खानपान और पूरी नींद नहीं मिल पाना इसके अन्य कारण हैं।

माइग्रेन से पीड़ितों में 75 प्रतिशत महिलाएं हैं। हालांकि बचपन में लड़कों और लड़कियों, दोनों में माइग्रेन के संयोग बराबर होते हैं, लेकिन लड़कियों में युवावस्था के बाद यह बढ़ जाता है। माइग्रेन आम तौर पर 20 से 45 वर्ष की

महिलाओं को प्रभावित करता है।

महिलाओं में एस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोन में होने वाले बदलाव के कारण माइग्रेन का खतरा और इसकी गंभीरता कुछ महिलाओं में बढ़ जाती है। माइग्रेन से पीड़ित करीब आधी महिलाओं ने बताया कि उनका सिरदर्द उनके मासिक चक्र से संबंधित होता है। कुछ महिलाओं में गर्भावस्था के पहले तीन महीने में माइग्रेन की स्थिति बहुत गंभीर होती है, लेकिन यह आखिरी के तीन महीने में ठीक हो जाती है।

लोगों को अक्सर दर्द निवारक दवाएं नहीं लेने की सलाह देते हुए विशेषज्ञ ने कहा कि बहुत अधिक दर्द निवारक दवाएं लेने से भी सिरदर्द बढ़ सकता है। इसके अतिरिक्त ये किडनी तथा अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकते हैं।

चिकित्सकों ने सिरदर्द की स्थिति में हर वक्त दवा लेने के बजाय लोगों को तनाव मुक्त जीवन जीने, खानपान में सुधार लाने तथा पूरी नींद लेने की सलाह दी है। उनका यह भी कहना है, उन परिस्थितियों पर गौर करना चाहिए, जिसके कारण सिरदर्द होता है और उनसे दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए।

बच्चेदानी में सूजन

अक्सर 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 हैं, 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 बीज से लेकर तरबूज जितना हो सकता है। लगभग 20 प्रतिशत महिलाओं को पूरे जीवन में फाइब्रॉइड कभी न कभी जरूर प्रभावित करता है। 30 से 50 के बीच आयु वर्ग की महिलाओं को फाइब्रॉइड विकसित होने की आशंका सबसे अधिक होती है। सामान्य वजन वाली महिलाओं की तुलना में अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त महिलाओं में 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।
- अंरंडी 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।

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 वजन भी बढ़ता है।

हार्मोन का असंतुलन

हर महिला अपने जीवनकाल में अनेकों बार हार्मोनल बदलाव से गुजरती है, विशेषकर मेनोपॉज के दौरान महिला का वजन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन के असंतुलन के कारण बढ़ जाता है।

महिलाओं की उम्र के साथ वजन का बढ़ना



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।

वसा रहित ऊतकों का नाश होना

उम्र बढ़ने के साथ-साथ मांसपेशी के ऊतक का नाश होता है (जिनमें मांसपेशियां और हड्डियां शामिल होती हैं) और जब एक महिला व्यायाम करना बंद कर देती है, तो और अधिक मात्रा में वसा रहित ऊतक का नाश होता है। इसमें वह वसा शामिल नहीं है, जो व्यक्ति को थुलथुला बनाती है। महिला में मेनोपॉज के प्रकट होने से पहले शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलावों के कारण वजन बढ़ने की प्रवृत्ति होती है। शायद

एस्ट्रोजन का निर्माण प्रोजेस्टेरोन के साथ संतुलन नहीं बिठा पाता है और परिणामस्वरूप वजन बढ़ जाता है। तथा थायरॉयड ग्रंथि असामान्य तरीके से कार्य करने लगती है, जिससे कि फूला हुआ महसूस होता है 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।

ब्रेस्ट कैंसर: जल्द पहचान से बच सकती है जान

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

जानें कैसे होता है ब्रेस्ट कैंसर का उपचार

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

रेडिएशन थेरेपी

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

कीमोथेरेपी

कैंसर फिर से होने पर कीमोथेरेपी आमतौर से जरूरी हो जाती है। कीमोथेरेपी के एक प्रकार को हार्मोनल कीमोथेरेपी भी कहते हैं इसकी सिफारिश तब की जाती है जब पैथालॉजी रिपोर्ट में कैंसर के एस्ट्रोजेन-रिसेप्टर पॉजिटिव होने का पता चला हो। हार्मोनल कीमोथेरेपी में प्रायः टैमोक्सीफेन (नोल्वाडेक्स) दवा का उपयोग किया जाता है। टैमोक्सीफेन, एस्ट्रोजेन को स्तन कैंसर वाली ऐसी कोशिकाओं से बाहर रोक देती है जो एस्ट्रोजेन-रिसेप्टर पॉजिटिव होती हैं जिससे कैंसर के फिर से होने की दर 30 प्रतिशत तक कम हो जाती है।



हार्मोनल थेरेपी

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

डीसीआईएस का उपचार लम्पेक्टॉमी से किया जाता है जिसके बाद रेडिएशन थेरेपी या सरल मास्टेक्टॉमी की जाती है जिसमें लिम्फ नोड्स को सीमित संख्या में हटा दिया जाता है। डीसीआईएस एक से अधिक लोकेशन पर होने पर या बायोप्सी में ट्यूमर कोशिकाओं की स्थिति चिंताजनक प्रतीत होने पर मास्टेक्टॉमी की सिफारिश की जा सकती है। हालांकि मास्टेक्टॉमी का कई बार डीसीआईएस के उपचार में अभी तक उपयोग किया जाता है।

रेडिएशन के साथ एक लम्पेक्टॉमी का भी उपयोग सामान्यतया किया जाता है।

कैसे होता है कैंसर

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

देखें कि ये बदलाव तो नहीं हैं

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

सर्वाङ्कल कैंसर जागरूकता



सर्वाङ्कल कैंसर को अक्सर "साइलेंट किलर" कहा जाता है क्योंकि यह बिना किसी स्पष्ट लक्षण के विकसित हो सकता है, इसलिए नियमित स्क्रीनिंग और एचपीवी टीकाकरण को प्रोत्साहित करने के लिए जागरूकता अभियान आवश्यक हैं।

गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो गर्भाशय के निचले हिस्से, गर्भाशय ग्रीवा (योनि से जुड़ा हुआ भाग) में विकसित होता है। इसकी शुरुआत आमतौर पर गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं में असामान्य बदलाव से होती है, जो धीरे-धीरे बढ़ सकती हैं और यदि जल्दी पता न चले तो कैंसर का रूप ले सकती हैं।

गर्भाशय ग्रीवा के अधिकांश कैंसर ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) के लगातार संक्रमण से जुड़े होते हैं। शुरुआती चरणों में अक्सर कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते, इसलिए शीघ्र निदान के लिए नियमित जांच बेहद ज़रूरी है। लक्षण दिखने पर उनमें असामान्य योनि से रक्तस्राव, श्रोणि में दर्द या संभोग के दौरान असुविधा शामिल हो सकती है।

समय पर जांच, टीकाकरण और उपचार से गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर को काफी हद तक रोका जा सकता है, और शुरुआती चरण के मामलों में अक्सर उत्कृष्ट परिणाम मिलते हैं।

कैंसर के कारण

गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर तब विकसित होता है

जब गर्भाशय ग्रीवा में असामान्य कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं। कुछ संक्रमण, स्वास्थ्य समस्याएं और जीवनशैली संबंधी कारक इसके जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

एचपीवी संक्रमण और यौन स्वास्थ्य

ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) का लगातार संक्रमण गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का सबसे आम कारण है। एचपीवी यौन संपर्क से फैलता है। कम उम्र में यौन संबंध बनाना, कई यौन साथी होना या एचपीवी से संक्रमित साथी होना जोखिम को बढ़ा सकता है। नियमित जांच और एचपीवी टीकाकरण प्रमुख निवारक उपाय हैं।

कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता और जीवनशैली संबंधी कारक

एचआईवी, दीर्घकालिक बीमारी या कुछ दवाओं के कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, शरीर के लिए एचपीवी संक्रमण से लड़ना कठिन बना देती है। धूम्रपान, खराब पोषण और हार्मोनल गर्भनिरोधकों के दीर्घकालिक उपयोग जैसे जीवनशैली कारक भी गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के प्रति संवेदनशीलता बढ़ा सकते हैं।

सर्वाङ्कल कैंसर के अधिकांश मामलों को एचपीवी टीकाकरण, सुरक्षित यौन संबंध, स्वस्थ जीवनशैली और नियमित जांच के माध्यम से रोका जा सकता है। शीघ्र निदान से उपचार के परिणाम में काफी सुधार होता है।

गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के शुरुआती लक्षण और संकेत

सर्वाङ्कल कैंसर अक्सर धीरे-धीरे विकसित होता है, और इसका शीघ्र पता लगाना बेहद ज़रूरी है। शुरुआती चेतावनी के संकेतों के बारे में जागरूक रहने से महिलाओं को समय पर चिकित्सा सहायता प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

असामान्य योनि से रक्तस्राव

इसमें मासिक धर्म के बीच, यौन संबंध के बाद या रजोनिवृत्ति के बाद होने वाला रक्तस्राव शामिल है। किसी भी असामान्य रक्तस्राव की जांच डॉक्टर से करानी चाहिए, क्योंकि यह गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं में बदलाव का संकेत हो सकता है।

श्रोणि में दर्द और बेचैनी

पेट के निचले हिस्से या श्रोणि में लगातार दर्द या दबाव होना प्रारंभिक लक्षण हो सकता है। यौन क्रिया के दौरान दर्द भी एक चेतावनी का संकेत हो सकता है।

असामान्य योनि स्राव

योनि स्राव में परिवर्तन, जैसे कि पानी जैसा, खूनी या दुर्गंधयुक्त स्राव, गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं में परिवर्तन का प्रारंभिक संकेत हो सकता है।

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, 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

उम्र के पांच पड़ाव

लड़कियों और औरतों की जिंदगी इतनी संघर्ष भरी होती है 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 गुमन 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।



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 उतकों 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। इसलिए ऐसे समय में महिलाओं को बच्चे के साथ-साथ अपनी भी देखभाल करनी चाहिए।

संज्ञा

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।

सोशल मीडिया से लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर



सं युक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन (UNESCO) की एक नई रिपोर्ट में चेतावनी जारी की गई है कि डिजिटल टैक्नॉलॉजी से पढ़ाई-लिखाई और सीखने-सिखाने में मदद तो मिली है, मगर सोशल मीडिया से लैंगिक रूढ़ियों व दकियानुसी सोच को भी बढ़ावा मिल रहा है और लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य व कल्याण पर नकारात्मक असर हो रहा है. साथ ही, छात्र-छात्राओं का पढ़ाई-लिखाई से ध्यान भटकने और साइबर माध्यमों पर उन्हें डराए-धमकाए जाने की आशंका भी बढ़ती है.

यूनेस्को के अनुसार, सोशल मीडिया पर यूजर्स को एल्गोरिथम के आधार पर मल्टीमीडिया सामग्री के उपलब्ध कराई जाती है. लेकिन इससे लड़कियों के यौन सामग्री से लेकर ऐसे वीडियो की जद में आने का खतरा है, जिनमें अनुचित बर्ताव या शारीरिक सुन्दरता के अवास्तविक मानकों का महिमांडन किया गया हो. इससे लड़कियों के लिए मानसिक तनाव बढ़ सकता है, उनके आत्म-सम्मान को ठेस पहुँच सकती है और अपने शरीर के प्रति उनकी धारणा पर नकारात्मक प्रभाव हो सकता है. यह लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य व कल्याण को गहराई तक प्रभावित करता है, जोकि उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और करियर में सफलता पर असर डाल सकता है.

सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव

लत और समय की खपत

सोशल मीडिया को उपयोगकर्ताओं का ध्यान खींचने के लिए डिज़ाइन किया गया है और इसके परिणामस्वरूप, यह स्क्रीन पर अत्यधिक समय बिताने का कारण बन सकता है। स्क्रीन पर अधिक समय बिताने के प्रभाव विविध हैं; नींद में खलल से लेकर, वास्तविक जीवन के रिश्तों को नज़रअंदाज़ करने से अलगाव, शारीरिक स्वास्थ्य और जीवनशैली पर असर और आत्म-सम्मान में कमी तक।

तुलना और ईर्ष्या

सोशल मीडिया के सबसे महत्वपूर्ण नकारात्मक प्रभावों में से एक उपयोगकर्ताओं की सामाजिक तुलना में संलग्न होने की प्रवृत्ति है। अपर्याप्तता की भावनाएँ भी कम आत्मसम्मान, चिंता और अवसाद का कारण बन सकती हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि फेसबुक पर बढ़ती सामाजिक तुलना से आत्मसम्मान में कमी आई।

साइबर बुलिंग

साइबर बुलिंग को ऑनलाइन बुलिंग के नाम से भी जाना जाता है। यह सोशल मीडिया जैसे डिजिटल प्लेटफॉर्म पर होता है। साइबर बुलिंग के प्रभाव से तनाव, अवसाद, चिंता, कम

आत्मसम्मान, अलगाव और अकेलेपन जैसे गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

फियर ऑफ मिसिंग आउट

यह मुख्य रूप से सोशल मीडिया पर चीजों को मिस करने के डर से जुड़ी चिंता के परिणामस्वरूप फीड चेक करने की मजबूरी है। इससे नींद में खलल पड़ सकता है, जीवन से संतुष्टि कम हो सकती है, मूड खराब हो सकता है और बेचैनी हो सकती है। यह समग्र मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव को कम करने के लिए व्यक्ति निम्न कार्य कर सकते हैं-

- अत्यधिक स्क्रीन समय से बचने के लिए उपयोग की सीमा निर्धारित करें।
- सूचनात्मक, सकारात्मक और सहायक सामग्री का अनुसरण करना सहायक हो सकता है।
- डिजिटल साक्षरता को प्रोत्साहित करना तथा साइबर धमकी, ऑनलाइन शिष्टाचार और सुरक्षा के बारे में सीखना।
- साइबरबुलिंग या अन्य मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करते समय सहायता और समर्थन की तलाश करें।

ऑ

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी स्थिति है जो आपकी हड्डियों को कमजोर और भंगुर बना सकती है। यह एक ऐसे बिंदु तक ले जा सकता है जहाँ खाँसने या झुकने जैसे हल्के तनाव से भी फ्रैक्चर हो सकता है। आम तौर पर, ऑस्टियोपोरोसिस-आधारित फ्रैक्चर रीढ़, कूल्हों या कलाई में होते हैं। जबकि यह पुरुषों और महिलाओं को प्रभावित कर सकता है, 50 वर्ष से अधिक उम्र की या रजोनिवृत्ति के बाद की श्वेत और एशियाई महिलाओं को इसका सबसे अधिक जोखिम होता है। हड्डियों के घनत्व में कमी को रोकने और ऑस्टियोपोरोसिस के प्रबंधन में सुधार करने के तरीके हैं। इस स्थिति के बारे में अधिक जानने के लिए पढ़ें और बेहतर जीवन गुणवत्ता पाने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

जब आपको ऑस्टियोपोरोसिस का निदान किया जाता है, तो इसका मतलब है कि आपकी हड्डियाँ छिद्रपूर्ण और कमजोर हो गई हैं। यह आपको फ्रैक्चर के प्रति अधिक संवेदनशील भी बना सकता है। यह स्थिति तब होती है जब आपका शरीर खोए हुए शरीर के ऊतकों को जल्दी से बदलने में सक्षम नहीं होता है, जिसके परिणामस्वरूप हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। हड्डियों के अंदर का आकार बढ़ जाता है, जिससे उनकी ताकत कम हो जाती है।

हालाँकि यह आपके शरीर की किसी भी हड्डी को प्रभावित कर सकता है, लेकिन सबसे ज्यादा प्रभावित कूल्हे, रीढ़ और कलाई हैं। इसके अलावा, महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस विकसित होने का जोखिम काफी ज्यादा होता है, खासकर रजोनिवृत्ति के बाद।

यह महिलाओं को कैसे प्रभावित करता है?

ऑस्टियोपोरोसिस महिलाओं को असमान रूप से प्रभावित कर सकता है, इसके कई कारण हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं की हड्डियाँ पतली होती हैं। रजोनिवृत्ति के चरण में पहुँचने के बाद, एस्ट्रोजन का तेजी से नुकसान होता है, जो हड्डियों के घनत्व के नुकसान को तेज कर सकता है। जब हड्डियों की मजबूती की बात आती है, तो एस्ट्रोजन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसलिए जब शरीर में एस्ट्रोजन कम हो जाता है, तो हड्डियाँ जल्दी से अपनी ताकत और घनत्व खो देती हैं।

आंकड़ों के अनुसार, ऑस्टियोपोरोसिस के लगभग 80% मामले महिलाओं के हैं। इंटरनेशनल ऑस्टियोपोरोसिस फाउंडेशन के अनुसार, 1 वर्ष से अधिक आयु की हर 3 में से 50 महिला को ऑस्टियोपोरोसिस के कारण फ्रैक्चर होगा। इसलिए इस स्थिति को समझना और सुधार के लिए निवारक उपाय करना महत्वपूर्ण है।

महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस को कैसे रोकें



ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण

ऑस्टियोपोरोसिस को "खामोश बीमारी" क्यों कहा जाता है, इसका एक कारण है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जब हड्डी का नुकसान हो रहा होता है, तो आपको कोई स्पष्ट लक्षण दिखाई नहीं देते। वास्तव में, बहुत से मामलों में, लोगों को तब तक इसका एहसास नहीं होता जब तक कि उन्हें फ्रैक्चर न हो जाए। हालाँकि, कुछ ऐसे संकेत हैं जो हड्डियों के कमजोर होने की ओर इशारा कर सकते हैं।

पीठ दर्द और झुकी हुई मुद्रा: ऑस्टियोपोरोसिस के सबसे आम लक्षणों में से एक है लगातार पीठ दर्द जो आपकी रीढ़ की हड्डी में छोटे-छोटे फ्रैक्चर के कारण होता है। इन फ्रैक्चर के कारण पीठ की हड्डियाँ दब सकती हैं या पूरी तरह से ढह सकती हैं, जिसके

परिणामस्वरूप व्यक्ति झुक जाता है या उसकी ऊँचाई में उल्लेखनीय कमी आ जाती है। पीठ का झुकना या लगातार दर्द होना हड्डियों के खराब होने के लक्षण हैं, जिन पर आपको ध्यान देना चाहिए।

अस्थि भंग: आपकी रीढ़, कलाई और कूल्हों में फ्रैक्चर ऑस्टियोपोरोसिस के गंभीर लक्षण हैं, खासकर अगर ये फ्रैक्चर छींकने, मामूली गिरने या हल्की वस्तु जलाने जैसी साधारण क्रियाओं से हुए हों। चूंकि ये फ्रैक्चर आपकी स्वतंत्रता और गतिशीलता को प्रभावित कर सकते हैं, इसलिए जोखिम को कम करने के लिए सक्रिय कदम उठाना महत्वपूर्ण है।

ऑस्टियोपोरोसिस को कैसे रोकें

आहार संबंधी सिफारिशें : ज्यादा कैल्शियम हमेशा बेहतर नहीं होता। प्रतिदिन अनुशंसित मात्रा में कैल्शियम का सेवन करें। विटामिन डी हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है। जब आपकी त्वचा धूप के संपर्क में आती है तो आपका शरीर इसे बनाता है। विशेष रूप से, यकृत और गुर्दे ऐसा करते हैं। हालाँकि, कई कारक सूर्य के संपर्क को सीमित करते हैं। इनमें घर के अंदर रहना, सनस्क्रीन का उपयोग करना, त्वचा का गहरा होना और मौसमी परिवर्तन शामिल हैं। इसके अलावा, कुछ खाद्य पदार्थों में स्वाभाविक रूप से विटामिन डी होता है।

आपका लक्ष्य होना चाहिए : कई महिलाओं को हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अनुशंसित विटामिन डी केवल धूप और आहार से नहीं मिल पाता है। इसलिए, उन्हें इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए पूरक की आवश्यकता हो सकती है।

वजन उठाने वाले व्यायाम : हड्डियों के लिए वजन उठाने वाले व्यायाम खड़े होने पर आपको गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध गति करने में मदद करते हैं। वे हड्डियों पर दबाव डालते हैं, हड्डियों के घनत्व को बनाए रखने या सुधारने में मदद करते हैं।

बी सर्वो सदी के अंत में महिलाओं की औसत जीवन क्षमता 55 वर्ष थी। इस तरह तब महिला की रजोनिवृत्ति जीवन के अंतिम वर्षों में होती थी। पर आज महिलाओं की जीवन क्षमता 80 वर्ष है। महिलाओं के लिए यह सचमुच खुश होने की बात है। रजोनिवृत्ति प्रजनन शक्ति का अंत मात्र है, जीवन या सक्रियता का अंत नहीं। आप रजोनिवृत्ति पर नए जीवन की शुरुआत कर सकती हैं और अपनी नई मिली आजादी के साथ (यानी आपका परिवार बस चुका होता है, और माहवारी, गर्भधारण आदि का कोई झंझट नहीं रहता) आप बाद के तीस वर्ष आराम से बिता सकती हैं। इस स्वभाविक घटना को सकारात्मक रूप में लेना और जीवन के प्रजननहीन वर्षों को जीवन के सबसे सशक्त और रचनात्मक वर्ष बनाना आप पर निर्भर करता है। रजोनिवृत्ति के बाद किस तरह आप एक स्वस्थ और रोग-मुक्त जीवन बिता सकती हैं?

जीवन के प्रति सकारात्मक रवैया

जीवन के प्रति सकारात्मक रवैया अपनाने का मतलब है कि आप रजोनिवृत्ति को अपने जीवन के मध्य काल की एक स्वाभाविक घटना के रूप में स्वीकार करें। जहाँ तक संभव हो स्वाभाविक रूप में, या अपने डॉक्टर की मदद से रजोनिवृत्ति के लक्षणों से दृढ़ निश्चय के साथ निबटें। रजोनिवृत्ति के समय तक आपका परिवार बस चुका होता है, आपको हर महीने अपनी माहवारी की तारीख याद रखने की जरूरत नहीं होती, यानी माहवारी का कोई झंझट नहीं होता तो इस तरह से आपको बेहतर गुणवत्तापूर्ण जीवन जीने और अपनी इच्छा से कार्य करने के लिए एक नई आजादी मिलती है।

अपनी जीवन शैली पर नियंत्रण

अपनी जीवन शैली अपनाएं। स्वस्थ जीवन शैली का स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। वजन को नियंत्रण में रखना और तनावों को वश में करना ये जीवन शैली के दो अतिरिक्त पहलू हैं जो अच्छे स्वास्थ्य में योगदान करते हैं।

स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन

कोई भी एक भोजन ऐसा नहीं है जिसमें सभी स्वास्थ्यवर्द्धक गुण मौजूद हों। सन्तुलित आहार ही सही रूप से संयोजित भोजन होता है जो आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। एक सेब रोज खा कर आप डॉक्टर के पास जाने से बच नहीं सकते हैं, या ही सुबह 10 आंवले खा कर आप अपने याददाश्त नहीं बढ़ा सकते।

अविकसित देशों में जहाँ भोजन की कमी और जनसंख्या विस्फोट सामान्यतः देखने को मिलता है, प्रमुख स्वास्थ्य संबंधी खतरा भोजन में मिलावट का होता है। इससे बचें।

सन्तुलित आहार में भी आवश्यक पोषक

मेनोपॉज सकारात्मक सोच



तत्व मौजूद रहते हैं, जैसे कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, मिनरल और पानी। रजोनिवृत्ति के तत्काल पूर्व और बाद की अवस्था में महिलाओं को अन्य पोषक तत्वों के साथ-साथ अनेक प्रकार के निम्न वसायुक्त, दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थ लेने चाहिए ताकि उनकी दैनिक कैल्शियम संबंधी जरूरतें पूरी हो सकें।

उत्तम भोजन के सिद्धांत

1. भोजन करते समय प्रसन्न और तनावमुक्त रहें। इससे आपके पाचन में सुधार होगा। अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन के समय हमारी मानसिक स्थिति उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि हमारा भोजन।
2. प्रतिदिन सभी खाद्य समूहों में से एक चीज को शामिल करके सन्तुलित आहार खाएँ।
3. नियमित अन्तराल के बाद भोजन करें। एक

बार में भारी भोजन करके पेट पर अतिरिक्त भार डालना और फिर अगली बार भोजन न करना गलत है।

4. भोजन को स्वच्छतापूर्ण ढंग से पकाएं और आकर्षक ढंग से परोसें।

धूम्रपान और शराब

धूम्रपान बीमारी और अकाल मृत्यु का अकेला सबसे बड़ा कारण है जिसे रोका जा सकता है। धूम्रपान अस्थि - भंग को खतरे को दोगुना कर देता है। अध्ययनों से पता चला है कि जो महिलाएं धूम्रपान करती हैं उनकी अस्थि सघनता एस्ट्रोजन बनने में कमी आने के कारण अधिक निम्न हो जाती है। लम्बे समय तक शराब का सेवन अस्थि द्रव्यमान को घटा देता है और अस्थि भंग के खतरे को बढ़ाता है। किन्तु अल्प मात्रा में मदिरा का सेवन करना यानी एक या दो ड्रिंक्स प्रति दिन लेना हानिकर प्रतीत नहीं होता।



इंदौर ने थामी एनीमिया के विरुद्ध कमान

मध्यप्रदेश के राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल ने एनीमिया जागरूकता रथ को दिखाई हरी झंडी

इंदौर. मध्यप्रदेश के राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल ने इंदौर में एनीमिया जागरूकता रथ को हरी झंडी दिखाकर एक व्यापक जनअभियान का शुभारंभ किया। यह अभियान 17 फरवरी से 1 मार्च तक संचालित हुआ और इसका उद्देश्य लोगों एनीमिया प्रति जागरूक करना है। राज्यपाल महोदय ने इस पहल को समाज के लिए अत्यंत प्रेरणादायक बताते हुए कहा कि एनीमिया के विरुद्ध जनजागरूकता ही सशक्त एवं स्वस्थ भारत की आधारशिला है। उन्होंने विशेष रूप से ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में युवाओं, महिलाओं एवं बच्चों को जागरूक करने की आवश्यकता पर बल दिया।

इस अभियान का नेतृत्व कर रहे डॉ. ए.के. द्विवेदी ने बताया कि रथ के माध्यम से घर-घर पहुँचकर लोगों को एनीमिया के कारण, लक्षण, बचाव एवं पोषण संबंधी जानकारी दी गई। साथ ही, संतुलित आहार और आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन के लिए प्रेरित किया गया।

यह अभियान केवल स्वास्थ्य कार्यक्रम नहीं, बल्कि सामाजिक चेतना का महाअभियान है। इंदौर से प्रारंभ हुआ यह प्रयास एनीमिया मुक्त समाज की दिशा में एक सशक्त और ऐतिहासिक कदम सिद्ध होगा।



देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर का दीक्षांत समारोह संपन्न



सफलता उनका साथ देती है जो परिश्रम को अपनी पहचान और शिक्षा को अपना सबसे बड़ा शस्त्र बना लेते हैं। सभी विद्यार्थियों को उज्वल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ। आप सभी राष्ट्र निर्माण की सशक्त नींव हैं।
— डॉ. ए.के. द्विवेदी



इंदौर. देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर के दीक्षांत समारोह में बतौर कार्य परिषद सदस्य सहभागिता करना मेरे जीवन के अत्यंत गौरवपूर्ण एवं भावनात्मक क्षणों में से एक रहा। मुझे, डॉ. ए.के. द्विवेदी, को इस गरिमामय अवसर का साक्षी बनने और विश्वविद्यालय परिवार के साथ इस ऐतिहासिक पल को साझा करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। यह भव्य एवं गरिमामय समारोह विश्वविद्यालय के सभागार में मध्य प्रदेश के माननीय महामहिम राज्यपाल एवं विश्वविद्यालय के कुलाधिपति मंगुभाई पटेल की अध्यक्षता में अत्यंत उत्कृष्ट एवं अनुकरणीय रूप से संपन्न हुआ।

इस ऐतिहासिक अवसर पर डी.लिट., पीएच.डी. तथा विभिन्न संकायों के मेधावी एवं परिश्रमी विद्यार्थियों को स्वर्ण एवं रजत पदक प्रदान कर उनके उज्वल भविष्य की मंगलकामनाएँ की गईं। इस गरिमामय समारोह में उपस्थित रहते हुए, मैंने अनुभव किया कि यह केवल एक औपचारिक आयोजन नहीं, बल्कि वर्षों की तपस्या, संघर्ष, अनुशासन और सपनों के साकार होने का उत्सव है। इन प्रतिभाशाली विद्यार्थियों की सफलता देखकर यह विश्वास और अधिक सुदृढ़ हुआ कि भारत का भविष्य सुरक्षित, सशक्त और ज्ञान से समृद्ध हाथों में है।



मध्यप्रदेश में होम्योपैथी चिकित्सा के विकास को लेकर रविवार को एक महत्वपूर्ण एवं सकारात्मक चर्चा



मध्यप्रदेश के आयुष एवं उच्च शिक्षा मंत्री श्री इंद्र सिंह परमार जी के साथ सीसीआरएच के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी जी द्वारा प्रदेश में होम्योपैथी के विस्तार, नए होम्योपैथिक चिकित्सा महाविद्यालयों की स्थापना, होम्योपैथी मेडिकल ऑफिसर्स की नियुक्ति तथा सीएचओ पदों पर बीएचएमएस चिकित्सकों की नियुक्ति जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा की गई। माननीय मंत्री जी ने इन सभी विषयों पर शीघ्र सकारात्मक निर्णय लेने एवं मुहर लगाने का आश्वासन दिया। इस अवसर पर डॉ. आनंद चतुर्वेदी जी (सदस्य - MARB, NCH), डॉ. एसके मिश्रा जी (प्राचार्य, शासकीय होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, भोपाल) सहित प्रदेश के वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सकों की टीम भी उपस्थित रही। यह चर्चा प्रदेश में होम्योपैथी चिकित्सा के सशक्त भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।



महिलाओं के लिए जरूरी हैं ये विटामिन्स और मिनरल्स

महिलाएं चाहे वर्किंग वुमन हों या हाउस वाइफ, सुबह से शाम तक उन्हें सैकड़ों काम करने रहते हैं। इसके साथ ही महिलाओं की शारीरिक संरचना और उनके शरीर के प्राकृतिक नियम भी पुरुषों से अलग होते हैं इसलिए महिलाओं के शरीर को कुछ मिनरल्स 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 मिनरल्स 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 झई 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।

आखिर क्यों अचानक से गिरने लग गए हैं आपके बाल

अक्सर देखा गया है के लोगों के बाल एक दम अचानक से गिरने शुरू होते हैं और वो रुकने का नाम ही नहीं लेते. और व्यक्ति गंजेपन का शिकार होने कगता है. ऐसे में जरूरत है उन कारणों को समझने की और समय रहते उचित समाधान करने की. तो आइये समझते हैं ऐसे कारणों को.



15 से 25 साल तक की आयु में गिरते बालों का कारण

अक्सर युवा लोगों के 20 से 25 साल की आयु में बाल झड़ने शुरू हो जाते हैं. जिसका कारण है बालों को उचित पोषण ना मिलना. ये पोषण बाह्य और अंदरूनी दोनों प्रकार का है. बाहर से बालों को पोषण देने से मतलब है के सप्ताह में कम से कम एक बार अच्छे तेल से मालिश, जिस से तेल के गुण और फायदे बालों को आसानी से मिलते रहें. इसके लिए नारियल तेल या तिल का तेल सब से उत्तम है. और इसमें थोड़ा सा कपूर मिला कर लगाने से सर की त्वचा के अनेक रोग दूर हो कर त्वचा रोग मुक्त होती है. इसके साथ युवाओं को ये विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए के वो झूठे टीवी के प्रचार से भ्रमित हो कर जो उत्पाद खरीदते हैं वो उनके बालों को खराब करने के लिए काफी है. इसलिए ऐसे शैम्पू और कंडीशनर आदि से बचना चाहिए. बालों को धुलाई के लिए आंवला

शिकाकाई और अरीठा इस्तेमाल करना चाहिए, पुराने समय में लोग यही इस्तेमाल करते थे, और जीवन भर उनके बाल काले और घने रहते थे. इसके साथ अंदरूनी पोषण के लिए हर रोज अगर एक चम्मच आंवला और मिश्री दोनों पीस कर मिला कर एक एक चम्मच सुबह शाम ही खाना शुरू कर दें तो उनकी भोजन में पोषण की कमी भी पूरी हो जाएगी.

25 से 40 की आयु में गिरते बालों का कारण

इस उम्र में बालों के गिरने के उपरोक्त कारणों के साथ कुछ अन्य कारण भी शामिल हो जाते हैं जिनमे मसलन चिंता और दूसरा आलसी जीवन अधिक चिंतनीय विषय है. इसलिए अगर आपकी उम्र इस में आती है तो आप उपरोक्त उपचार के साथ में सबसे पहले चिंता का त्याग कीजिये. और आलसी जीवन का त्याग कर सुबह शाम सैर और योग प्राणायाम जरूर करें. सब से महत्वपूर्ण है रक्त परिसंचरण. अगर रक्त

पुरे शरीर में सही से गतिमान रहेगा तो शरीर का कोई भी भाग या छोटे से छोटा पुर्जा भी सही काम करेगा.

40 से ऊपर की आयु में गिरते बालों का कारण

40 से ऊपर की आयु में गिरते बालों का प्रमुख कारण आयु और वायुमंडल ही है, आज कल जो भोजन हम खा रहे हैं, और जो वायुमंडल में प्रदुषण झेल रहा है तो जिससे व्यक्ति की औसत आयु 100 वर्ष से कम हो कर 60 वर्ष ही रह गयी है. तो इसमें शरीर के हर अंग की आयु अपने आप ही कम हो गयी है. तो इस आयु में बाल सिर्फ उन लोगों के ही बचेंगे जो उपरोक्त सभी बातों का पहले से ही ध्यान देंगे.

इसके साथ में हर रात को सोते समय सर में 15 मिनट तक देसी घी की मालिश जरूर करें. ये बालों की और सर की सभी समस्याओं के लिए रामबाण उपाय है. इसको जरूर अपनाएँ.

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 15 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:
www.sehatsurat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

| For 1 Year | For 3 Year | For 5 Year |
|---------------|---------------|---------------|
| ₹700/- | ₹2100/- | ₹3500/- |

पहला सुख निरोगी काया,
वया आपने अभी तक पाया

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

विनय पाण्डेय दीपक उपाध्याय
9893519287 99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

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

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



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 मुँहे 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।

फिक्सि 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 अकसर 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 ओज़ोन 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।



यदि स्वस्थ हैं महिलाएं तो रहती हैं मानसिक रूप से मजबूत

महिलाएं जन्म से ही मजबूत होती हैं। जी हां, वे मजबूत होती हैं, शारीरिक रूप से वे भले ही ज्यादा मजबूत न हों पर मानसिक रूप से वे बेहद मजबूत होती हैं। महिलाओं की असली ताकत होती है उनकी आत्मा में।

सफल और सशक्त महिला

महिलाएं जन्म से ही मजबूत होती हैं। जी हां, वे मजबूत होती हैं, शारीरिक रूप से वे भले ही ज्यादा मजबूत न हों पर मानसिक रूप से वे बेहद मजबूत होती हैं। महिलाओं की असली ताकत होती है उनकी आत्मा में। आज महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी मौजूदगी दर्ज करा रही हैं। बिजनेस, साइंस, टेक्नोलॉजी, शिक्षा, नेविगेशन और ऐसे हर उन्नत क्षेत्र में आपको महिलाएं शीर्ष पदों पर आसिन मिल जाएंगी। आज महिला सफल भी है और सशक्त भी। लेकिन अब सवाल ये उठता है कि एक सफल और सशक्त महिला में ऐसी कौन सी चीजें होती हैं जो उसको भीड़ से अलग करती? चलिए जानते हैं -

इच्छा शक्ति का उपयोग

सफल महिला अपनी भीतरी इच्छा शक्ति का उपयोग कर स्वयं के लिए अनेक संभावनाओं का निर्माण करती है। फिर चाहे घर हो या दफ्तर। इस बारे में आध्यात्मिक गुरु श्री श्री रविशंकर

कहते हैं कि जो सफलतापूर्वक चुनौतियों का प्रबंधन व सामना करता है वह जीवन के पथ पर खुशहाली पूर्वक अग्रसर होता है।

मल्टीटास्कर

इस बात में कोई शक नहीं कि महिलाओं में एक साथ कई काम करने का गुण प्राकृतिक होता है। मल्टीटास्किंग बिल्कुल आसान काम नहीं होता है। इसके लिए कड़ी मेहनत और एकाग्रता और कुशलता की जरूरत होती है। क्योंकि सफल होना ही सब कुछ नहीं, सफलता को बनाए रखना ज्यादा महत्वपूर्ण है। वो वे बड़ी खूबी के साथ कई कामों को एक साथ कर इस बात को सिद्ध करती हैं।

कुर्बानी के लिये हमेशा तैयार

सफल व सशक्त महिलाएं कितनी ही कठिनाइयों का सामना करती हैं और सफलता के लिए उन्हें कई कुर्बानियां भी देनी पड़ती हैं। कई बार महिलाएं अपने सपनों को जीने के लिए अपनी पूरी जिंदगी को बदलने तक कुर्बानी भी देती हैं।

थकान को जीतना

हर इंसान का दिमाग और शरीर एक समय पर थक जाता है। महिलाओं को सफल होने के लिए अपनी थकावट को भूलना पड़ता है। और ये सफलता के रास्ते की सबसे बड़ी कठिनाई होती

है। इन महिलाओं को भी काम का दबाव और दूसरे तरह के तनाव होते हैं, बावजूद इसके वे किसी तरह का समझौता नहीं करती हैं।

टीमवर्क

जीवन के पथ पर अकेले चलकर हम अधिक सफल नहीं हो सकते जबकि यदि टीम द्वारा समग्र रूप से आगे बढ़ा जाए तो निश्चित तौर पर थोड़े समय में सफलता हासिल की जा सकती है। सफल महिलाओं में सहयोग व योगदान की भावना देखी जा सकती है।

उदाहरण स्थापित करना

एक सफल व सशक्त महिला न केवल आपको रास्ता बताती है बल्कि उस रास्ते पर चलकर भी दिखाती है। वो कठिन समय में मौन रहती है, क्योंकि जीवन के हर क्षण में मौन आपको स्थिति को बेहतर समझने की शक्ति व साहस प्रदान करता है।

सामंजस्य बिठाने की कला

एक महिला को सफलता के पथ पर चलते समय परिवार, काम और रिश्तों के बीच ठीक प्रकार से सामंजस्य बिठाना पड़ता है। इसलिये जब हम यह जानते हैं कि हमारा व्यक्तित्व बहुआयामी है तो हम आसानी से इन सभी चीजों के बीच सामंजस्य स्थापित कर पाते हैं।

दूर करें स्ट्रेच मार्क्स को

उम्र बढ़ने के साथ हमारी त्वचा पर स्ट्रेच के मार्क्स आ जाते हैं। त्वचा की तीन मुख्य परत होती है, एपीडर्मिस, डर्मिस और हाइपोडर्मिस। स्ट्रेच मार्क्स मुख्यतः त्वचा की मिडल परत डर्मिस पर होता है, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि त्वचा की इस परत में उतनी लचक नहीं होती है, जिस कारण त्वचा पर दबाव पड़ता है और त्वचा में स्ट्रेच मार्क्स हो जाते हैं। ये स्ट्रेच मार्क्स युवावस्था के दौरान और प्रेगनेंसी के दौरान होते हैं। इन स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने के लिए या फिर कम करने के लिए आप कुछ घरेलू और प्राकृतिक उपाय अपना सकती हैं।



स्ट्रेच च मार्क्स से छुटकारा पाने के लिए कैस्टर ऑइल भी बेहद कारगर माना जाता है। इसके लिए प्रभावित हिस्से पर कैस्टर ऑइल लगा कर इस हिस्से को प्लास्टिक बैग से लपेट लें। अब हॉट वॉटर बॉटल से करीब आधा घंटे सिकाई करें और हल्का रगड़ें।

जैतून का तेल

जैतून के तेल में प्राकृतिक रूप से एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा ज्यादा होती है जो कि त्वचा की बहुत-सी समस्याओं का निदान कर सकती है।

क्या करें : गुनगुने शुद्ध जैतून के तेल को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं और हल्की मालिश करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन सही होता है और स्ट्रेच मार्क्स हल्के होते हैं। जैतून के तेल को आधा घंटा या उससे ज्यादा देर के लिए त्वचा पर लगा रहने दें। इससे त्वचा तेल में मौजूद विटामिन ए, डी और ई को अच्छे से सोख लेती है।

आलू का जूस

आलू में ढेर सारे विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं जो त्वचा की ग्रोथ को बढ़ाते हैं और

उसका फिर से नवीनीकरण करते हैं।

क्या करें : मध्यम आकार के आलू को थोड़ा मोटा काट लें। उसके बाद आलू के टुकड़े को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं। कुछ मिनटों बाद उस जगह को गुनगुने पानी से धो लें।

नींबू का रस

स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने का एक तरीका है नींबू का उपयोग। नींबू में प्राकृतिक तौर पर एसिड पाया जाता है जो कि स्ट्रेच मार्क्स को कम करने, एक्ने को खत्म करने आदि स्किन प्रॉब्लम्स में लाभकारी होता है।

क्या करें : सर्कुलर मोशन में ताजे कटे नींबू के रस को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाइए। नींबू के रस को कम से कम दस मिनट तक लगा रहने दें, उसके बाद उसे पानी से धोएं। इसके अलावा खीरे के रस और नींबू के रस की बराबर मात्रा को लें और स्ट्रेच मार्क्स पर लगाएं।

शक्कर

व्हाइट शुगर स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। आप शुगर का इस्तेमाल करती हैं तो यह मृत त्वचा को हटाने का काम करता है।

क्या करें : बादाम तेल के साथ एक चम्मच शक्कर मिलाएं और उसमें कुछ बूंद नींबू के रस की डाल कर अच्छे से मिला लें। मिश्रण को स्ट्रेच मार्क्स वाले हिस्सों पर लगाएं। नहाने से दस मिनट पहले रोजाना इसे लगाएं और हल्का सा रगड़ें। एक महीने लगातार ऐसा करने पर आप पाएंगी कि आपके स्ट्रेच मार्क्स हल्के पड़ने लगे हैं।

एलोवेरा

त्वचा की विभिन्न समस्याओं में एलोवेरा बहुत लाभकारी है। इसमें पाए जाने वाले तत्व हल्की जलन और स्ट्रेच मार्क्स को भी दूर करने में कारगर हैं।

क्या करें : आप चाहें तो डायरेक्ट एलोवेरा के जूस को स्ट्रेच मार्क्स पर लगा सकती हैं और कुछ मिनट के बाद गुनगुने पानी से उसे धो सकती हैं। दूसरा तरीका यह है कि आप एक-चौथाई कप एलोवेरा का जूस लें और विटामिन ई का तेल (दस कैप्सूल) लें और विटामिन ए का तेल (पांच कैप्सूल) को एक साथ मिक्स करें। इस मिश्रण को त्वचा पर हल्के हाथों से लगाएं (या रगड़ें)। ऐसा रोजाना करें। कुछ दिनों में फर्क दिखने लगेगा।



रीढ़ स्वस्थ तो जीवन सरल

होम्योपैथिक उपचार से स्पॉन्डिलाइटिस व स्लिप डिस्क में मिली राहत
99931-90140, 99931-40840

ऑपरेशन नहीं कराया, आज पूरी तरह स्वस्थ हूँ - मंजुला शर्मा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सेवा निवि. (मनावर, धार) एक कार्यक्रम से लौटकर लेटी तो फिर उठ ही नहीं पाई। डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी, लेकिन बड़े भाई के ऑपरेशन के बाद चलने-फिरने में आई परेशानी देखकर मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज शुरू किया। सिर्फ तीन दिन में फर्क दिखने लगा। चौथे दिन करवट ली, फिर बैठी, फिर खड़ी हुई और एक हफ्ते में चलने भी लगी। अब कोई दवा नहीं लेती, न कोई परहेज करती हूँ, न कोई परेशानी है। होम्योपैथी में और डॉ. द्विवेदी जी पर मेरा विश्वास बिल्कुल सही साबित हुआ।

Watch us on
YouTube



होम्योपैथी से राहत: L3-L5 समस्या से उबरकर फिर सक्रिय जीवन

मुझे रीढ़ की हड्डी के L3, L4 और L5 स्तर पर गंभीर परेशानी थी, जिसके कारण चलना-फिरना कठिन हो गया था। कई उपचार कराने के बाद भी स्थायी लाभ नहीं मिला और ऑपरेशन की सलाह दी गई।

डॉ. ए. के. द्विवेदी जी (एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इन्दौर) से होम्योपैथिक उपचार लेने पर बिना ऑपरेशन उल्लेखनीय सुधार हुआ। आज मैं सामान्य दिनचर्या सहजता से कर पा रहा हूँ। डॉ. द्विवेदी जी का संवेदनशील मार्गदर्शन, दवाएँ और जीवनशैली सुझाव मेरे लिए निर्णायक साबित हुए।

Watch us on
YouTube



होम्योपैथी पर विश्वास नहीं था, लेकिन 15 दिन में बिस्तर से चलने लगा, अब पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन रेडीक्यूलोपैथी से पीड़ित था, डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी लेकिन डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज लिया और सिर्फ 15 दिन में बिस्तर छोड़कर चलने लगा। अब होम्योपैथी और डॉक्टर साहब, दोनों पर पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन

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

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

Mob. 94240-83040, Clinic 07314064471

Watch us on
YouTube



हमारी अन्य कहीं कोई सेवा नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287

E-mail : drakindore@gmail.com

त्वचा को स्वस्थ रखना पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गया है। फेशियल और क्लीनअप त्वचा को तरोताजा रखने के सर्वश्रेष्ठ उपाय के रूप में सामने आए हैं। फेशियल त्वचा की सतह से रोमकूपों की गहराईयों तक में जाकर उसे साफ और स्वच्छ करता है साथ ही त्वचा का पोषण भी करता है। क्लीनअप से चेहरे की त्वचा की सफाई होती है, मृत त्वचा निकल जाती है और नमी लौट आती है।

कैसे करें घर पर चेहरे की सफाई

क्लीन्जिंग- इससे त्वचा की गहराईयों से धूल मिट्टी के अंश पूरी तरह निकल जाते हैं। इसे करने से पहले मेकअप पूरी तरह हटा दें। ठंडा दूध, क्रीम, या बेबी ऑइल के प्रयोग से सूखी त्वचा की क्लीन्जिंग की जा सकती है।

ब्लीचिंग- जब भी माईल्ड ब्लीचिंग की जाती है तो चेहरे की त्वचा पर मौजूद डेड सेल्स हट जाते हैं साथ ही चेहरे पर महीन बाल भी ब्लीच हो जाते हैं। याद रखें की सुखी त्वचा को ब्लीच करने से हालात और खराब हो सकते हैं।

एक्सफोलिएशन- घर पर बने स्क्रब से हल्का एक्सफोलिएशन होता है जिससे धूल, मिट्टी, और मृत सेल्स त्वचा से हट जाते हैं। आप इन्हें आजमा सकती हैं-

स्टीमिंग- इसे घर पर ही कर सकते हैं लेकिन यह ध्यान रहे कि इसे अधिक समय तक और बार-बार नहीं करना है। स्टीमिंग से फायदा यह है कि चेहरे की त्वचा की रक्त नलिकाएं चौड़ी होकर फूल जाती हैं। इससे रक्तचाप अधिक तेजी से होने लगता है। इससे चेहरे का मैल, तेल, और रोमकूपों के अवरोध निकल जाते हैं। ब्लेक हैड्स को निकालना आसान हो जाता है। चूंकि चेहरे की त्वचा से मृत त्वचाकण निकल जाते हैं इसलिए इस पर लगाई गई कोई औषधी क्रीम भी अच्छा असर करती है।

मसाज- अपने चेहरे को 10 मिनट तक हल्के हाथ से मसाज दीजिए। स्ट्रोकस लय में होना चाहिए। इससे चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और रक्त की आपूर्ति अच्छी होने लगती है। इससे एजिंग प्रोसेस धीमी पड़ जाती है और झुर्रियां कम हो जाती हैं।

चेहरे के मसाज के बाद ये फेसमॉस्क इस्तेमाल करें। यूं तो बाजार में हर तरह के फेसमॉस्क मिलते हैं लेकिन घर पर आसानी से बनाया जा सकता है।

घर पर बनाएं ये वलीन्जर

- खोपरे का दूध न सिर्फ त्वचा का सूखापन कम करेगा बल्कि डॉर्क स्पॉट्स और झाइयों से भी मुकाबला करेगा।
- दूध की क्रीम या वेजिटेबल कुकिंग ऑइल से चेहरे की सफाई कर सकते हैं।
- एक चौथाई खीरा ककड़ी, 2 चम्मच दही,

ड्राय स्किन की घर पर ही करें फेशियल



और 2 चम्मच पका हुआ ओटमील मिलाकर सफाई की जा सकती है।

घरेलू मॉइस्चराइजर कैसे बनाएं

- दूध की मलाई एक बहुत अच्छा मॉइस्चराइजर है। इसमें नींबू के रस की चंद बूंदें मिला लें। इससे त्वचा में नमी लौट आएगी।
- दही चेहरे की त्वचा की देखभाल करने वाला एक प्रमुख रसायन है। यह त्वचा की नमी लौटाता है, इसकी एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लामेटरी प्रॉपर्टीज त्वचा को चिकनी बनाने में प्रमुख भूमिका निभाती है।
- शहद एक लाजवाब स्किन मॉइस्चराइजर है। इसे लगाकर थोड़ी देर चेहरे पर रहने दें, बाद में धो लें। त्वचा निखर उठेगी।
- गंवारपाठे का पल्प चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर रखें बाद में धो लें।

■ नींबू की चंद बूंदों में ग्लिसरीन मिलाकर लगा लें। यह भी एक अच्छा एक्सफोलिएंटिव है।

■ पका हुआ ओटमील, शहद और केले का पल्प मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह सूखी त्वचा के लिए वरदान है।

घरेलू स्क्रब से कैसे करें चेहरे की सफाई

- थोड़ा गेहूं का आटा लें अंदाज से और इसमें दूध की मलाई तथा गुलाबजल मिला लें। इसे घोंटकर पैक की तरह कर लें। इसे चेहरे की त्वचा पर रगड़कर लगाएं। इससे चेहरे की त्वचा से मृत त्वचा बाहर निकल जाएगी।
- मूली को किस लें और चेहरे पर थोड़ी देर के लिए फैला कर रख लें। यह एक माईल्ड ब्लीचिंग एजेंट है। इससे त्वचा निखर उठेगी।

महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन के संकेत!



हार्मोनल असंतुलन एक साइलेंट किलर है। ये वो जड़ है, जो महिलाओं में कई अन्य समस्याओं को जन्म देता है। कई बार ये भी देखा गया है कि शरीर में हार्मोनल असंतुलन के कारण महिलाओं में चिड़चिड़ापन आना और उनके मूड में फर्क पड़ना बेहद स्वभाविक है। इसी बात का उदाहरण है महिलाओं की 40 से 50 के उम्र में उनके स्वभाव में परिवर्तन आना। वहीं अब तो स्वभाव का ये परिवर्तन बड़ी संख्या में 20 से 30 साल के बीच की महिलाओं में भी देखने को मिलने लगा है। इसका मुख्य कारण है उनके शरीर में होने वाली हार्मोनल दिक्कतें।

ह मॉनल दिक्कतों का एक बड़ा कारण हो सकता है हमारी आज की बदलती लाइफ स्टाइल। भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों और खासकर महिलाओं को अपनी डाइट की बिल्कुल भी चिंता नहीं है। अव्यवस्थित डेली रूटीन, असंतुलित आहार, वातावरण में प्रदूषण कारण बनते हैं उनके साथ होने वाली उनकी ऐसी समस्या का। अब सवाल ये उठता है कि ऐसे क्या लक्षण होंगे, जिनसे ये महिलाएं जान सकेंगी कि उनके शरीर में हार्मोनल समस्याएं होनी शुरू हो गई हैं, या फिर चरम पर पहुंच गई हैं। आइए जानें, ऐसे ही हार्मोनल समस्याओं के कुछ आसान और खास लक्षण।

- वैसे इसमें कोई समस्या नहीं है कि किसी महिला के पीरियड्स टाइम पर न होते हों, लेकिन ये चिंता की बात है कि आपको किसी महीने में पीरियड्स आए ही न हों। आप के साथ भी अगर ऐसा हुआ है, तो जरूरत है आपको भी डॉक्टर को दिखाने की।
- हार्मोनल असंतुलन आपके शरीर में इंसुलिन के स्तर और चयापचय को बिगाड़ कर रख देती है। ये आपके शरीर में चर्बी को खत्म करने की क्षमता को भी कम कर देती है। ऐसे में आपके इंटरनल ऑर्गन आपके शरीर की चर्बी को कम कर पाने में असक्षम

साबित होते हैं और इसका नतीजा आपको आपके बढ़ते वजन के साथ दिखाई देने लगता है।

- आपके शरीर पर अनचाहे बाल हमेशा ऐसे ही नहीं हो सकते। कभी ऐसा भी होता हो, कि एक टाइम पीरियड के बाद आपके शरीर पर मोटे और टाइट बाल निकलने लगें, जैसे आइब्रो पर, अपरलिप या फोरहेड पर, हाथों और पैरों पर, तो ये हार्मोनल असंतुलन के कारण हो सकता है।
- किसी की भी त्वचा पर पिंपल होना इन दिनों सामान्य सी दिक्कत है। ये दिक्कत महिलाओं के साथ-साथ पुरुषों को भी हो सकती है। वहीं अगर किसी महिला के जॉ-लाइन एरिया पर हमेशा बार-बार ढेर सारे पिंपल हो जाते हों, तो ये उसके शरीर में हार्मोनल असंतुलन की ओर साफ संकेत करते हैं।
- हार्मोनल असंतुलन आपकी लव लाइफ को प्रभावित कर सकती है। आपके साथ भी अगर सेक्स से अरुचि जैसी समस्या है, तो ये आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन का कारण है।
- हार्मोन लेटिन और ग्रेलिन आपकी उत्तेजना और भूख को दबाने के लिए जिम्मेदार साबित हो सकता है। ये दो हार्मोन्स मिलकर

आपके शरीर में अजीब सी स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। स्थिति कुछ ऐसी कि आपको हर पल कुछ न कुछ खाने का मन भी करेगा और आपकी पाचन क्षमता भी अच्छी नहीं रहेगी।

- कभी-कभी आपको महसूस होता हो कि आप कोई भी काम करके जल्दी थक जाते हों, या अक्सर आपको आलस सा महसूस होता हो, तो ये साफ-साफ आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन का कारण हो सकता है। ऐसे में आप खुद को जबरदस्ती बनाया हुआ आलसी न समझें।
- अक्सर अगर आपको ऐसा लगता हो कि आप मन से अच्छे न महसूस कर पा रहे हों, तो ये भी हार्मोनल असंतुलन का कारण हो सकते हैं। ऐसे में ध्यान देने वाली बात ये है कि जब आपके पीरियड्स की तारीख करीब आने वाली होगी तो आपके स्वभाव में चिड़चिड़ापन और मायूसी छई रहेगी।
- हार्मोनल असंतुलन के कारण आपको हमेशा जबरदस्त गर्मी लग सकती है।
- आपको भी अगर बार-बार छोटी-छोटी बातें भूलने की समस्या हो रही है, रोजमर्रा में भी आप चीजों को याद नहीं रख पा रहे हैं तो ये आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन को जन्म दे सकती है।

आ ज फैशन के प्रति जागरुकता बढ़ रही है और खासतौर पर लड़कियों की नजर में। लड़कियां खूबसूरत दिखने के लिये न जाने क्या क्या करती हैं लेकिन एक बात जो उन्हें हर वक्त परेशान करती है, वह है चेहरे पर अनचाहे बालों का होना। चेहरा अगर गोरा है तो उस पर काले रंग के रोएं बहुत ही खराब लगते हैं, ऐसा लगता है मानो चेहरा भद्दा लगता है। हांलाकि आप अपने अनचाहे बालों को वैक्सिंग या ब्लीच कर के दूर कर सकती हैं। लेकिन शेविंग और वैक्सिंग से केवल बाल और अधिक बढ़ते हैं इसलिये इसे नहीं करवाना चाहिये। ब्लीचिंग से भी चेहरे के बाल गोल्डन रंग के हो जाते हैं जो कि सूरज की रौशनी में चमकने लगते हैं। चेहरे पर अत्यधिक बाल तब उगते हैं जब महिला के शरीर द्वारा अतिरिक्त टेस्टोस्टेरोन बनने लगता है। टेस्टोस्टेरोन ज्यादा न बने इसके लिये या तो आप डॉक्टर की सलाह ले कर दवाइयां खा सकती हैं या फिर कुछ घरेलू उपचार कर के इसे ठीक कर सकती हैं। आइये जानते हैं कुछ खास उपचार-

- पुदीने की चाय इस चाय को पीने से महिलाओं में टेस्टोस्टेरोन बनना घट जाता है, जिससे चेहरे के बाल आना कम हो जाते हैं। अगर आपको चेहरे के बालों को कम करना है तो 2 कप पिपरमिंट टी पीजिये।
- लेजर ट्रीटमेंट इस ट्रीटमेंट को करवाने से बिना दाग पड़े ही बाल गायब हो जाते हैं और दुबारा नहीं उगते।
- मेडिकल ट्रीटमेंट अगर आपको लगता है कि यह समस्या अंदर से है तो आपको तुरंत ही डॉक्टर को दिखाना चाहिये क्योंकि यह हार्मोनल असंतुलन की वजह से हो रहा है।
- गर्भनिरोधक गोलियां अगर आप मेनोपॉज से अभी नहीं गुजरी हैं तो आप गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कर के अपने हार्मोन को बैलेंस कर सकती हैं। इससे चेहरे पर बाल नहीं उगेंगे।

चेहरे से कैसे हटाए अनचाहे बाल

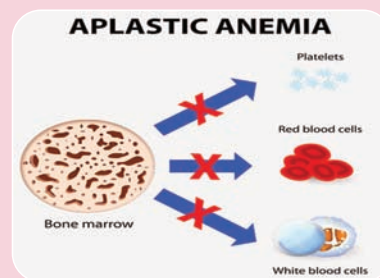


- विटामिन बी6 यह शरीर से पैदा हो रहे अत्यधिक टेस्टोस्टेरोन को बनने से रोकता है, जिससे चेहरे पर अत्यधिक बाल नहीं उगते। विटामिन बी6 पाने के लिये केला, चिकन, मछली, आलू, आदि का सेवन करें।
- इलेक्ट्रोलिसिस यह काफी खर्चीला होता है जिसमें चेहरे के बालों की जड़ को बिजली से जलाया जाता है। भविष्य में और रोएं न उगे इसके लिये यह नियमित रूप से करवाने के लिये डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। इस उपचार में दर्द भी होता है।
- सामयिक क्रीम इस क्रीम को लगाने से चेहरे

के बाल धीमे धीमे कम होने लगते हैं लेकिन इसके लगाने के लिये आपको डॉक्टर के सलाह की आवश्यकता पड़ेगी।

- सोया प्रोडक्ट सोया से बने कोई भी खाद्य पदार्थ को खाने से मेल हार्मोन कम बनेंगे इसलिये अपने भोजन में इसे जरूर शामिल करें।
- हल्दी हल्की को पानी मिला कर पेस्ट बना लीजिये और चेहरे पर 15 मिनट तक लगाने के बाद धो लीजिये। इसे स्क्रब के रूप में इस्तमाल करने के लिये इसमें बेसन मिलाइये और चेहरे पर लगा कर रगड़िये।

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



9993190140, 9826042287, 9424083040

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

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 अदम्य 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।

आयुर्वेद से महिलायें खुद को रखें स्वस्थ

डिसमिनोरिया के 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, जो कि 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 डिसमिनोरिया में, 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 पाऊंडर की 3 ग्राम मात्रा दिन में दो बार एक कप दूध या चावल के पानी के साथ लें।

अशोकारिष्ट: 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 (500 मिलीग्राम), पुश्यानुगा चूर्ण (1ग्राम), प्रदरंतका लुह (250 मिलीग्राम), तिशा घास की जड़ के काढ़े के साथ रोजाना लें।

यशदा भस्म (125 मिलीग्राम), कुकुतनंदा त्वाका भस्म (250 मिलीग्राम), 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।



फलों के छिलकों और टमाटर से निखारें सौंदर्य

आप यह जानकर आश्चर्य करेंगी कि फलों के छिलकों और टमाटर सुन्दरता के लिए कितने फायदेमंद होते हैं। यहाँ इस आर्टिकल में आज हम आपको इनके बारे में बतायेंगे। इनमें से कुछ सरल और सफल प्रयोगों का विवरण यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।

फल-सब्जियों के छिलकों को हम बेकार समझकर फेंक देते हैं, जबकि ये छिलके भी स्वास्थ्य और सौंदर्य संबंधी अनेक समस्याओं को दूर कर सकते हैं। आयुर्वेद में सौंदर्यवर्धन हेतु छिलकों के प्रयोग की पुरानी परंपरा रही है।

झाड़ियों को खत्म करें संतरे और नींबू के छिलकों से

संतरे और नींबू के छिलकों को सुखाकर महीन पीस लें। इस चूर्ण में गाय का कच्चा दूध और थोड़ा गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर उबटन की भांति लगाएं। सूख जाने पर ताजे पानी से चेहरे पर धो लें। इस प्रयोग से चेहरे पर पड़ी झाड़ियां मिट जाती हैं।

अनार और संतरे के छिलकों से मुहांसे का खात्मा

अनार और संतरे के छिलकों को हल्दी के साथ पीस लें। इसमें थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर नियमित लगाने से मुहांसों में काफी लाभ मिलता है।

काली त्वचा को गोरा बनायें नींबू

रस निकालने के बाद नींबू के छिलकों को फेंके नहीं। कोहनी, घुटनों, उंगलियों के पोर और



तलवों पर इन्हे रगड़ें। इससे इन स्थानों पर जमी मैल आसानी से साफ हो जाती है और यहां की त्वचा भी कोमल हो जाती है।

जलने के निशान मिटायें पपीते से

अक्सर महिलाएं किचन में खाना बनाते समय जल जाती हैं और उसके निशान पड़ जाते हैं। इन निशानों पर पपीते के छिलकों को रगड़ने से ये धीरे-धीरे मिट जाएंगे।

संतरे एवं नींबू के छिलकों से पायें स्वस्थ बाल

संतरे एवं नींबू के छिलकों का चूर्ण आंवले डाले हुए पानी में मिलाकर बालों को धोने से, बालों की रूसी खत्म हो जाती है और लंबे व घने बनते हैं। इसका लगातार प्रयोग लाभकारी होता है।

नाखूनों को बनायें दागरहित

कई महिलाओं के नाखून गंदे और चमकरहित होते हैं, जो देखने में काफी बदसूरत लगते हैं। इन पर नींबू के छिलकों को नाखूनों पर रगड़ने से ये दागरहित, स्वच्छ और चमकीले हो जाते हैं। इसलिए आप जब भी नींबू का प्रयोग करें तो छिलके इस काम में लायें।

दांतों की चमक बढ़ाएं नींबू

इसी तरह दांतों को चमकाने के लिए नींबू के छिलकों को सप्ताह में एक-दो बार दांतों पर रगड़ें। साथ ही इसके छिलके को सुखा एवं पीसकर इसमें थोड़ा-सा पिसा हुआ नमक मिलाकर इसे मंजन की भांति भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे दांत के कीड़े भी दूर होते हैं। ध्यान रहे कि नींबू यों भी दांतों और मसूड़ों के स्वास्थ्य के लिए उत्तम माना गया है, खासकर विटामिन 'सी' की वजह से।

टमाटर से कैसे सौंदर्य निखारें



टमाटर में त्वचा संबंधी कई प्रकार के विटामिन, साइट्रिक एसिड, खनिज, क्षार आदि मौजूद होने के कारण टमाटर एक प्रकार का सौंदर्यवर्धक है, जिसे नीचे दिए गए तरीकों से प्रयोग करके सौंदर्य में निखार लाया जा सकता है।

- टमाटर के सूप में काली मिर्च डालकर नियमित पीने से कब्जियत दूर होती है, जिससे चेहरे पर चमक और शरीर में चुस्ती बरकरार रहती है।
- टमाटर दूषित रक्त का शोधन करते हैं तथा चेहरे की त्वचा को गुलाबी आभा प्रदान करते हैं।

- टमाटर का जूस पीने से बाल चमकदार होते हैं। बड़े टमाटर की मोटी-मोटी फांके काट कर गालों और आंखों के नीचे रखने से झाड़ियां और आंखों के काले घेरे मिट जाते हैं।
सावधानी - टमाटर गुणकारी होने के बावजूद अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर को हानि पहुंचाते हैं। टमाटर ही क्या प्रत्येक चीज की अति खराब होती है। जैसे - पथरी के रोगियों को टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। अगर आप टमाटर के लाभ उठाना ही चाहते हैं तो आपको इसका सेवन उचित मात्रा में नियमित करना होगा।

कानपुर के पास एक ग्राम हिमतापुर में “मेरा गांव मेरा तीर्थ” कार्यक्रम में सहभागिता एवं कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए



सदस्य, वैज्ञानिक सलाहकार मंडल - CCRH एवं सदस्य, वैज्ञानिक सलाहकार समिति - NEIAH, डॉ. ए. के. द्विवेदी ने अपने संबोधन में कहा कि भारत की वास्तविक आत्मा उसके गांवों में बसती है और जब तक गांव स्वच्छ, स्वस्थ, शिक्षित एवं संस्कारित नहीं होंगे, तब तक राष्ट्र के समग्र विकास की कल्पना अधूरी रहेगी।

उन्होंने कहा कि ग्रामीण विकास केवल आधारभूत सुविधाओं तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि इसमें स्वास्थ्य जागरूकता, पोषण, शिक्षा, महिला सशक्तिकरण, संस्कार निर्माण एवं युवा शक्ति की सकारात्मक भागीदारी को भी

समान रूप से शामिल करना आवश्यक है। उत्तर प्रदेश के यशस्वी उपमुख्यमंत्री आदरणीय श्री ब्रजेश पाठक जी की गरिमामयी उपस्थिति में आयोजित इस कार्यक्रम में डॉ. द्विवेदी ने कहा कि “मेरा गांव - मेरा तीर्थ” जैसे अभियान युवाओं को अपनी जड़ों से जोड़ने के साथ-साथ राष्ट्र निर्माण की दिशा में एक सशक्त जनआंदोलन का रूप ले सकते हैं।

इस अवसर पर डॉ. द्विवेदी ने माननीय उपमुख्यमंत्री जी से विभिन्न सकारात्मक विषयों पर सार्थक चर्चा की तथा उन्हें इंदौर में आयोजित होने वाले आगामी कार्यक्रम में सम्मिलित होने का निमंत्रण भी दिया, जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार

किया। उपमुख्यमंत्री जी के सरल, सहज एवं जनसामान्य से जुड़े व्यक्तित्व के लिए डॉ. द्विवेदी ने उनका आभार व्यक्त किया।

इस कार्यक्रम में आदरणीय अखिल भारतीय संपर्क प्रमुख स्वांत रंजन जी, माननीय राज्य मंत्री श्री अजीत सिंह पाल जी एवं कार्यक्रम के प्रेरणास्रोत डॉ. घनश्याम अग्निहोत्री जी की गरिमामयी उपस्थिति रही।

“गांव मजबूत – तो राष्ट्र मजबूत”
“मेरा गांव – मेरा गौरव, मेरा तीर्थ”

जय हिंद।

जय भारत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

सदस्य: वैज्ञानिक सलाहकार मंडल - केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद (CCRH), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

सदस्य: वैज्ञानिक सलाहकार समिति - नॉर्थ ईस्टर्न इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद एवं होम्योपैथी (NEIAH), शिलांग, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

कि सी ने सच ही कहा है कि आंखें बिना बोले भी बहुत कुछ कह जाती हैं। ऐसे में आंखों के नीचे के काले घेरे या डार्क सर्कल भी आपके स्वास्थ्य को बयान करते हैं। आंखों के नीचे काले घेरों की समस्या बढ़ती जा रही है। केवल महिलाएं ही नहीं बल्कि पुरुष और टीनेज बच्चों में भी डार्क सर्कल की समस्या हो रही है। कई बार आंखों के नीचे के काले घेरे किसी बीमारी के कारण हो सकते हैं लेकिन कई बार ऐसा अस्वस्थ जीवनचर्या के कारण भी होता है। डार्क सर्कल न केवल आंखों की खूबसूरती को कम कर देते हैं बल्कि इससे चेहरा भी बीमार नजर आता है।

आंखों के नीचे की त्वचा बहुत पतली होती है जिससे नसें नजर आती हैं। जब इन नसों में रक्त का बहाव तेजी से होता है तो यह बाहर से गहरी नजर आती हैं जिसके कारण काले घेरे नजर आते हैं। कुछ लोगों में आंखें अंदर की ओर धंसी हुई होती हैं, ऐसे लोगों में भी डार्क सर्कल नजर आते हैं।

लक्षण

आंखों के नीचे काले घेरे,

आंखों के नीचे सूजन या बदरंग त्वचा

अनुवांशिक : ज्यादातर मामलों में डार्क सर्कल अनुवांशिकी कारणों से होते हैं।

एलर्जी, अस्थमा तथा एक्जिमा : ऐसी कोई भी समस्या जिससे आंखों में खुजली हो या परेशानी हो, डार्क सर्कल का कारण हो सकती है। आंखों खुजलाने या बार-बार रगड़ने से त्वचा प्रभावित होती है। कई बार कुछ खाने के पदार्थों से भी एलर्जी की संभावना होती है। एलर्जी के कारण कई बार बुखार भी होता है, उस दौरान घेरे ज्यादा काले नजर आते हैं।

दवाईयों के असर से : ऐसी कोई भी दवाई जो ब्लड वैसेल को डायलेट करती हो, डार्क सर्कल के लिए जिम्मेदार होती है क्योंकि आंखों के नीचे की त्वचा बहुत नाजुक होती है। ऐसे में कोई भी दवा जो रक्त के बहाव को बढ़ाती है तो वह आंखों से झलकता है जिससे काले घेरे नजर आते हैं।

डार्क सर्कल : आंखों के नीचे के काले घेरे



एनीमिया : खाने में पोषक तत्वों की कमी के कारण आंखों के काले घेरे हो सकते हैं। कई बार आयरन डेफिशियेंसी इसकी बड़ी वजह होता है। शरीर में रक्त की कमी हो जाती है जिससे आंखों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। कई बार गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान भी डार्क सर्कल की समस्या हो सकती है।

पर्याप्त नींद न लेने से : नींद पूरी न होने, देर रात सोने या शरीर को पूरा आराम न मिलने के कारण भी डार्क सर्कल हो सकते हैं। नींद पूरी न होने से त्वचा पीली पड़ने लगती है जिससे आंखों के नीचे की नसें ज्यादा नजर आती हैं जिस कारण काले घेरे दिखाई देते हैं।

लिवर समस्या : लिवर संबंधी किसी समस्या के कारण भी डार्क सर्कल होने लगते हैं। फेफड़े अच्छी तरह कार्य नहीं करते हैं तब शरीर का पूरा सिस्टम प्रभावित होता है, ऐसे में आंखों के काले घेरे भी होने लगते हैं।

उम्र बढ़ने से : उम्र बढ़ने के साथ काले घेरे भी ज्यादा स्थाई हो जाते हैं और ज्यादा नजर भी आते हैं। उम्र बढ़ने के साथ त्वचा पतली होती जाती है और इसमें कोलाजेन की कमी हो जाती

है। ऐसे में कई बार एक आंख में कम या एक आंख में ज्यादा काले घेरे भी नजर आ सकते हैं। कई बार किसी एक ही फेशियल एक्प्रेसन के बार-बार होने से भी डार्क सर्कल हो सकते हैं जैसे कि अनइवन स्माइल।

सामान्य उपचार

ठंडी सिकाई : आंखों की ठंडी सिकाई करने से भी समस्या का हल संभव है। किसी कपड़े में बर्फ के टुकड़े को रखकर आंख की सिकाई की जा सकती है।

ज्यादा तकिये : आंखों के नीचे की त्वचा फूल रही हो तो सिर के नीचे अतिरिक्त तकिये लगाकर सिर को उठाकर सोएं। ऐसा करने से नीचे की पलकों में जमा आई फ्लड फैलेगा और आंखों के नीचे फूला हुआ हिस्सा सामान्य होकर डार्क सर्कल भी कम होंगे।

ज्यादा सोएं : आंखों के नीचे के काले घेरों से निपटने के लिए देर रात तक जागना छोड़ दें। समय से सोएं और आप जितना सोते हैं उससे ज्यादा नींद लें। ऐसा करने से भी काले घेरे कम होंगे।

पढ़ें अगले अंक में

अप्रैल - 2026

आधुनिक तकनीक और
होन्योपैथी अनुसन्धान
विशेषांक



संज्ञा एवं सुरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

स्वा स्थिर गुणवत्ता भरे जीवन के लिए महत्वपूर्ण है। बीमारी हमारे खुशहाली गुणांक को निश्चित रूप से कम कर सकती है और एक महिला से बेहतर इसे कौन समझ सकता है - जो विभिन्न भूमिकाओं का एक साथ निर्वाह करती है। प्रकृति हमें माँ बनने की जिम्मेदारी देती है और वह हमें इस भूमिका को मुस्कान के साथ संभालने के लिए शक्ति, सहनशीलता और धैर्य भी देती है। पहले दिन, आपको निश्चित रूप से अच्छा महसूस होगा, लेकिन धीमे धीमे बढ़ें और निरंतर रहें ताकि आप अपने स्वास्थ्य को फिर से प्राप्त कर सकें।

शुरू में, आप गहरी साँस लेने की सकारात्मकता को और 'श्वास' के गंभीर महत्व को महसूस करेंगे जो जीवन है। आपकी ऊर्जा का स्तर बढ़ेगा और आप ज्यादा मुस्कुराएँगे क्योंकि आपके मन और शरीर को विश्राम मिलेगा। आप प्राकृतिक रूप से अपने स्वभाव में होंगे और धैर्यवान होंगे क्योंकि आप बेहतर महसूस करेंगे। आप अपने दिन की शुरुआत ऊर्जा के साथ करेंगे। आपकी सकारात्मकता और नवीन ऊर्जा आपके आसपास के लोगों के साथ अच्छे से घुल मिल जाएगी। आप निश्चित रूप से स्वयं को पसंद करेंगे। अब, यहाँ कुछ सहज और शुरुआती योगासनों की चर्चा करते हैं जो आगे आपकी मदद करेंगे-

वार्म अप

अपनी जगह पर खड़े होकर धीरे-धीरे दौड़ना आपको एक मुस्कान देगा। इसके बाद गर्दन को घुमाना, कंधों को घुमाना, कलाई और हाथों को घुमाना, पैरों और घुटनों का हल्का व्यायाम करें। इन अंगों द्वारा आपको एक गहरे विश्राम की अनुभूति होगी।

महिलाओं के लिए फिटनेस योग

मार्जरी आसन

रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है। कलाई और कंधे मजबूत करता है। पाचन अंगों की मसाज करता है और पाचन में सुधार करता है। पेट को नर्म बनाता है। दिमाग को आराम देता है। रक्त संचार में सुधार करता है।

शिशुआसन

पीठ को गहरी राहत देता है। कब्ज दूर करता है। तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।

अर्ध चंद्रासन

एड़ी, घुटने, टांगें, पेट, नितम्ब और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है। छाती और कंधों को खोलता है। पाचन, संतुलन और समन्वय में सुधार करता है। तनाव कम करता है।

शलभासन

साईटिक नर्व से दबाव को हटाता है और पीठ दर्द एवं साईटिक दर्द से राहत देता है। भूख में सुधार लाता है और पीठ एवं गर्दन क्षेत्र के रक्त संचार को बेहतर बनाता है। जंघा और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है।

नौकासन

पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है। टांगों और भुजाओं की मांसपेशियों को बेहतर बनाता है।

भुजंगासन

तनाव, चिंता और डिप्रेशन (अवसाद) से राहत देता है। टांगों और पीठ की जकड़न से राहत देता है। पीठ, गर्दन और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है।

शवासन

गहरा विश्राम देता है। ध्यानावस्था का अनुभव देता है। नवीकरण और उपचारी प्रभाव होता है। ध्यान रखें, सही दिशा में एक कदम आपके लिए और आपके परिवार के लिए एक अच्छे स्वास्थ्य का मार्ग प्रशस्त करेगा। अपने बच्चों, दोस्तों और अन्य प्रियजनों के लिए एक उत्तम उदाहरण बनें। आपकी सफलता की कहानी निश्चित रूप से उन्हें आपके मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करेगी। जीवन का आनंद लें और योग के साथ जीवंत हो उठें।



स लाद के तौर पर प्रयोग किए जाने वाले खीरे में इरेप्सिन नामक एंजाइम होता है, जो प्रोटीन को पचाने में सहायता करता है। खीरा पानी का बहुत अच्छा स्रोत होता है, इसमें 96% पानी होता है। खीरे में विटामिन ए, बी1, बी6 सी, डी पौटैशियम, फास्फोरस, आयरन आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। नियमित रूप से खीरे के जूस शरीर को अंदर व बाहर से मजबूत बनाता है। खीरा कब्ज से मुक्ति दिलाने के साथ ही पेट से जुड़ी हर समस्या में फायदेमंद साबित होता है। इसके अलावा एसिडिटी, छाती की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना लाभप्रद होता है। जानिए खीरे के ऐसे ही स्वास्थ्यवर्धक लाभ के बारे में जिनके बारे में आपने पहले कभी नहीं सुना होगा-

बालों व त्वचा की देखभाल

खीरे में मौजूद सिलिकन व सल्फर बालों की ग्रोथ में मदद करते हैं। अच्छे परिणाम के लिए आप चाहें तो खीरे के जूस को गाजर व पालक के जूस के साथ भी मिलाकर ले सकते हैं। फेस मास्क में शामिल खीरे के रस त्वचा में कसाव लाता है। इसके अलावा खीरा त्वचा को सनबर्न से भी बचाता है। खीरे में मौजूद एस्कोरबिक एसिड व कैफीक एसिड पानी की कमी (जिसके कारण आंखों के नीचे सूजन आने लगती है।) को कम करता है।

कैंसर से बचाव

खीरा के नियमित सेवन से कैंसर का खतरा कम होता है। खीरे में साइकोइसोलपरीक्रिस्नोल, लैरीक्रिस्नोल और पाइनोरिस्नोल तत्व होते हैं। ये तत्व सभी तरह के कैंसर जिनमें स्तन कैंसर भी शामिल है के रोकथाम में कारगर हैं।

वजन कम करने में मददगार

जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, उन लोगों के लिए खीरे का सेवन काफी फायदेमंद रहता है। खीरे में पानी अधिक और कैलोरी कम होती है, इसलिए वजन कम करने के लिए यह अच्छा विकल्प हो सकता है। जब भी भूख लगे तो खीरे का सेवन अच्छा हो सकता है। सूप और सलाद में खीरा खाएं। खीरा में फाइबर होते हैं जो खाना पचाने में मददगार होते हैं।

आंखों के लिए लाभकारी

अक्सर फेसपैक लगाने के बाद आंखों की जलन से बचने के लिए खीरे को स्लाइस की तरह काटकर आंखों की पलक के ऊपर पर रखते हैं। इससे आंखों को ठंडक मिलती है। खीरा की तासीर जलन कम करने की होती है। जरूरी नहीं है कि सिर्फ फेसपैक लगाने के बाद ही ऐसा कर सकते हैं। जब भी आंखों में जलन महसूस हो तो आप खीरे की मदद ले सकते हैं।

खीरे के आठ अद्भुत स्वास्थ्यवर्धक लाभ

खीरा सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसके सौंदर्य लाभ के बारे में तो आपने काफी कुछ सुना होगा, लेकिन यह आपकी सेहत के लिए कितना और किस तरह फायदेमंद है इसके बारे में आज हम आपको बताते हैं। कम फैट व कैलोरी से भरपूर खीरे का सेवन आपको कई गंभीर बीमारियों से बचाने में सहायक है।



मसूड़े स्वस्थ रखता है

खीरा खाने से मसूड़ों की बीमारी कम होती है। खीरे के एक टुकड़े को जीभ से मुंह के ऊपरी हिस्से पर आधा मिनट तक रोके। ऐसे में खीरे से निकलने वाला फाइटीकैमिकल मुंह की दुर्गंध को खत्म करता है।

जोड़ों की दवा

खीरे में सीलिशिया प्रचुर मात्रा में होता है। इससे जोड़ों को मजबूती मिलती है और टिशू परस्पर मजबूत होते हैं। गाजर और खीरे का जूस मिलाकर पीने पर गठिया बाय रोग में मदद मिलती है। इससे यूरिक एसिड का स्तर भी कम होता है।

तो आम सा दिखने वाला खीरा कई गुणों से भरपूर होता है। तो, बिना देर किए आप खीरे को अपने आहार और सलाद का हिस्सा बनाइए।

मासिक धर्म में फायदेमंद

खीरे का नियमित सेवन से मासिक धर्म में होने

वाली परेशानियों से छुटकारा मिलता है। लड़कियों को मासिक धर्म के दौरान काफी परेशानी होती है, वो दही में खीरे को कसकर उसमें पुदीना, काला नमक, काली मिर्च, जीरा और हींग डालकर रायता बनाकर खाएं इससे उन्हें काफी आराम मिलेगा।

मधुमेह व रक्तचाप में फायदेमंद

मधुमेह व रक्तचाप की समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से खीरे का सेवन फायदेमंद हो सकता है। खीरे के रस में वो तत्व हैं जो पैन्क्रियाज को सक्रिय करते हैं। पैन्क्रियाज सक्रिय होने पर शरीर में इंसुलिन बनती है। इंसुलिन शरीर में बनने पर मधुमेह से लड़ने में मदद मिलती है। खीरा खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। इससे हृदय संबंधी रोग होने की आशंका कम रहती है। खीरा में फाइबर, पोटैशियम और मैगनीशियम होता है जो ब्लड प्रेशर दुरुस्त रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। खीरा हाई और लो ब्लड प्रेशर दोनों में ही एक तरह से दवा का कार्य करता है।

भारतीय महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति



स्व स्थ जीवनशैली और पौष्टिक भोजन का अधिक सेवन जीवन भर अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है। बचपन और प्रजनन आयु के दौरान खराब पोषण और स्वास्थ्य सुविधाओं के उपयोग के प्रति जागरूकता की कमी मातृ मृत्यु दर के प्रमुख कारण हैं। हालांकि भारत सरकार महिलाओं के स्वास्थ्य स्तर में सुधार के लिए कई प्रयास कर रही है, लेकिन गरीबी, लैंगिक भेदभाव और निरक्षरता जैसी समस्याएं उचित उपायों के कार्यान्वयन में बाधा डालती हैं। यह लेख भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों पर केंद्रित है।

महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं परस्पर संबंधित जैविक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होती हैं। आमतौर पर यह माना जाता है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रह सकती हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं कि इससे उनके जीवन की गुणवत्ता बेहतर हो। गहन अध्ययनों से पता चला है कि महिलाएं जीवन चक्र के दौरान पुरुषों की तुलना में अधिक बीमार और विकलांग होती हैं। इसके अलावा, कम उम्र में विवाह और बच्चे को जन्म देना सामाजिक-आर्थिक स्थिति में व्यापक भिन्नता का कारण हो सकता है। गहन अध्ययनों ने गरीबी उन्मूलन और महिलाओं में साक्षरता दर में सुधार के लिए विभिन्न विकासात्मक कार्यक्रमों में समुदाय, पैरामेडिकल कर्मियों, गैर सरकारी संगठनों, नीति निर्माताओं और शिक्षकों की स्वैच्छिक भागीदारी पर प्रकाश डाला है। मां और बच्चे के पोषण स्तर में सुधार

के लिए स्वास्थ्य विभाग के माध्यम से पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा को मजबूत किया जाना चाहिए, क्योंकि ये दोनों स्वास्थ्य आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। इसलिए, महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं में सुधार के लिए सरकार की एक मजबूत और निरंतर प्रतिबद्धता की आवश्यकता है।

ऐसा माना जाता है कि भारत में प्रचलित संस्कृति और पारंपरिक प्रथाओं के कारण भारतीय महिलाओं का स्वास्थ्य और पोषण स्तर बिगड़ता जा रहा है। भारतीय महिलाएं आमतौर पर कुपोषण की शिकार होती हैं, विशेषकर गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान। यह भी देखा गया है कि जन्म के समय शिशु के वजन पर अन्य कारकों की तुलना में मां के पोषण स्तर का प्रभाव कहीं अधिक व्यापक होता है। यह पाया गया है कि ग्रामीण गर्भवती महिलाओं का आहार सेवन अनुशंसित स्तर से कम था। आमतौर पर कुपोषण और खराब स्वास्थ्य से ग्रस्त माताओं से कम वजन वाले शिशु जन्म लेते हैं। एनीमिया की घटना स्तनपान कराने वाली महिलाओं में सबसे अधिक पाई गई, उसके बाद गर्भवती महिलाओं और किशोरियों में। महामारी विज्ञान संबंधी अध्ययनों से पता चला है कि विश्व स्तर पर सभी गर्भवती महिलाओं में से 50 प्रतिशत एनीमिया से ग्रस्त हैं, और कम विकसित देशों में कम से कम 12 करोड़ महिलाएं कम वजन की हैं। गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य देखभाल के बारे में जागरूकता की कमी मां और बच्चे दोनों के लिए नकारात्मक परिणाम लाती है। माताओं को उचित और सही शिक्षा देने से उनके पोषण

स्तर और स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ गर्भावस्था और सुरक्षित प्रसव सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल के महत्व के बारे में महिलाओं को शिक्षित करने हेतु ठोस कदम उठाए जाने चाहिए।

महिलाओं की असमान गरीबी, निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति, लैंगिक भेदभाव और प्रजनन संबंधी भूमिका न केवल उन्हें विभिन्न बीमारियों के प्रति संवेदनशील बनाती है, बल्कि स्वास्थ्य सेवाओं तक उनकी पहुंच और उनके उपयोग को भी प्रभावित करती है। घरेलू हिंसा, बलात्कार और महिलाओं के खिलाफ यौन शोषण उनकी उत्पादकता, स्वायत्तता, जीवन की गुणवत्ता और शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। एक चौंकाने वाली रिपोर्ट में बताया गया है कि जिन महिलाओं ने अपने पुरुष साथी को खो दिया है, उन्हें अक्सर जीवन यापन के लिए वेश्यावृत्ति करने को मजबूर होना पड़ता है। पुरुष महिलाओं में संक्रामक वायरस का संचरण महिलाओं की तुलना में चार गुना अधिक करते हैं। गर्भावस्था से संबंधित एनीमिया या रक्तस्राव से निपटने के लिए रक्त आधान कराने पर भी महिलाओं को एचआईवी संक्रमण हो जाता है। बचपन में यौन शोषण बाद के जीवन में मानसिक अवसाद और प्रजनन पथ के संक्रमण को बढ़ाता है, जिससे अक्सर महिला बांझपन हो सकता है। लैंगिक भेदभाव (पुत्र वरीयता) और बेटियों की शादी के लिए उच्च दहेज राशि के कारण अक्सर बेटियों के साथ दुर्व्यवहार होता है।

Dr Batra's® Academy Mumbai

Affiliated to **MUHS Nashik** proudly presents



Fellowship in Homeopathic Dermatology



Certificate Course in Homeopathic Cosmetology & Aesthetics



Certificate Course in Homeopathic Management of Allergies & Respiratory Diseases



Certificate Course in Homeopathic Palliative Oncology




Why Join these Courses?

- These courses are recognised by Maharashtra University of Health Sciences, Nashik
- Highly experienced faculty consisting of Dermatologists, Cosmetologists, Pulmonologists, Oncologists and Homeopaths
- Hands on practical oriented training with highly qualified Homeopaths and therapists with more than 20 years of experience at Dr Batra's® clinics making you an expert in various procedures of cosmetology and aesthetics
- Guaranteed job placement in Dr Batras® clinics after completion of the course
- Online as well as offline lectures with recordings provided for limited period
- Fees can be paid in easy instalments

For more information please feel free to contact on

☎ 9892166616/9076008661/88791 87176 ✉ academy@drbatras.com




Looking for Distributors/Dealers/Salesmen All Over India


SERVING HOMOEOPATHY FOR OVER 80 YEARS!

Largest approved suppliers to CGHS since inception & other Local & State Govt's

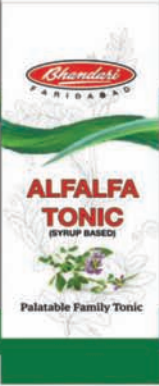
OUR PRODUCTS




HEPATRIN
For Liver Derangements & Alcoholism




ALFALFA TONIC
(WITH GINSENG)
General Tonic With The Goodness Of Ginseng



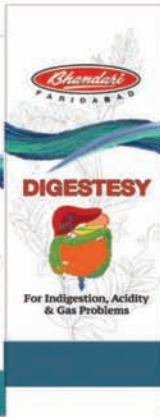
ALFALFA TONIC
(SYRUP BASED)
Palatable Family Tonic




AVENA TONIC
A Vitality Tonic




COUGH SYRUP
For Bronchitis, Catarrhal Influenza, Whooping & Convulsive Cough




DIGESTESY
For Indigestion, Acidity & Gas Problems




ARNICA HAIR OIL
Prevents Hair Falling, Dandruff & Dry Scalp




Calendula
CONTINENT
An Antispasmodic for Spasmodic



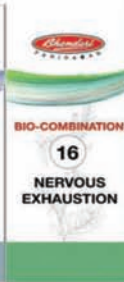
Graphites
SINGLES BASED COMBINATIONS
For Healthy Growth




Skookum Chuck
COMBINATIONS
For Healthy Growth




RHEUMARIN TABS
For arthritis, muscle & joint pain



BIO-COMBINATION 16
NERVOUS EXHAUSTION




BIO-COMBINATION 21
TEETHING TROUBLES



SUCCUS CINERARIA MARITIMA
HOMOEOPATHIC MEDICINE
NOT TO BE INJECTED
NO PROVEN SIDE EFFECT

CONTACT US FOR MORE INFORMATION!!

BHANDARI HOMOEOPATHIC LABORATORIES
13/3, NH15, DLF Industrial Area,
NHPC Chowk
Faridabad, Haryana 121003
121003 Haryana, India
Tel: +91-129-2275738
Mobile: +91-90533 96180
Email: homeolabs@gmail.com



For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरयाम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिक्रमा, प्रेस कामप्लेक्स, जेन-1, एमपी नगर, गोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एट के तहत जिम्मेदार।

Visit us : www.sehatsurat.com www.sehatevamsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat