



महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के समाधान में योग की भूमिका

आदित्य कुमार

शोध छात्र

शारीरिक शिक्षा विभाग, चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Keywords:

हार्मोन असंतुलन, अनियमित
दिनचर्या, अस्वस्थ
खान-पान, योग चिकित्सा

ABSTRACT

वर्तमान जीवनशैली और आहार में अनियमितता के कारण महिलाओं में बहुत तेजी से शारीरिक व मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। एक ओर नियमित दिनचर्या हमारे शरीर की बहुत सी गतिविधियों का क्रियाओं को संतुलित रखते हुए हमें स्वस्थ बनायें रखती है वहीं दूसरी ओर संतुलित व पौष्टिक आहार हमारे शरीर को स्वस्थ व ऊर्जावान बनायें रखने में सहायक सिद्ध होता है। मनुष्य जब परिश्रम विहीन हो जाता है और अनियमित दिनचर्या व असंतुलित भोजन को अपनाता है विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में गतिरोध होता है जिससे अलग-अलग बीमारियों को पनपने का मौका मिल जाता है। कुछ प्रारम्भिक वर्षों में बीमारी के कारणों का जन्म होकर मनुष्यों को उनका पता भी नहीं चलता जब वह गम्भीर रोग में बदल कर उभर आती है तब जाकर मनुष्य उनके प्रति सजग होता है पर तब तब बहुत देर हो चुकी होती है। मनुष्य के शरीर में उसकी गतिविधियों में नियंत्रण करने के लिए अंतःस्रावी ग्रंथियों से कुछ रसायन उत्पन्न होता है जिसे हार्मोन कहा जाता है। यह हार्मोन्स ही मनुष्य की सभी शारीरिक एवं मानसिक प्रक्रियाओं के लिए उत्तरदायी होते हैं। हार्मोन स्त्री और पुरुष दोनों के शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं लेकिन महिलाओं के शरीर में इनकी भूमिका और महत्व बहुत अधिक होता है। क्योंकि यौवनावस्था शुरू होने से लेकर बच्चे को जन्म देने तक की

सभी प्रक्रिया हार्मोन्स पर ही निर्भर करती है। हार्मोन असंतुलन होना हमेशा असामान्य नहीं होता है और यह समय के साथ ठीक भी हो जाता है। लेकिन कुछ महिलाओं में हार्मोन असंतुलन होने पर वह लंबे समय तक बना रहता है या जीवनभर हार्मोन का उतार चढ़ाव होता रहता है। इसकी वजह से उन्हें कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

परिचय

योग भारतीय अध्यात्मिक परंपराओं में शीर्षस्थ एक कला है, जिसकी उत्पत्ति संस्कृत भाषा के शब्द 'युज' से हुई है जिसका अभिप्राय होता है जुड़ना या एक होना। योग का व्यक्ति को आंतरिक मन और चेतना से जुड़ने में मदद करता है। यह आत्मा और देह और आत्मा और परमात्मा के बीच संबंध स्थापित करता है। जो आंतरिक सामंजस्य बैठाने में सहायक है नियमित योग अभ्यास शारीरिक तंदुरुस्ती, सांसों के प्रति जागरूकता, मन से जुड़ाव और अंत में आंतरिक आत्म को जोड़ना है। आज योग अभ्यास समूचे विश्व में कोकप्रिय है जिससे लाखों योग अभ्यासी शारीरिक और आंतरिकता प्राप्त करते हैं।

आज की महिला का कार्यक्षेत्र केवल घर की चारदीवारों तक सीमित नहीं है। वह एक ऐसी नारी है जो अपने माँ, बेटी, पत्नी के दायित्वों और शिक्षित महिला होने के नाते अपने करियर की जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने के लिए प्रयासरत है।

चूंकि महिलाएं समाज की जड़ हैं इसलिए उनका मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत होना नितांत आवश्यक है। स्वस्थ मन और स्वस्थ शरीर धारी महिलाएं एक स्वस्थ समाज की रचना में सहायक हैं। यह कहने में कोई अतिशयोक्ति नहीं है कि स्वस्थ महिला एक स्वस्थ समुदाय की कुंजी है।

चूंकि महिलाएं जीवन में अनेकों भूमिका का निर्वहन करती हैं। इसलिए वे अपने परिवारजनों के स्वास्थ्य पर अपने व्यक्तिगत स्वास्थ्य की अपेक्षा अधिक ध्यान देती हैं। हालांकि समय के साथ महिलाओं की स्थिति में बहुत बदलाव आए और आज महिलाएं कई क्षेत्रों में पुरुषों के साथ प्रतिस्पर्धा कर रही हैं और वह भी अपने घरेलू दायित्वों से बिना कोई समझौता किए।

अनियमित दिनचर्या और अस्वस्थ खान-पान की आदतों की वजह से हमने बहुत से बीमारियों को अपने जीवन में आमंत्रित किया है जिसके कारण आज हर PCOS और बांझपन की समस्याओं का सामना

कर रही है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फॉर्मेशन के अनुसार शहरी भारतीय महिला की 23 प्रतशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है।

तनाव और अपनी अनियमित दिनचर्या के कारण जहां महिलाएं कई स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का सामना कर रही हैं वहीं अपनी जीवनशैली में नियमित लोग को शामिल करना गेमचेंजर साबित हो सकता है, क्योंकि दैनिक योग अभ्यास तनाव कम करने और शारीरिक संतुलन प्राप्त करने में सहायक है।

महिलाओं के लिए योग के लाभ

1. **शारीरिक और मानसिक शक्ति**— योग का नियमित अभ्यास न केवल महिलाओं के शरीर को मजबूत बनाता है बल्कि मानसिक लचीलापन और दृढ़ संकल्प की भावना भी विकसित करता है।

2. **शांतिपूर्ण जीवन**— योग का अभ्यास हमारे शरीर में शांति और प्रसन्नता का संचार करने वाले होर्मोन को बढ़ाता है जिसके कारण हम अधिक खुश और प्रसन्न महसूस करते हैं।

3. **आत्मविश्वास को बढ़ावा**— जब हम योग साधना की गहराईयों में उतरते हैं तो हमारे भीतर प्रेरणा और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, जो मानसिक रूप से सशक्त करती है।

4. **तनाव, चिंता और अवसाद में कमी**— नियमित योग अभ्यास हमारे शरीर की तंत्रिका तंत्र को शांत करता है जिसके कारण तनाव, चिंता और अवसाद में कमी देखी जा सकती है।

योग चिकित्सा

योग चिकित्सा एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिससे व्यक्ति की जीवन शैली को बदलकर उसे निरोगी व स्वस्थ किया जाता है। साथ ही व्यक्ति की जीवनी शक्ति को विकसित किया जाता है। स्वास्थ्य एक स्वाभाविक अवस्था है और इस अवस्था को बनाये रखने का प्रयत्न सदैव प्रकृति करती रहती है। इसके बाद भी यदि व्यक्ति रोगी होता है तो उसका कारण उसकी स्वयं की भूल होती है और वह ऐसी भूल न करे इसलिए हमारे पूर्वजों ने आहार—विहार के लिए कुछ नियम बनाये थे जिससे व्यक्ति स्वस्थ बना रहता था लेकिन वर्तमान समय में व्यक्ति इन नियमों के विपरीत चलने लगा है, जिसके कारण वह रोगी हो रहा है। व्यक्ति की सम्पूर्ण जीवन शैली बनावटी हो गयी है।

आहार—विहार एवं विचार पद्धति सभी कुछ जाने अनजाने प्रकृति के विपरीत होती जा रही है, जिससे व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ रहा है। योग चिकित्सा द्वारा व्यक्ति की जीवन शैली को बदलकर उसे स्वस्थ किया जाता है। वर्तमान समय में योग चिकित्सा का महत्व दिनों—दिन बढ़ता जा रहा है।

स्वास्थ्य—

स्वास्थ्य मनुष्य की अमूल्य निधि है। इसी पर मनुष्य की प्रसन्नता खुशहाली समृद्धि एवं क्रियाकलाप निर्भर होते हैं। शरीर का स्वस्थ होना न केवल व्यक्ति के लिए बल्कि समाज एवं राष्ट्र के लिए आवश्यक होता है।

आयुर्वेद में कहा गया है कि शरीर माध्यम खलु धर्म साधनम् अर्थात् शरीर के माध्यम से ही जीवन के सभी कार्य सम्पन्न होते हैं। अतः शरीर स्वस्थ होने पर ही सभी कार्यों को सफलता पूर्वक सम्पादित किया जा सकता है।

स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए आचार्य श्री राम शर्मा जी ने कहा है— 'स्व में स्थित हो जाना ही स्वास्थ्य है।' अर्थात् अपने स्वरूप को पहचानना अपने कर्तव्यों का पालन करना तथा मानव मूल्यों को आत्मसात करना ही स्वास्थ्य मनुष्य के लक्षण है।

स्वास्थ्य के प्रकार—

1. शारीरिक स्वास्थ्य
2. मानसिक स्वास्थ्य
3. सामाजिक स्वास्थ्य
4. आध्यात्मिक स्वास्थ्य

रोग के कारण

संसार में प्रत्येक कार्य का कोई कारण होता है। अकारण संसार में कुछ भी गठित नहीं होता। अतः रोगोत्पत्ति का भी कारण होना अनिवार्य है। जिस प्रकार ज्योतिष लोग रोग का कारण ग्रहों को मानते हैं, आयुर्वेद में त्रिदोष असन्तुलन को मानते हैं। आधुनिक चिकित्सा में रोग का कारण कीटाणु को माना जाता है।

रोग के मुख्यतः दो कारण होता है—

1. बाह्य
2. आन्तरिक।

रोगी व चिकित्सक का सम्बन्ध

रोगी एवं चिकित्सक का आपसी सम्बन्ध रोग सुधार में बहुत बड़ी भूमिका निभाता है। रोगी यदि चिकित्सक पर पूर्ण श्रद्धा व विश्वास रखता है तो वह चिकित्सा का पूर्ण लाभ प्राप्त करता है। क्योंकि वह सकारात्मक सोच के साथ चिकित्सा लेता है। शरीर की भी ग्रहण क्षमता बढ़ जाती है। रोगी और चिकित्सक का सम्बन्ध इस प्रकार का होना चाहिए कि चिकित्सा में किसी प्रकार की बाधा दोनों ओर से नहीं आए। चिकित्सक को रोगी से मित्रवत व्यवहार करना चाहिए। रोगी को यह एहसास दिलाना चाहिए कि वह अतिशीघ्र स्वस्थ हो जायेगा। रोगी भी ईमानदारी पूर्वक चिकित्सक द्वारा बताई गयी बातों का पालन करे तो रोगी को अवश्य ही लाभ प्राप्त होगा।

हार्मोन असंतुलन : महिलाओं की समस्याएँ

हार्मोन या ग्रन्थिरस या अंतरुस्राव जटिल कार्बनिक पदार्थ हैं जो सजीवों में होने वाली विभिन्न जैव रसायनिक क्रियाओं, वृद्धि एवं विकास, प्रजनन आदि का नियमन तथा नियंत्रण करता है। ये कोशिकाओं तथा ग्रन्थियों से स्रावित होते हैं। हार्मोन साधारणतः अपने उत्पत्ति स्थल से दूर की कोशिकाओं या ऊतकों में कार्य करते हैं इसलिए इन्हें श्रासायनिक दूतश् भी कहते हैं। इनकी सूक्ष्म मात्रा भी अधिक प्रभावशाली होती है। इन्हें शरीर में अधिक समय तक संचित नहीं रखा जा सकता है अतः कार्य समाप्ति के बाद ये नष्ट हो जाते हैं एवं उत्सर्जन के द्वारा शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं। हार्मोन की कमी या अधिकता दोनों ही सजीव में व्यवधान उत्पन्न करती हैं।

इंसुलिन

यह हार्मोन अग्न्याशय ग्रंथि द्वारा रिलीज होता है। अग्न्याशय ग्रंथि आमाशय के पीछे पेट में पायी जाती है। यह खाने को आसानी से पचाने के लिए हार्मोन और एंजाइम का स्राव करती है। हमारे शरीर से ऊर्जा के लिए भोजन में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट से ग्लूकोज या शुगर का इस्तेमाल करती है या भविष्य के उपयोग के लिए ग्लूकोज को स्टोर करने में मदद करती है।

एस्ट्रोजेन –

यह एक महिला सेक्स हार्मोन है जो कि अंडाशय द्वारा उत्पन्न होता है। यह भी वसा कोशिकाओं और अधिवृक्क ग्रंथि द्वारा निर्मित है। यह प्रजनन, मासिक धर्म चक्र और रजोनिवृत्ति के लिए जिम्मेदार है। महिला शरीर में जब एस्ट्रोजेन ज्यादा स्रावित होता है तो ब्रैस्ट कैंसर, गर्भाशय कैंसर, अवसाद, मनोदशा आदि का खतरा बढ़ जाता है यदि एस्ट्रोजेन महिला शरीर में कम स्रावित होता है तो मुँहासे, त्वचा के घावों, हल्की त्वचा, बालों का झड़ना आदि की संभावना बढ़ जाती है।

प्रोजेस्टेरोन

प्रोजेस्टेरोन हार्मोन अंडाशय, नाल (जब एक औरत गर्भवती हो जाती है) और अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा सावित होता है. यह शरीर में विभिन्न कार्यों को उत्तेजित और नियंत्रित करता है. यह गर्भावस्था बनाए रखने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. यह शरीर को गर्भाधान, गर्भधारण के लिए तैयार करने और मासिक चक्र को नियंत्रित करने में मदद करता है। जब गर्भावस्था नहीं होती है. प्रोजेस्टेरोन का स्तर ड्रॉप हो जाता है और मासिक धर्म चक्र होता है। यह यौन इच्छा में भी एक भूमिका निभाता है।

प्रोलैक्टिन –

एक बच्चे के जन्म के बाद, स्तनपान कराने के लिए यह हार्मोन महिला में पिट्यूटरी ग्रंथि द्वारा रिलीज होता है, जिससे महिला स्तनपान कराने में सक्षम बनती है। गर्भावस्था के दौरान प्रोलैक्टिन हार्मोन के स्तर में वृद्धि हो जाती है अर्थात् यह फॉलिकल स्टीम्युलेटिंग हार्मोन और गोनाडोट्रोपिन-रिलीजिंग हार्मोन द्वारा प्रजनन क्षमता में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

टेस्टोस्टेरोन –

यह एक पुरुष सेक्स हार्मोन है. यह एक अनाबोलिक स्टेरॉइड है जो शरीर की मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है. पुरुषों में यह पुरुष प्रजनन ऊतकों टेस्टिस और प्रोस्टेट के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. यह माध्यमिक यौन विशेषताओं को बढ़ावा देता है जैसे कि मांसपेशियों और हड्डियों का शरीर में वृद्धि होना, शरीर में बालों की वृद्धि आदि। अगर टेस्टोस्टेरोन पुरुषों में अपर्याप्त मात्रा में उत्पन्न होता है तो हड्डियां कमजोर होने सहित कई प्रकार की असामान्यताएं हो सकती हैं।

सेरोटोनिन

यह एक मनोदशा बढ़ाने वाला प्रमावी हार्मोन है. इसे nature's feel & good chemical के रूप में भी जाना जाता है. यह सीखने और स्मृति के साथ जुड़ा हुआ है, नींद को विनियमित करने, पाचन, मूड को नियंत्रित करता है. यू कहे तो सेरोटोनिन दिमाग और शरीर दोनों एक न्यूरोट्रांसमीटर और एक हार्मोन के रूप में कार्य करता है. सेरोटोनिन उत्पादन metabolism या एमिनो एसिड के टूटने की एक आंतरिक जैव रासायनिक प्रक्रिया का परिणाम है।

कोर्टिसोल –

इस हार्मोन को अधिवृक्क ग्रंथि द्वारा उत्पादित किया जाता है। यह आपको स्वस्थ और ऊर्जावान रहने में मदद करता है। इसकी मुख्य भूमिका शारीरिक और मानसिक तनाव को नियंत्रित करना है। खतरे की स्थिति में यह हृदय की दर, रक्तचाप, श्वसन आदि को बढ़ाता है। तनावपूर्ण समय में शरीर में कोर्टिसोल रिलीज होता है ताकि इस स्थिति का सामना सही से किया जा सके। जब शरीर में कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है तो अल्सर, उच्च रक्तचाप, चिंता, कोलेस्ट्रॉल बढ़ना आदि का कारण बनता है।

एड्रेनालाईन—

एड्रेनालाईन हार्मोन अधिवृक्क ग्रंथि के मेडुला के साथ-साथ केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के न्यूरॉन्स में सावित होता है। यह आपातकालीन हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि यह त्वरित प्रतिक्रिया की शुरुआत करता है जिससे व्यक्ति को सोचने और तनाव से लड़ने में मदद मिलती है। यह मेटाबोलिज्म दर को बढ़ाता है, हृदय और मस्तिष्क में जाने वाले रक्त वाहिकाओं का फैलाव करता है।

वृद्धि हार्मोन—

इसे सोमैटोट्रोपिन हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है। यह मूल रूप से 190 एमिनो एसिड वाला एक प्रोटीन हार्मोन है जिसे अग्रिम पिट्यूटरी में Somatotrophs नामक कोशिकाओं द्वारा संश्लेषित और स्रावित किया जाता है। यह विकास, कोशिका प्रजनन, सेल उत्थान और मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देने में उत्तेजित करता है। यह मानव विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हार्मोन असंतुलन के कारण—

1. फास्ट लाइफ के असर

आजकल की जीवनशैली में मेरे हिसाब से एक व्यक्ति हर वह संभव काम कर सकता है जिसके लिए वह सक्षम है, लेकिन एक कार्य ऐसा भी है जो वह चाहकर भी पूरा नहीं कर पाता। वह है अपने स्वास्थ्य का ख्याल। लाइफ इतनी फास्ट हो गई है कि लोगों को इतना तो पता है कि कब क्या काम करना है, कौन सी तरकीब अपनाकर अधिक से अधिक धन कमाया जा सकता है, लेकिन अपनी सेहत का ध्यान कैसे रखना है, ये कोई नहीं जानना चाहता।

महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन के उपचार के लिए वेजाइनल एस्ट्रोजन

योनि के सूखापन को कम करने के लिए और एस्ट्रोजन के स्तर में परिवर्तन करने के लिए योनि में एस्ट्रोजन युक्त क्रीम लगाने की सलाह दी जाती है। जो हार्मोन असंतुलन के लक्षणों को कम करने में मदद करती है।

असंतुलन से बचने के लिए गर्मी को कम करने वाले और बिना जड़ी बूटियों वाले और हल्के मसालों से बने भोजन का सेवन करें।

महिलाओं की कुछ गम्भीर बीमारियाँ निम्न प्रकार है—

महिलाओं को कुछ आम बीमारियाँ घेर लेती है जिन्हें नजर अंदाज नहीं करना चाहिए। महिलाओं से संबंधित बहुत सी बीमारियाँ बहुत आम हैं हैं जैसे—

- हार्मोनल डिसऑर्डर
- गर्भावस्था की समस्याएं,
- मीनोपोज,
- ओवरियन और ब्रेस्ट कैंसर
- फ्रोजन शोल्डर
- इम्यून सिस्टम खराब
- महिलाओं की श्रोणि में सूजन और दर्द की शिकायत

इनके अलावा कुछ और मेडीकल कंडीशंस हो सकती हैं जो कि महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

महिलाओं के लिए योग

आजकल के व्यस्त जीवनशैली में महिलाओं के लिए योग बहुत आवश्यक है। स्त्री हो या पुरुष योग के फायदे दोनों के लिए बहुत है पर पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं का शरीर काफी जटिल होता है हा इस कारण उनके शरीर में गड़बड़ी होने की आशंका भी ज्यादा रहती है। महिलाएं अक्सर सिर दर्द, कमर दर्द, बुखार, यौन संक्रमण तथा तनाव जैसी समस्याओं से परेशान रहती है। इन समस्याओं का योग क्रियाओं के नियमित अभ्यास से बहुत सहजता से समाधान किया जा सकता है। महिलाओं के लिए योग के अनेक फायदे है। आप अपनी क्षमता का ध्यान रखते हुए सभी आसनों का अभ्यास कर सकती है, किन्तु सूर्य

नमस्कार, मार्जारी आसन, व्यघ्रासन, शंशाकासन, ग्रीवासन, सर्वांगासन, धनुरासन, तथा सुप्त ब्रजासन विशेष रूप से महिलाओं के लिए लाभकारी है।

निष्कर्ष

हार्मोन असंतुलन होना हमेशा असामान्य नहीं होता है और यह समय के साथ ठीक भी हो जाता है। लेकिन कुछ महिलाओं में हार्मोन असंतुलन होने पर वह लंबे समय तक बना रहता है या जीवनभर हार्मोन का उतार चढ़ाव होता रहता है। इसकी वजह से उन्हें कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। हार्मोन स्त्री और पुरुष दोनों के शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं लेकिन महिलाओं के शरीर में इनकी भूमिका और महत्व बहुत अधिक होता है। क्योंकि यौवनावस्था शुरू होने से लेकर बच्चे को जन्म देने तक की सभी प्रक्रिया हार्मोन्स पर ही निर्भर करती है।

वर्तमान जीवनशैली और आहार में अनियमितता के कारण महिलाओं में बहुत तेजी से शारीरिक व मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। एक ओर नियमित दिनचर्या हमारे शरीर की बहुत सी गतिविधियों का क्रियाओं को संतुलित रखते हुए हमें स्वस्थ बनाये रखती है वहीं दूसरी ओर संतुलित व पौष्टिक आहार हमारे शरीर को स्वस्थ व ऊर्जावान बनाये रखने में सहायक सिद्ध होता है।

चूंकि महिलाएं समाज की जड़ हैं, इसलिए उनका मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत होना अत्यंत आवश्यक है। स्वस्थ महिलाएं एक स्वस्थ समाज की रचना में सहायक हैं। यह कहने में कोई अतिशयोक्ति नहीं है कि स्वस्थ महिला एक स्वस्थ समुदाय की कुंजी हैं। तनाव और अपनी अनियमित दिनचर्या के कारण जहां महिलाएं कई स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का सामना कर रही हैं। वहीं अपनी जीवनशैली में नियमित योग अभ्यास शामिल करना महिला स्वास्थ्य के लिए गेगचेंजर साबित हो सकता है, क्योंकि दैनिक योग अभ्यास तनाव कम करने और शारीरिक संतुलन प्राप्त करने में सहायक है।

योगासनों के साथ यदि उचित आहार का ध्यान रखा जायें तो इनका सकारात्मक प्रभाव तेजी से मिलता है। योग चिकित्सा शिविर में रोगियों से वार्तालाप के बाद निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि योगांग षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान व योगनिद्रा के अभ्यास से महिला समस्याओं को बहुत ही प्रभावशाली ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है। योग इसका कारण सहित विनाश कर सकता है जबकि रोगी, योग का निरन्तर व नियमित अभ्यास करता रहें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची



1. [www.icmr.nic.in/publ/Mental%20Helth%](http://www.icmr.nic.in/publ/Mental%20Helth%20Health)
2. काला डॉ० सरस्वती, योग चिकित्सा के सिद्धान्त, 2018, किताब महल पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृष्ठ संख्या 01
3. वहीं, पृष्ठ संख्या 03
4. वहीं, पृष्ठ संख्या 06
5. वहीं, पृष्ठ संख्या 13
6. वहीं, पृष्ठ संख्या 20
7. वहीं, पृष्ठ संख्या 37
8. वहीं, पृष्ठ संख्या 53
9. <https://www.babycenter.in>
10. <https://hindi.khoobsurati.com>
11. <https://www.lifealth.com>
12. <https://www.lybrate.com/hi/topic/pregnancy-problems>
13. <https://www.onlymyhealth.com/pregnancy-problems-in-hindi-1311>
14. सक्सेना ओ०पी०, स्त्री रोग और प्रसूति विज्ञान, 2011, हिन्दी सेवा सदन, मथुरा, पृ० 84
15. <https://www.myupchar.com>
16. <https://www.lifealth.com>