

■ घरेलू नुस्खों से दूर भगाएं मससे ■ चिकनगुनिया के बाद हो सकता है गटिया

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जनवरी 2017 | वर्ष-6 | अंक-02

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

मूल्य
₹ 20

सफेद दाग
विशेषांक

असाध्य
बीमारी नहीं है
सफेद दाग

संघत एवं सुरत

जनवरी 2017 | वर्ष-6 | अंक-02

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. अरुण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसाई
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता, नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...

09

सफेद दाग से
मुक्ति पाएं
नई त्वचा
लगाएं

11

नाक के
ब्लैकहेड्स को
करें दूर

13

अंडरआर्मस और
इनर थाईज का
कालापन
भगाएं

15

चेहरा धोते समय
हम करते हैं ये
गलतियां

17

घरेलू उपाय से
दूर करें सफेद
दाग

20

गलतियां जिनसे
होता है स्किन
कैंसर

23

जुकाम के
समय इस्तेमाल
लिपस्टिक को
फेंक देनी
चाहिए

26

आयुर्वेद की
मदद से करें
बवासीर का
उपचार

29

संघतमंद बने
रहें सर्दियों में
भी

34

खुशबू की
तरह होती है
'हैप्पीनेस'

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy



होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मैं निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन-चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होंने ही हमें होम्योपैथी इलाज कराने की सलाह दी। फिर मैंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती। मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होंगे। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी।

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से डैंड्रफ हुआ ठीक



मैं डैंड्रफ से काफी परेशान था, विभिन्न प्रकार के शैम्पू का उपयोग किया एवं अन्य इलाज भी करवाया लेकिन ठीक नहीं हुआ। मैंने मार्च 2015 में डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया। होम्योपैथिक इलाज से मुझे लगभग दो महीने में ही बिना कोई लगाने की दवा से डैंड्रफ ठीक हो गया। और लगभग एक वर्ष बाद भी दुबारा डैंड्रफ नहीं हुआ। इसके लिए मैं डॉ. साहब को धन्यवाद देता हूँ।



-बिपिन कुमार सिंह

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा
पूरे भारत में हमारी कहीं
और कोई शाखा नहीं है

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय

नया साल, नई सम्भावना नया संकल्प...

किसी भी कार्य में सफलता तब तक संभव नहीं है जब तक हमारे अंदर उस कार्य को करने की लगन नहीं होगी, तब तक हमें सफलता नहीं मिल सकती। सफेद दाग का इलाज भी इसी तरह से चिकित्सक के लिए एक कठिन संकल्प होता है जिसे करना इतना आसान नहीं है। इलाज करते समय चिकित्सक को पूर्णता से, सत्यनिष्ठा से संलग्न होना चाहिए, तभी सफलता की सम्भावना होती है। जो कार्य मन से किया जाता है वह अपने पूरे रंग में निखर कर सामने आता है। वैसे भी जो व्यक्ति दूसरों के लिए मिसाल बनते हैं वो स्वयं के लिए मशाल बनते हैं, मशाल बनकर जलते रहिए अपने कार्यों से मिसाल स्वयं बन जायेंगे। अगर हम ये सोचे की अमुक कार्य हम नहीं कर सकते या हमें क्या जरूरत है? तो हम कभी अपने लक्ष्य तक पहुंच ही नहीं सकते।

नए साल के शुभ अवसर पर नई संभावनाओं को जन्म दें, नया संकल्प लें और राष्ट्र निर्माण में लग जायें...

नव वर्ष की

हार्दिक शुभकामनाओं सहित...



डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत

स्वस्थ भारत

सफेद दाग को लेकर लोगों के मन में तरह-तरह की गलत धारणाएं हैं। सच्चाई यह है कि हमें-आपको यह बेशक कोई बीमारी लगती हो पर डॉक्टर्स की निगाह में महज कॉस्मेटिक प्रॉब्लम है। ऐसे में हमें अपने मन से ये ख्याल निकाल देना चाहिए क्योंकि सफेद दाग वाला शख्स पूरी तरह नॉर्मल है।

असाध्य बीमारी नहीं है सफेद दाग



यह एक ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर है। ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनटी) उल्टा असर यानी शरीर को ही नुकसान पहुंचाने लगती है। सफेद दाग अलग-अलग लोगों में अलग-अलग वजहों से हो सकता है। कुछ लोगों में यह सफेद दाग से पीड़ित पैरेंट्स से हो सकता है। हालांकि ऐसे मामले 2 से 4 फीसदी ही होते हैं। बच्चों में यह ज्यादातर क्रॉनिक इन्फेक्शन की वजह से यानि लगातार गला खराब होने, पेट खराब होने और एनीमिया की वजह से होता है। इन बीमारियों के इलाज के लिए दी जाने वाली दवाओं से बाँडी की इम्यूनटी प्रभावित होती है और ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर पैदा होता है। बड़े लोगों में ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर की वजह से थाइरॉयड की समस्या पैदा हो सकती है, जिससे सफेद दाग होने की आशंका रहती है। एलोपेशिया एरियाटा भी एक ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर है, जिसमें सिके के रूप में शरीर से बाल जाने लगते हैं। यह भी सफेद दाग की वजह बन सकता है। कुछ मामलों में सफेद दाग मस्से या बर्थ मार्क की वजह से हो सकता है। मस्सा या बर्थ मार्क बच्चे के बड़े होने के साथ-साथ आसपास की स्किन का रंग खाना शुरू कर देता है। शरीर के एक हिस्से में शुरू होकर यह दूसरे हिस्से पर भी फैल सकता है। 20-30 फीसदी लोगों को सफेद दाग इसी तरह होता है। इसके अलावा केमिकल ल्यूकोडर्मा भी हो सकता है, खास तौर से उन औरतों में, जो चिपकाने वाली बिंदी का लगातार इस्तेमाल करती हैं। इससे चेहरे पर सफेद दाग होने का खतरा रहता है।

दरअसल, खराब क्रॉल्लिटी की बिंदी में मोनोबंजाइल ईस्टर्स ऑफ हाइड्रोक्वूनोन पदार्थ पाया जाता है, जिससे सफेद दाग होता है, इसलिए अच्छी क्रॉल्लिटी की बिंदी ही लगाएं। इसी तरह हवाई या प्लास्टिक की खराब क्रॉल्लिटी की चप्पलों से भी पैरों पर सफेद दाग हो सकता है। ज्यादा केमिकल एक्सपोजर यानी प्लास्टिक, रबर या केमिकल फैक्ट्री में काम करने वाले लोगों को सफेद दाग हो सकता है। कीमोथैरपी कराने वाले लोगों में भी सफेद दाग होने की आशंका रहती है।

गलतफहमियां और तथ्य

- यह कैंसरस नहीं है और न ही इसमें जान का कोई खतरा है।
- सफेद दाग का कोढ़ (लेप्रसी) से भी कोई लेना-देना नहीं है।
- कुछ लोग इसे सोराइसिस भी समझ लेते हैं, जिसमें स्किन पर धब्बे तो बनते हैं, लेकिन वे उजले नहीं, लाल धब्बे होते हैं। इन धब्बों पर सफेद रंग के बुरादे के रूप में जैसे डैंड्रफ झड़ता है, वैसे ही निशान बन जाते हैं। इसलिए लोगों को

लगता है कि उन्हें सफेद दाग हो गया है। सोराइसिस और सफेद दाग अलग हैं।

- कुछ लोगों का शरीर पूरा का पूरा उजला होता है। उसकी वजह यह होती है कि उनके शरीर में रंग बनाने वाले कण (मेलानोसाइट) जन्म से ही पूरी तरह नहीं पाए जाते। ऐसे लोगों को एल्बिनो और उनकी बीमारी को एल्बीनिज्म कहा जाता है। यह बीमारी वंशानुगत और लाइलाज है।

नोट- सफेद दाग साफ लफ्जों में कहें तो हमारे-आपके नजरिए की बीमारी ज्यादा है, क्योंकि शरीर के स्किन के कुछ हिस्से के सफेद हो जाने से न तो उस शख्स की काम करने की क्षमता पर असर पड़ता है और न ही किसी और तरह की दिक्कत पैदा आती है। सफेद दाग से प्रभावित शख्स किसी भी आम इंसान की तरह ही है।

वया हैं लक्षण

जब स्किन का रंग हल्का पड़ना शुरू हो जाए और उस हिस्से के बाल भी सफेद होना शुरू हो जाएं तो समझिए कि यह सफेद दाग है। अगर एक जगह पहले से ही सफेद दाग बन गया हो और उसके बाद कहीं चोट, खरोंच या ठोकर लगती है और वह जगह भी सफेद होने लगे तो मान लेना चाहिए कि सफेद दाग शरीर में तेजी से फैल रहा है। इन सफेद दागों के ऊपर कोई खुजली, दर्द और स्राव नहीं होता और संवेदनशीलता भी सामान्य रहती है। हालांकि पसिने और ज्यादा गर्मी से जलन पैदा हो सकती है। अगर सफेद दाग बनें, पर उस एरिया की स्किन के बाल काले रहें तो उस स्टेज में इलाज की गुंजाइश ज्यादा और जल्दी होती है।

कितने तरह के सफेद दाग

शरीर में फैलाव के आधार पर सफेद दाग को नीचे लिखी कैटगरी में बांटा जा सकता है-

लिय-टिप- होठों और हाथों के ऊपर, **फोकल-** शरीर में एक-दो जगह पर छोटे-छोटे सफेद दाग, **सेगमेंटल-** एक पूरे हिस्से में, मिसाल के लिए पूरे हाथ या पांव में सफेद दाग होना, **जनरलाइज्ड-** शरीर के कई हिस्सों में सफेद दाग का फैलना

झूठे दावों से बचें

सफेद दाग का हल्का-सा भी शक हो तो बिना नीम-हकीमी में पड़े किसी सफेद दाग के एक्सपर्ट (वीटिलिगो एक्सपर्ट) से मिलें। सफेद दाग से शर्तिया छुटकारा दिलाने वाले दवाइयों पर लिखे तमाम दावे फर्जी हैं। जितनी जल्दी किसी सफेद दाग के एक्सपर्ट के पास जाएंगे, उतनी जल्दी इससे छुटकारा मिलेगा।

जान लें

छूने से नहीं फैलता सफेद दाग। चूमने या शारीरिक संबंध बनाने से भी नहीं फैलता। प्राइवेट पार्ट पर सफेद दाग हो तो न तो सेक्सुअल प्लेजर में कमी आती है और न ही पार्टनर को यह बीमारी होती है। खट्टी चीजें ज्यादा खाने या मछली खाने के बाद दूध पीने से सफेद दाग होने की बात को मॉडर्न साइंस गलत और मनगढ़ंत मानता है। सफेद दाग हैं तो तेज केमिकल वाले साबुन और डिटर्जेंट के इस्तेमाल से बचें।

होम्योपैथी

एक बार सफेद दाग होने पर इसके फैलने की आशंका बनी रहती है। होम्योपैथी इसलिए इसके सिस्टमैटिक इलाज पर जोर देती है यानी इलाज सही कारण के आधार पर हो और पूरा हो। उपचार के लिए होम्योपैथी में बहुत सी दवाएं हैं। कुछ खाने की, तो कुछ लगाने की। उपचार करने में दो तरह की औषधियां काम में लाई जाती हैं। एक वे जो रोग प्रतिरोधक तंत्र में फेरबदल कर के व्याधि को बढ़ने से रोकती हैं और दूसरी वे जो गये हुए रंग को वापस बनाती हैं। होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा उपचार कराया जाए तो लगभग 50-60 प्रतिशत मामलों में दाग मिट सकते हैं, लेकिन यह सुधार धीरे-धीरे होता है, इसलिए इस बिमारी के इलाज में धैर्य रखना आवश्यक है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर

एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च ग्र. लि., इंदौर



इलाज के नई तकनीकें

जानें नई तकनीकों को सफेद दाग के लिए आजकल कुछ नई तकनीकों का इस्तेमाल भी किया जाता है। ये तकनीकें हैं-

सवशन ब्लिस्टर एपिडरमल ग्राफिटिंग

इसमें सफेद दाग से प्रभावित शरीर के छोटे हिस्से को कवर किया जाता है। स्किन को वैक्यूम के जरिए दो भाग में अलग करके जहां सफेद दाग है, वहां ऊपरी भाग को रखा जाता है। ऊपरी भाग के जो रंग बनाने वाले कण (मेलानोसाइट्स) हैं, वे सफेद दाग स्किन के अंदर जाकर सामान्य रंग ले आते हैं।

मेलानोसाइट इपिडरमल सेल सस्पेंशन

इसमें बिना किसी टांके-चीरा के सफेद दाग से प्रभावित बड़े हिस्से को कवर किया जाता है। शरीर से सामान्य स्किन के एक छोटे-से टुकड़े को लेकर उसके रंग बनाने वाले कणों को अलग करके उसे तरल पदार्थ में तब्दील किया जाता है। जहां सफेद दाग है, वहां इस लिक्विड को लगा दिया जाता है। इससे सामान्य रंग वापस लौट आता है।

मिलानोसाइट कल्चर

इसके तहत सामान्य स्किन की बायोप्सी कर उसके एक बहुत छोटे टुकड़े को स्पेशलाइज्ड लैब में कल्चर किया जाता है और उसे सफेद दाग वाली स्किन पर लगाया जाता है।

प्लैटलेट रिच प्लाज्मा

इसके तहत शरीर के अंदर ब्लड से प्लाज्मा निकाल कर उसे ट्रीट किया जाता है। इसके बाद शरीर के जिस हिस्से पर सफेद दाग है, वहां इसे इंजेक्ट किया जाता है। दरअसल, प्लाज्मा में स्टेम सेल्स होते हैं, जिससे हमारे शरीर के बाकी सेल्स बनते हैं। ट्रीट किए हुए प्लाज्मा को सफेद दाग प्रभावित हिस्से में इंजेक्ट करने से स्किन का रंग बनाने वाली कोशिकाओं के नए सिरे से बनने की संभावना बढ़ जाती है। यह सबसे लेटेस्ट तकनीक है और इसके अच्छे रिजल्ट आ रहे हैं। इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं है।

व्हाइट हेड्स की समस्या को दूर करने के घरेलू उपचार

लै क हो या व्हाइट, चेहरे पर किसी भी प्रकार के दागे, दाग-धब्बे और मुंहासे खूबसूरती बिगाड़ने का काम करते हैं। व्हाइट हेड्स मुंहासों का ही एक प्रकार है जो स्किन पोर्स पर धूप, धूल और पॉल्यूशन की परत जमने की वजह से होता है और ज्यादातर नाक, गाल, फोरहेड और कान पर होता है। व्हाइट हेड्स को दूर करने के लिए अपनाए जाने वाले घरेलू नुस्खे-
बेसन

बेसन त्वचा की अंदरूनी सफाई करता है। डेड स्किन की प्रॉब्लम दूर करने के साथ ही इससे चेहरे की रंगत भी निखरती है। व्हाइट हेड्स की समस्या होने पर इसका ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें।

इस्तेमाल : बेसन में दही और हल्दी मिलाकर इसका अच्छा सा पेस्ट बना लें। चेहरे पर इसे लगाकर सूखने दें और पेस्ट को हटाने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल करें। हफ्ते में 2-3 बार इसका इस्तेमाल करें।

भाप लेना

व्हाइट हेड्स को दूर करने के लिए स्टीम लेना बहुत ही फायदेमंद होता है। स्टीम पोर्स को खोलने का काम करता है साथ ही इससे चेहरे पर जमी धूल, मिट्टी और डेड स्किन की परत भी आसानी से दूर हो जाती है।

इस्तेमाल : पानी को 15-20 मिनट तक अच्छे से उबाल लें। बाउल से कुछ दूरी पर चेहरे को रखते हुए सिर को टॉवेल से अच्छे से ढकें। जिससे स्टीम डायरेक्ट फेस तक पहुंचे। 5-8 मिनट तक चेहरे को रखने के बाद इसे साफ टॉवेल से पोछ लें।

शुगर स्क्रब

शुगर स्क्रब स्किन के पोर्स को खोलने के साथ ही डेड स्किन और एक्स्ट्रा ऑयल की समस्या को दूर करता है। व्हाइट हेड्स को घर में बने शुगर स्क्रब की सहायता से आसानी से दूर किया जा सकता है।

इस्तेमाल : चीनी और शहद की एक-एक चम्मच मात्रा को मिलाकर चेहरे पर अच्छे से लगाकर सर्कल में मसाज करें। वेट टिश्यू या वाइप से इसे क्लीन करें। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल फायदेमंद रहेगा।

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा ऑयली और डेड स्किन के एक्सफोलिएशन का काम करता है। इसके अलावा ये स्किन के पीएच बैलेंस को भी मेन्टेन करता है।



इस्तेमाल : एक चम्मच बेकिंग सोडा में पानी मिलाकर इसका पेस्ट बना लें। व्हाइट हेड्स वाली जगह पर लगाकर अच्छे से सूखने दें। रोजाना दो से तीन बार इसका इस्तेमाल करने से जल्द छुटकारा दिलाता है।

नींबू का रस

नींबू में अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड्स की मात्रा मौजूद होती है जो स्किन एक्सफोलिएशन का काम करती है। साथ ही नींबू बहुत ही अच्छा एस्ट्रीनजेंट होता है जो चेहरे के एक्स्ट्रा ऑयल को आसानी से एब्जॉर्ब कर लेता है जिससे व्हाइट हेड्स की समस्या दूर होती है।

इस्तेमाल : नींबू के रस को कॉटन बाल की सहायता से चेहरे पर अच्छे से लगाएं। 15-20 मिनट रखने के बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।

ओटमील

ओटमील भी डेड स्किन दूर करने के साथ ही स्किन एक्सफोलिएट के लिए बेस्ट होता है। ये स्किन के एक्स्ट्रा ऑयल को एब्जॉर्ब कर पोर्स खोल देता है जिससे उसे भरपूर ऑक्सीजन मिलती है।

इस्तेमाल: दो चम्मच दही, एक चम्मच नींबू का

रस, शहद और 4 चम्मच ओटमील को एक साथ मिलाकर चेहरे को अच्छे से धोने के बाद पेस्ट लगाएं। लगभग 20 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें। सूखने पर ठंडे पानी से धो लें।

दालचीनी

दालचीनी सिर्फ को सिर्फ खाने का जायका बढ़ाने के ही लिए नहीं बल्कि चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने के इस्तेमाल में भी लाया जाता है। व्हाइट हेड्स को दूर करने में इसका उपयोग बहुत ही फायदेमंद होता है।

इस्तेमाल : दालचीनी पाउडर और ओट फ्लोर को गुनगुने पानी की सहायता से मिलाकर पेस्ट बना लें। चेहरे पर अच्छे से लगाकर 10-15 मिनट सूखने दें। सूखने के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

विनेगर

विनेगर भी एस्ट्रीनजेंट के रूप में काम करता है। इसका एंटी सेप्टिक और एंटी बैक्टीरियल गुण ऑयली स्किन की समस्या को दूर करता है।

इस्तेमाल : एक चम्मच विनेगर को एक कप पानी में मिलाएं और कॉटन बाल की मदद से चेहरे पर अच्छे से लगाएं। 10 मिनट लगे रहने के बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें।

स फेद दाग एक ऐसी बीमारी है जो किसी प्रकार का नुकसान तो नहीं पहुंचाती, लेकिन सुंदरता पर ग्रहण लगा देती है। त्वचा का अचानक सफेद स्वरूप धारण कर लेना एक बीमारी है। इसे सफेद दाग, ल्यूकोडर्मा, विटिलगो आदि नामों से भी जाना जाता है। मुश्किल तब होती है जब यह दाग दिखने वाले हिस्सों मसलन, चेहरे, हाथ, पैर की अंगुलियों, गर्दन आदि में होते हैं। सफेद दाग से खूबसूरती में तो ग्रहण लगता ही है, इसे लेकर सामाजिक भ्रातियां भी हैं। कुछ लोग इसे कुछ रोग मानने की भी भूल कर बैठते हैं। कुछ लोगों को यह भय होता है कि यह संक्रामक है, इसलिए लोग ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने से बचते हैं। लेकिन ये सब भ्रातियां हैं। यह एक बीमारी जरूर है लेकिन इससे कोई हानि नहीं होती है। न ही यह संक्रामक है।

दो फीसदी लोग चपेट में

देश-दुनिया में हुए सर्वेक्षणों में कहा गया है कि सफेद दाग से ग्रस्त लोगों की संख्या दो फीसदी के करीब है। इस हिसाब से भारत में करीब ढाई करोड़ लोग इसकी चपेट में हैं। यह एक बड़ी संख्या है। यह शरीर के किसी भी हिस्से पर हो सकता है। अगर वह हिस्सा कपड़ों से ढका रहता है, तो दूसरों को इसका पता नहीं चलता। इसलिए सभी का रोग उजागर नहीं होता। इस रोग को लेकर समाज में फैली किस्म-किस्म की भ्रातियों के कारण प्रायः लोग किसी प्रशिक्षित डॉक्टर के पास जाने के बजाय नीम-हकीमों के चक्कर में पड़ जाते हैं। इससे रोग तो ठीक नहीं होता, धन की बर्बादी भी होती है।

क्यों होता है?

यह ऑटो इम्यूनटी डिस्ऑर्डर है। हमारे शरीर में असंख्य कोशिकाएं होती हैं। इनके अलग-अलग कार्य होते हैं। ऐसी ही कुछ कोशिकाएं होती हैं जिनका कार्य त्वचा को रंगत प्रदान करना होता है। इन्हें मेलानोसाइट्स या कलर सेल्स कहते हैं। इन्हीं कोशिकाओं की वजह से त्वचा को किसी खास किस्म की रंगत मिलती है। मेलानोसाइट्स के साथ ही एक और कोशिका मैक्रोफेजेज भी सक्रिय रहती हैं जो इन्हें स्वाभाविक रूप से प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करती हैं। पर कभी-कभी शरीर में ऐसी स्थितियां पैदा होती हैं कि मैक्रोफेजेज कोशिकाएं मेलानोसाइट्स कोशिकाओं को पहचानने से इनकार कर देती हैं जिससे उनकी प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है और वे निष्क्रिय होने लगती हैं। इससे त्वचा का रंग खत्म होने लगता है। कभी यह क्रिया एक ही हिस्से पर स्थिर रह जाती है तो कभी दूसरे भाग में भी फैलने लगती है।

क्या है इलाज?

दवाओं से हालांकि मैक्रोफेजेज सेल्स की इम्यूनटी बढ़ाने की कोशिश की जाती है जिसके प्रभाव से मेलानोसाइट्स सेल्स फिर से सक्रिय होने लगते हैं। लेकिन कई बार दवा कारगर नहीं रहती है या फिर कुछ समय के बाद ठीक हो चुका दाग फिर से सक्रिय हो जाता है या शरीर के किसी अन्य हिस्से में सक्रिय हो जाता है। इसलिए दवा के साथ-साथ सर्जरी का भी विकल्प इस्तेमाल



सफेद दाग से मुक्ति पाएं नई त्वचा लगाएं

किया जाता है।

स्किन ग्राफ्टिंग है बेहतर इलाज

आजकल सफेद दाग को खत्म करने के लिए स्किन ग्राफ्टिंग को खूब आजमाया जा रहा है। इसमें एक तरह से त्वचा का प्रत्यारोपण किया जाता है। सभी सरकार अस्पतालों में यह सुविधा निशुल्क उपलब्ध है। अस्पतालों में दवा और सर्जरी दोनों से इलाज के विकल्प मौजूद हैं। मोटे तौर पर दो किस्म की स्किन ग्राफ्टिंग की जाती है।

एक पंच ग्राफ्टिंग

इसमें रोगी के शरीर से ही त्वचा के छोटे-छोटे टुकड़े लेकर सफेद दाग वाले स्थान पर कुछ-कुछ दूरी पर प्रत्यारोपित कर दिए जाते हैं। इनका आकार तीन-चार मिमी के करीब होता है। कुछ समय के बाद ये त्वचा के टुकड़े सक्रिय होने लगते हैं तथा सफेद दाग वाले स्थान को पूर्ण रूप से कवर कर लेते हैं। एक समय बाद ये सामान्य त्वचा से मिल जाते और उसी के रंग में रंग जाते हैं। यह प्रक्रिया सबसे ज्यादा प्रचलित है। यह सामान्य सी सर्जरी है लेकिन त्वचा को रंगत बदलने में तीन-चार महीने तक लग जाते हैं।

स्पिलिट ग्राफ्टिंग

इसमें त्वचा का एक पूरा टुकड़ा सफेद दाग वाले स्थान पर चिपका दिया जाता है। जितना बड़ा दाग होता है, उतना ही बड़ा टुकड़ा लिया जाता है। तीन-चार महीने में वह त्वचा के साथ जुड़ जाता है तथा पता भी नहीं चलता है कि वहां नई त्वचा रोपी गई है। एक खास बात और ग्राफ्टिंग के लिए त्वचा की भीतर लेयर से त्वचा ली जाती है। ऊपरी त्वचा इस्तेमाल नहीं की जा सकती है। त्वचा की कई लेयर होती हैं। लेकिन ग्राफ्टिंग उसी परिस्थिति में की जाती है जब सफेद दाग स्थिर हो। यानी वह एक ही स्थान पर हो तथा फैल नहीं रहा हो। एक साल में उसके आकार में परिवर्तन नहीं देखा गया हो। यदि वह फैल रहा है तो पहले उसे दवाओं से स्थिर किया जाता है, तथा उसके बाद ही ग्राफ्टिंग का विकल्प इस्तेमाल किया जाता है।

क्रीम भी हैं कारगर

आजकल सफेद दाग को ढकने के लिए ऐसी क्रीमें आ गई हैं जो सफेद दाग वाले हिस्से पर लगा दी जाए तो पता ही नहीं चलता कि वहां कोई ऐसा स्पॉट है भी।



पाएँ आँख के काले घेरे से छुटकारा

खूबसूरत आँखे देखने वाले को अपनी ओर खींच लेती है। लेकिन अगर आँखों के नीचे झुर्रिया हो तो चेहरे की खूबसूरती फीकी पड जाती है। आँखों के नीचे की त्वचा काफी नाजुक होती है और इनमेद तैलीय ग्रंथियां न होने की वजह से इस जगह सबसे पहले झुर्रिया आ जाती है।

चे हरे पर भाप लेने से आँखों के नीचे को कोशिकाएँ को काफी नुकसान होता है। आँखों पर गुलाब जल का फाया रखने से ठंडक जरूर मिलती है लेकिन भाप से हुए नुकसान सही नहीं होता। और न ही केवल खीरा या आलू का टुकड़ा रखने से फायदा होता है। इसलिए आलू या खीरे को कद्दुकस करके उसके छल्ले या रस निकाल के आँखों पर रखे। ये काफी फायदा करता है।

घरेलु उपाय काले घेरे के लिए

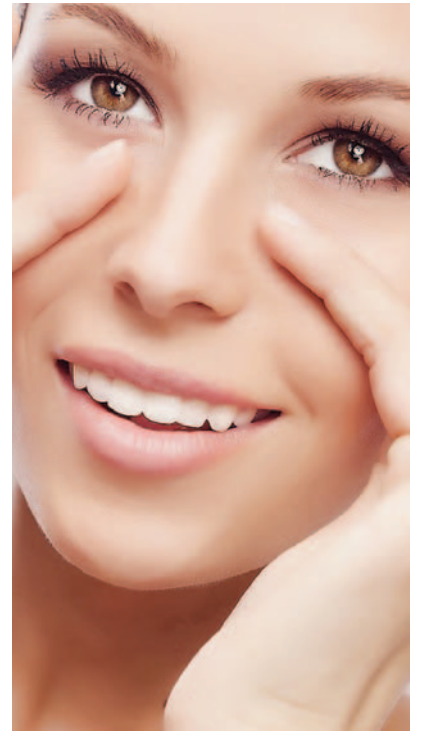
चेहरे की मालिश के बाद आँखों के आस पास अंडर आई क्रीम से मालिश करे या अगर नार्मल क्रीम से मालिश की है तो मालिश के बाद क्रीम को गीली रुई से साफ कर दे।

आँखों के नीचे या आस पास कभी भी कोई फेस पैक न लगाये। जब पैक सूखता है तो उससे त्वचा में खिंचाव होता है जिससे झुर्रिया हो

जाती है।

2 चम्मच चाय की पत्ती को थोड़े से पानी में 2 मिनट के लिए उबाल ले। फिर छान ले। इस पानी को 2 भागो में बाट ले। एक हिस्से को फ्रीजर में रख कर ठंडा करे और दुसरे को हल्का गरम ही रहने दे। अब इस गरम पानी में रुई डुबो कर 2 मिनट के लिए आँखों के नीचे रखे। फिर 2 मिनट बाद ठण्डे पानी में रुई डुबो कर सेक करे। इस तरह 5 बार ठंडा गरम का सेक करे। ध्यान दे ये हफ्ते में 2 बार से ज्यादा न करे।

अब आँखों के नीचे अंडर आई पैक लगाये। अंडर आई पैक 1 छोटा चम्मच शहद में 1/4 चम्मच खीरे का रस, 1/4 चम्मच आलू का रस और 2 बूंद बादाम का तेल डाले। इस पैक को आँखों के चारो तरफ लगा कर 20 मिनट के लिए सूखने दे। फिर सादे पानी से धो ले। हफ्ते में 1 या 2 बार ये उपाय करके आँखों की खूबसूरती को वापस लाया जा सकता है और हमेशा बरकरार रखा जा सकता है।



कुछ और टिप्स

- रात को सोने से पहले मध्यमा उंगली से आँखों के चारो और बादाम के तेल की मालिश करे। इससे डार्क सर्कल तो दूर होंगे ही। साथ ही त्वचा में खिंचाव आयेगा और झुर्रिया कम हो जाएगी।
- सुबह उठने के बाद मुह में पानी भर के ठण्डे पानी से 30 से 40 बार आँखों में छींटे मारे इससे आँखों को ठंडक भी मिलेगी और साथ ही आँखों की रोशनी भी बढ़ेगी।



नाक के ब्लैकहेड्स को करें दूर

ब्लैकहेड्स चेहरे में जमने वाली धूल, मिट्टी और उससे होने वाले संक्रमण से होते हैं। यह तब होते हैं जब त्वचा के रोम छिद्र तेल और गंदगी से भर जाते हैं। ब्लैकहेड्स को घर पर ही हटाने के लिए फेस मास्क बना कर उससे चेहरे को रूब करें, जिससे चेहरे का अतिरिक्त तेल, गंदगी और डेड सेल्स निकल जाए। आइये जानते हैं उन रूब के बारे में जिससे साफ होते हैं चेहरे के ब्लैकहेड्स।



नींबू और नमक

नाक के ब्लैकहेड्स को दूर करने के लिए ये अच्छा एंटीबैक्टीरियल स्क्रब है। नींबू में पाया जाने वाला साइट्रिक एसिड चेहरे को चमकदार बनाता है और त्वचा के रोमछिद्र के अंदर मौजूद कीटाणुओं से लड़ता है। यह चेहरे की सूखी और मृत कोशिकाओं को हटाता है। एक चम्मच नमक, आधा चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच पानी को मिलाकर ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं और हल्के हाथ से 2 से 5 मिनट तक मसाज करें। थोड़ी देर बाद इसे गुनगुने पानी से धो लें। इसे लगाकर धूप में निकलने से बचें।

ओट्समिल

ब्लैकहेड्स को दूर करने के लिए ओट्स, संतरे के छिलके का पाउडर और दही को आपस में मिला लें और इससे ब्लैकहेड्स वाली जगह पर हल्के हाथों से मसाज करें। आपको यह मसाज 2 से 4 मिनट हाथों को चेहरे पर गोल घुमाते हुए करना है। ये चेहरे को गहराई तक साफ करता है।

दूध-जायफल

अगर आपकी स्किन आयली है तो यह उपाय नाक के ब्लैक हेड से छुटकारा दिलाने में बहुत ही प्रभावी है। जायफल स्किन के एक्सट्रा आयल को कम करता है। खुरदुरा जायफल पाउडर भी एक अच्छा स्क्रबर है। दो चम्मच जायफल में थोड़ा सा दूध मिलाकर पेस्ट बना लें और 3 से 4 मिनट तक हाथों को गोल घुमाकर रूब करें। इसके बाद चेहरे को ठीक से धो लें, एक भी ब्लैकहेड नहीं रहेगा।

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी में पाया जाना एंटीआक्सीडेंट चेहरे को स्मूद और यूथफुल बनाता है। इसमें पाया जाने वाला अल्फा हाइड्रॉक्सिल एसिड चेहरे में ब्लैकहेड्स पैदा करने वाले एक्सट्रा आयल को बाहर निकालता है। इसके गूदे में नींबू का जूस और शहद मिलाकर पेस्ट बनाएं। इसे 2 से 3 मिनट तक रब करें और चेहरा गुनगुने पानी से धो लें।

ग्रीन टी

एक चम्मच सूखी ग्रीन टी की पत्तियां लें और इसमें पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं। अब पेस्ट को ब्लैकहेड की वाली जगह पर लगाकर उंगलियों से मालिश करें, जिससे काले धब्बे अच्छे से निकल जाएं। इस स्क्रब से रोमछिद्रों से तेल निकल जाएगा और आपको काले धब्बों से छुटकारा मिलेगा। अपनी नाक के आसपास इसे करीब 2 से 3 मिनट तक रखने के बाद धो लें।

दालचीनी

एक चम्मच दालचीनी का पाउडर लेकर इसमें इसमें एक चुटकी हल्दी और नींबू का रस डालकर अच्छे से मिला लें। इसे ब्लैकहेड्स वाली जगह पर लगाएं और 10 से 15 मिनट तक छोड़ दें। त्वचा को धोने से पहले काले धब्बे वाले स्थानों पर अच्छे से मल लें ताकि इसे जड़ से निकाला जा सके।

इन घरेलू उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप बिना अधिक पैसा खर्च किये गर्दन के पीछे का कालापन दूर कर सुनहरी, सुन्दर और कोमल गर्दन पा सकते हैं।

गर्दन और पीठ को बनाएं फेयर

चा द सा रोशन चेहरा और काली गर्दन, भला ये कैसा मेल है। जीं हां एक ओर चेहरे की तरफ हम जहां तक हो सके ध्यान देते हैं। चेहरे को खूबसूरत बनाए रखने के लिए सबसे महंगी क्रीम और अच्छे पार्लर में जाने से भी नहीं कतराते, वहीं दूसरी तरफ अपनी अधिक संवेदनशील गर्दन को भूल कर उसकी अनदेखी कर देते हैं। जिसके कारण गर्दन और पीठ की त्वचा के चारों ओर चेहरे की तुलना में रंग अधिक फीका नजर आता है। सूरज की गर्मी, प्रदूषण, बुढ़ापे और गंदगी की मार झेलती गर्दन और पीठ, इन सब के प्रभाव के कारण काली पड़ने लगती है। लेकिन आज हम इसी समस्या को दूर करने के लिए कुछ घरेलू उपचार बताएंगे, तो जरा ध्यान दीजियेगा। इन घरेलू उपायों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर आप बिना अधिक पैसा खर्च किये गर्दन के पीछे का कालापन दूर कर सुनहरी सुन्दर और कोमल गर्दन पा सकते हैं।

नींबू का रस

नींबू के रस में सिट्रिक एसिड होने के कारण इसे प्राकृतिक ब्लिचिंग एजेंट माना जाता है। इसके अलावा नींबू विटामिन सी का भी बहुत अच्छा स्रोत है, और यह तो आप सभी जानते ही हैं कि त्वचा निखार के लिए विटामिन सी और ई सबसे उपयुक्त होता है। काली गर्दन और पीठ की समस्या से बचने के लिए नहाने जाने से पहले नींबू का आधा टुकड़ा लेकर और उसे धीरे-धीरे 5-10 मिनट के लिए गर्दन पर रगड़ें। आप अपनी संवेदनशील त्वचा पर नींबू रस के बराबर मात्रा में गुलाब जल मिश्रण कर रोज लगा सकते हैं। इसके लगातार प्रयोग से आप गर्दन का कालापन जल्द दूर कर देंगे।

ओट्स स्क्रब

ओट्स स्वास्थ्य के साथ-साथ त्वचा के लिए भी बहुत लाभकारी होता है। गले के जिस हिस्से पर डेड स्किन जमा हो जाती है, उसे हिस्से में कालापन आने लगता है। लेकिन आप ओट्स स्क्रब की मदद से डेड स्किन सेल्स को हटा सकते हैं और उस हिस्से के कालेपन को कम कर सकते हैं। इस स्क्रब को बनाने के लिए तीन-चार चम्मच ओट्स लेकर इसे अच्छे से पीस लें। अब इसमें दो चम्मच टमाटर का गूदा मिलकर अच्छे से मिक्स कर लें। इस बात का ध्यान रखें कि आप ओट को पाउडर ज्यादा बारीक न पीसें। इससे इसका एक्सफोलिएटिंग गुण खत्म हो जाएगा। इस मिश्रण को गले की त्वचा पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद अपनी उंगली को गीला करके



आराम से स्क्रब और फिर ठंडे पानी से धो लें। अच्छे परिणाम के लिए हफ्ते में कम से कम दो-तीन बार ऐसा करें।

आलू के रस का कमाल

आलू प्राकृतिक रूप से त्वचा को निखारने और उसमें सफेदी लाने के लिए जाना जाता है। आलू में केटाकोलिस नामक एंजाइम होता है जो त्वचा को टंडक देकर जल्द से जल्द काले धब्बों को दूर करने में मदद करता है। गर्दन और पीठ के कालेपन को दूर करने के लिए नियमित रूप से नहाने से पहले 10 मिनट तक गर्दन के सभी भाग पर आलू का रस रगड़ें। अगर आप आलू के रस के साथ नींबू के रस को मिलाते हैं तो आप गर्दन के काले निशान से बहुत जल्द राहत पा सकते हैं।

केले का पैक

केला स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छा होता है पर केले और जैतून का मिलन आपको चमकती त्वचा प्रदान कर सकता है क्योंकि दोनों में एंटीऑक्सीडेंट गुण उच्च मात्रा में होते हैं। इनके नियमित इस्तेमाल से काली गर्दन को गोरा किया

जा सकता है। समस्या को दूर करने के लिए एक ज्यादा पका केला लेकर उसका पेस्ट बना लें और इस पेस्ट में कुछ बूदे जैतून तेल मिलाकर इसे अपनी गर्दन पर 10 मिनट के लिये लगा लें। 10 मिनट के बाद अपनी गर्दन को धोकर पानी को थपथपाते हुए सुखा लें। गले की त्वचा में निखार लाने के लिए इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाएं।

त्वचा को पोषण दें अखरोट

अखरोट में मौजूद विटामिन और मिनरल त्वचा को पोषण प्रदान करते हैं। साथ ही त्वचा को मॉश्चराइज रखने में मदद करता है, जो स्वस्थ त्वचा के लिए आवश्यक होता है। गर्दन के कालेपन को दूर करने के लिए अखरोट और दही से बना स्क्रब बहुत प्रभावी होता है। अखरोट को दही में पीसकर उसका मोटा पेस्ट बना लें। फिर इस पेस्ट को गर्दन और पीठ के कालेपन वाले हिस्से में लगाकर कुछ मिनट के लिए त्वचा को धीरे-धीरे स्क्रब करके सुखाने के लिए छोड़ दें। सुखाने के बाद इसे ठंडे पानी या गुलाब जल के उपयोग से धो लें। कुछ हफ्तों के नियमित इस्तेमाल से गर्दन का कालापन दूर होने लगता है।



अंडरआर्म्स और इनर थाईज का कालापन भगाएं

अंडरआर्म्स का कालापन हमें परेशान तो करता है, लेकिन इसे दूर करने के तरीकों से हम अक्सर वाकिफ नहीं होते। यहां हम आपको बता रहे हैं ऐसे उपाय जो बगल के साथ-साथ इनरथाईज का कालापन दूर करने में भी मदद करेंगे।

पूरा शरीर तो चमका लिया, लेकिन अंडरआर्म्स और जांघों का अंदरूनी हिस्सा अक्सर अनदेखा ही रह जाता है। इसलिए इन हिस्सों की रंगत त्वचा के अन्य हिस्सों की अपेक्षा अधिक सांवली होती है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे तरीके जिनका इस्तेमाल कर आप इन परेशानियों से बच सकते हैं।

न हो खिंचाव

सबसे पहले इस बात का ध्यान रखें कि जांघों का अंदरूनी हिस्सा और बगल में किसी तरह का खिंचाव न हो। लगातार रगड़ते रहने से इन हिस्सों में पपड़ी जम जाती है और कालिमा उत्पन्न होती है। इसके लिए जरूरी है कि आप आरामदेह कपड़े पहनें। ताकि ये हिस्से सही रहें। जरूरी है कि आप ज्यादा टाइट कपड़े न पहनें। खासतौर पर रात को सोते समय आपको खुले कपड़े पहनने चाहिये।

कपड़े हों सही

सिंथेटिक या नायलॉन के कपड़े न

पहनें। इनके स्थान पर सूती कपड़ों को तरजीह दें। सिंथेटिक कपड़ों से आपको अधिक पसीना आता है और पसीने से कालापन में इजाफा ही होता है।

एरिया रहे साफ

जांघों के अंदरूनी हिस्से और अंडरआर्म्स को अच्छी तरह साफ किया जाना जरूरी होता है। लेकिन इन हिस्सों में अधिक तीव्रता वाले स्क्रबिंग उत्पादों से इस्तेमाल न करें। इन हिस्सों की सफाई के लिए क्रीम आधारित स्क्रब का इस्तेमाल करना बेहतर रहेगा। आपको चाहिये कि एप्रिकोट स्क्रब से धूल मिट्टी और गंदगी साफ करें।

ख़ूब पानी पियें

अपने शरीर में पानी की कमी न होने दें। पर्याप्त मात्रा में पानी और फ्रूट जूस पीने से आपके सिस्टम में पानी की कमी नहीं होती। इससे आपका सिस्टम हाइड्रेटेड रहा। इससे आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और त्वचा चमकने लगती है।

पसीना पोंछते रहें

अंडरआर्म्स और अंडर थाई के हिस्सों पर पसीना इकट्ठा न होने दें। इन्हें साफ करने के लिए सूखे सूती तौलिये से पसीना पोंछते रहें। नमी का ज्यादा देर तक जमा होना अच्छा नहीं है।

स्क्रब करें

मृत त्वचा कोशिकाओं के कारण भी त्वचा पर कालिमा आ जाती है। इसे दूर करने का तरीका यह है कि आप सप्ताह में कम से कम एक बार जरूर स्क्रब करें। इससे मृत कोशिकायें हटती हैं और त्वचा निखरने लगती है।

माश्वराइजर लगायें

अपनी त्वचा को नरम बनाये रखने के लिए जरूरी है कि आप उस पर रोजाना अच्छी क्वालिटी का माश्वराइजर लगायें। एलोवेरा बहुत अच्छा माश्वराइजर माना जाता है। माश्वराइजर को आप त्वचा के प्रभावित हिस्से पर लगाइये और इससे आपको काफी फायदा होगा।



क्या आप जानती हैं एक दिन में कितनी बार धोना चाहिए चेहरा?

आप एक दिन में कितनी बार अपना चेहरा धो रही हैं, इससे भी आपकी त्वचा प्रभावित होती है। अगर आपकी स्किन ऑयली है और आप दिन में दो बार चेहरा धोती हैं तो आपकी स्किन निखरी और बेदाग बनी रहेगी। वहीं अगर आपकी स्किन ड्राई है तो आपके लिए एकबार भी चेहरा धोना पर्याप्त है।

आमतौर पर ऐसी धारणा है कि दिन में ज्यादा से ज्यादा बार चेहरा धोना फायदेमंद होता है लेकिन आपको ये जानकर आश्चर्य होगा कि ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। ऐसे में ये जानना बहुत जरूरी हो जाता है कि कब चेहरा धोएं और कैसे धोएं-

सुबह के समय चेहरा धोते समय

सुबह के समय जब आप बिस्तर से उठती हैं तो सबसे पहले अपने दांत साफ करें और अपने चेहरे को पानी से धोएं। आप चाहें तो कोई भी माइल्ड फेसवॉश से चेहरा धो सकती हैं। सुबह के समय चेहरा धोना बहुत जरूरी है। सुबह के समय चेहरा धोने से आप फ्रेश महसूस करेंगी।

दोपहर के समय चेहरा धोते समय

अगर आपकी स्किन ऑयली है तो बेहतर होगा कि आप अपने डॉक्टर से ये पूछ लें कि आपकी त्वचा के लिए कौन सा साबुन या फेसवॉश अच्छा रहेगा। आप चाहें तो ठंडे साफ पानी से भी चेहरा साफ कर सकती हैं। दोपहर के समय ठंडे पानी से चेहरा धोने पर आप फ्रेश तो महसूस करेंगी ही साथ ही इससे आपके चेहरे पर मौजूद एक्स्ट्रा ऑयल भी निकल जाएगा।

शाम के समय चेहरा धोते समय

काम के बाद घर लौटने पर चेहरा धोना बहुत जरूरी है। अगर घर लौटकर नहाना आपकी आदत में शामिल है तो नहाने के दौरान ही चेहरा भी साफ कर लें। वरना सिर्फ चेहरे को भी अच्छी तरह से साफ करें। इससे आपकी दिनभर की थकान दूर हो जाएगी और चेहरे की सारी गंदगी भी साफ हो जाएगी।

चेहरा धोते समय हम करते हैं ये गलतियां

चेहरा धोना शायद सबसे आसान काम है। पर क्या आपको पता है जिस तरीके से आप अपना चेहरा धोते हैं वो कितना खतरनाक साबित हो सकता है।

हम चेहरा धोते समय अक्सर ऐसी गलतियां करते रहते हैं जिससे चेहरा साफ होने के बजाय बेजान होता जाता है। यहां कुछ ऐसी ही गलतियों का जिक्र है जो हम सभी आमतौर पर करते हैं-

- चेहरा धोने का पानी न तो बहुत गर्म होना चाहिए और न ही बहुत ठंडा। बहुत अधिक ठंडा और बहुत अधिक गर्म पानी चेहरे को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में हल्के गुनगुने पानी से ही चेहरा साफ करना चाहिए।
- अगर आप चेहरा साफ करने के लिए स्क्रबर का इस्तेमाल करती हैं तो इस बात का ध्यान रखें कि कोमल हाथों से ही स्क्रबिंग करें। वरना चेहरे पर रगड़ के निशान भी बन सकते हैं।
- अगर आपको मेकअप उतारना है तो बजाय चेहरा धोने के आप सबसे पहले उसे कॉटन से

अच्छी तरह पोछ लीजिए। उसके बाद ही चेहरे को पानी से साफ कीजिए। मेकअप को सीधे पानी से धोने पर मेकअप के कण त्वचा के रोम-छिद्रों में चले जाते हैं जिससे वो बंद हो जाते हैं।

- अगर आप अपना चेहरा धोने जा रहे हैं तो सबसे पहले अपने हाथों को साफ कर लीजिए। गंदे हाथों से चेहरा साफ करने का कोई फायदा नहीं है।
- चेहरे को बहुत अधिक धोना भी सही नहीं है। चेहरे को बार-बार धोने से चेहरे का निखार कम हो जाता है।
- चेहरा धोने के बाद उसे हल्के हाथों से पोछना चाहिए। चेहरे को रगड़कर पोछना बिल्कुल भी ठीक नहीं है।
- चेहरे को साबुन से तो बिल्कुल भी नहीं धोएं। अगर आपका फेसवॉश खत्म हो गया है तो बजाय किसी रासायनिक पदार्थ के आप बेसन का इस्तेमाल कर सकती हैं।

डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय



- रेटिना की जांच • आँखों के परदे की जाँच
- मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
- नासूर की जाँच • चश्में के नम्बर की जाँच
- कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00
(सोमवार से शनिवार)



Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

बालों को खूबसूरत बनाने के लिए हेयर मास्क

इ स मौसम में बालों को अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। इसके लिए पार्लर जाने की जरूरत नहीं है। घर में नारियल, क्रीम और केले की मदद से हेयर मास्क बनाया जा सकता है। एक विशेषज्ञ की राय है कि इनसे बने मास्क रूखे-बेजान और कमजोर बालों के लिए अच्छे हैं। घर में बनाए जाने वाले कुछ ऐसे ही हेयर मास्क बताए जा रहे हैं-

नारियल और क्रीम मास्क

यह मास्क सूखे और घुंघराले बालों के लिए सर्वश्रेष्ठ है। इसके मॉश्रराइज करने वाले तत्व बालों को मुलायम और चमकदार बनाते हैं। यह घर में आसानी से बनाया जा सकता है।

सामग्री- नारियल तेल और जैतून तेल।

विधि- दोनों तेलों को अच्छे से मिलाएं और बालों की जड़ों से अंतिम सिरे तक लगाएं। लगाने के बाद बालों को पूरी तरह ढक लें। एक घंटे बाद शैंपू कर लें और कंडिशनर लगाएं। इस मास्क से न केवल बाल मुलायम और चमकदार बनेंगे, बल्कि रूखे बालों को पोषण भी मिलेगा।

केला क्रीम हेयर मास्क

यह मास्क कमजोर और रूखे-सूखे बालों में नई जान डालेगा। केला एक प्राकृतिक संघटक है, जो जड़ों को नुकसान से बचाकर बालों को मजबूती देता है। केले में मौजूद आयरन और विटामिन बालों को पोषण देते हैं।

सामग्री- एक केला और एक चम्मच शहद।

विधि- पका हुआ एक केला ग्राइंडर में अच्छे से पीस लें। उसके बाद उसमें एक चम्मच शहद डालें। इस पूरे घोल को जड़ से सिरों तक लगाएं। 15-20 मिनट तक लगा रहने दें और बाद में गुनगुने



पानी से धो लें। इस लेप को आगे प्रयोग करने के लिए फ्रिज में रखा जा सकता है।

जई से बना हेयर

यह मास्क सिर की तैलीय चमड़ी, रूसी, खुजली जलन से जूझने वाले लोगों के लिए बेहतरीन है।

सामग्री- एक चम्मच जई, एक चम्मच दूध और एक चम्मच बादाम का तेल।

विधि- इन सभी चीजों को मिलाएं और लेप बना लें। लेप में कोई गांठ नहीं रहनी चाहिए। बालों में अच्छे से लगाएं। 15-20 मिनट लगा रहने दें और बाद में गुनगुने पानी से धो लें।

गुड़हल के फूल का मास्क

अगर आप कमजोर जड़ों और पतले बालों की समस्या से ग्रस्त हैं, तो यह लेप आपके लिए आदर्श है। इसके जरूरी तत्व बालों की जड़ों को मजबूती देते हैं।

सामग्री- गुड़हल की 6-7 पत्तियां, एक चौथाई कप जैतून का तेल और दो चम्मच कच्चा दूध।

विधि- गुड़हल की पत्तियां रातभर पानी में भिगोएं। सुबह में जैतून तेल और कच्चे दूध के साथ पीस लें। इसे बालों पर लगाएं। इसे 20-25 मिनट लगाए रखें और बाद में ठंडे पानी से धो लें।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.



(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति
संतान विहिन्ता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था

GENESIS

विशेषताएं



● लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन ● संतान विहिन्ता ● आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
● बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन ● आईयूआई ● जटिल गर्भावस्था ● हिस्टेरोस्कोपी ● पेनलेस लेबर



Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

अक्सर आपने देखा होगा कि कुछ लोगों के चेहरे पर सफेद धब्बे बन जाते हैं। इन धब्बों की वजह से चेहरे की रौनक गायब हो जाती है। मेडिकल टर्म में इस समस्या को विटिलिगो के नाम से जाना जाता है।

घरेलू उपाय से दूर करें सफेद दाग

ऐ सा नहीं है कि ये चेहरे के किसी एक ही भाग पर हों, ये हाथ, पैर कहीं भी हो सकते हैं। इन सफेद धब्बों के उभरने का सबसे महत्वपूर्ण कारण त्वचा की कोशिकाओं की अनियमितता होती है। ऐसी कोशिकाएं जो मेलनिन प्रोड्यूस करती हैं।

मेलनिन की अनियमितता के कारण त्वचा से जुड़ी कई दूसरी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके अलावा हाइपरथायराइडिज्म, हाइपरटेंशन, विटामिन बी 12 की अनियमितता, सूरज की रौशनी भी इसके होने का कारण हो सकते हैं। कभी-कभी ये जेनेटिक भी हो सकता है।

अगर आपको भी ये समस्या है तो आपके लिए राहत की सबसे बड़ी बात ये है कि इस परेशानी को घरेलू उपायों से दूर किया जा सकता है। ये कुछ ऐसे ही घरेलू उपाय हैं जिन्हें अपनाकर आप इस समस्या से राहत पा सकती हैं-

हल्दी



हल्दी के इस्तेमाल से चेहरे के सफेद दाग बहुत आसानी से दूर हो जाते हैं। साथ ही इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण संक्रमण से भी सुरक्षित रखता है। हल्दी को सरसों के तेल के साथ मिलाकर धब्बों पर लगाने से फायदा होगा।

सेब का सिरका



कई बार सफेद धब्बे बैक्टीरिया या फंगस के इन्फेक्शन की वजह से भी हो जाते हैं। पानी और सेब के सिरके को दो-एक के अनुपात में मिला लें। इसे कुछ-कुछ देर में धब्बों पर लगाते रहिए, ऐसा करने से धब्बे जल्दी साफ हो जाएंगे।

शहद



शहद में एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। शहद बहुत जल्दी त्वचा में अवशोषित हो जाता है। शहद को धब्बों पर लगाने से फायदा होगा लेकिन अगर आप इसे चंदन पाउडर, हल्दी, राइस पाउडर के साथ मिलाकर लगाते हैं तो ये और भी कारगर साबित होगा।

अदरक



प्रतिदिन खाने में अदरक का इस्तेमाल करने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। अदरक त्वचा संबंधी कई बीमारियों में कारगर है। आप चाहे तो अदरक का एक छोटा टुकड़ा काट लें और उसे पीसकर रस निकाल लें। इस रस को लाल मिट्टी के साथ मिलाकर लगाने से बहुत फायदा होगा।

पत्तागोभी का रस



पत्तागोभी के रस को सफेद धब्बों पर लगाने से बहुत फायदा होता है। आप चाहें तो पत्तागोभी को पीसकर उसके रस का इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर उसे 15 मिनट तक उबालकर उसके पानी को प्रयोग में ला सकते हैं।

ऐलोवेरा जेल



ऐलोवेरा की पत्तियों के अंदर के जेल को निकालकर सफेद दाग वाले हिस्से पर लगाएं और अच्छे से मसाज करें। सूखने पर इसे पानी की सहायता से धो लें। दिन में 2-3 बार इसका इस्तेमाल करें। ऐलोवेरा जूस पीना भी फायदेमंद होता है।

सरसों तेल

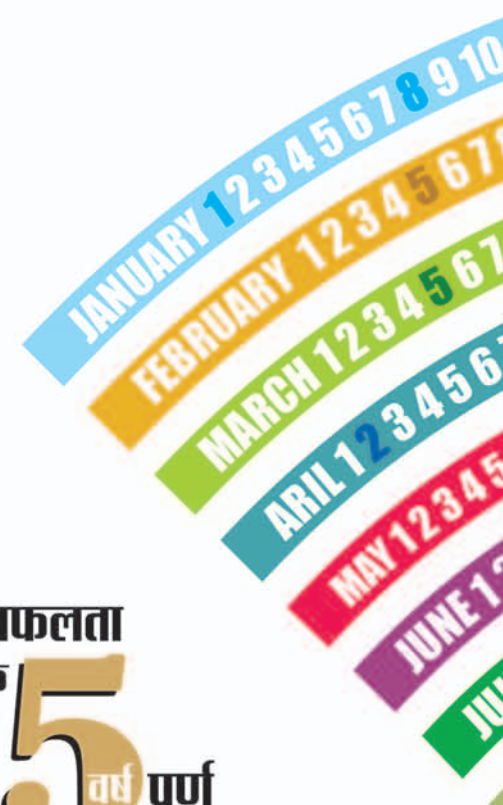


सरसों तेल स्किन से लेकर बालों तक के लिए फायदेमंद है। इस तेल में हल्दी पाउडर मिलाकर उसे सफेद दाग पर लगाएं। सूखने के बाद ठंडे पानी से धो लें। साबुन का इस्तेमाल कम से कम करें। चिकनाहट मिटाने के लिए बेसन का इस्तेमाल करें।

नीम की पत्ती



नीम की पत्ती कई सारी बीमारियों का घरेलू उपचार है। इसकी पत्तियों का पेस्ट बनाकर उसे दाग वाले हिस्से पर लगाएं। नीम की पत्तियों के जूस में शहद मिलाकर पीना भी लाभकारी होगा। जल्द असर के लिए ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करें।



सफलता
के **5** वर्ष पूर्ण

प्रत्येक माह अलग-अलग
बीमारियों पर प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूत

22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, तिलक नगर पोस्ट ऑफिस
इन्दौर - 452018 (मध्यप्रदेश)
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakindore@gmail.com
Visit us : www.sehatsurat.com & www.homoeog

10,77,361
पाठकों ने सेहत एवं सूत



त
 के सामने
 com
 uru.in

की बेवसाइट को विजिट किया... धन्यवाद

गलतियां जिनसे होता है स्किन कैंसर



त्वचा कैंसर जिस तेजी से आम हो रहा है, वह वाकई चिंता का विषय है। एक रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिका में करीब 35 लाख लोग इस बीमारी से ग्रसित हैं। और हर साल करीब 20 लाख लोग इस बीमारी का इलाज करवाते हैं।

आज भी ज्यादातर लोगों का मानना है कि त्वचा कैंसर के विकसित होने की औसत दर बहुत कम हो रही है, लेकिन यह बात सही नहीं है। पिछले चार दशकों में मेलानोमा की दरों में 800 प्रतिशत की दर से वृद्धि हुई है। जिसके कारण 25 और 29 के आयु वर्ग की महिलाओं के बीच यह सबसे आम कैंसर बना गया है। इसका मतलब त्वचा कैंसर से जुड़ी गलतफहमी ने इसके विकास के जोखिम को और भी बढ़ा दिया है। यहां अक्सर की जाने वाली ऐसी ही कुछ त्वचा कैंसर की गलतियों की सूची दी गई है।

आनुवंशिक इतिहास नहीं तो जोखिम भी नहीं

कई लोगों का मानना है कि परिवार के इतिहास में किसी को समस्या न होने पर वह भी पूरी तरह से सुरक्षित होता है। हालांकि सच्चाई यह है कि आनुवंशिक इतिहास को जोखिम पर प्रभाव पड़ता है लेकिन आपका स्वयं का व्यक्तिगत इतिहास भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सूर्य के संपर्क में कम आना

सूरज के संपर्क में मेलानोमा का खतरा दोगुना हो जाता है और दुर्भाग्य से, अधिकांश लोग इसके सही संपर्क की राशि से अनजान हैं। लेकिन तथ्य यह है कि 35 साल की उम्र से पहले सूर्य के संपर्क में ना आने से मेलानोमा की आशंका 75 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। कैंसर के संबंध में किए गए अध्ययन से यह बात सामने आई है कि सूर्य

की तेज किरणें न केवल त्वचा के कैंसर के जोखिम को कम सकती हैं वह स्तन और फेफड़े के कैंसर को भी नियंत्रित कर सकती हैं।

टैन का स्वस्थ लगना

हालांकि धूप सेंकने से आपको अत्यधिक लाभकारी विटामिन डी मिलता है। जो आपके लिए उपयोगी होता है। लेकिन बहुत ज्यादा धूप में रहना आपके लिए नुकसानदेह भी हो सकता है। इसलिए टैनिंग आपके लिए स्वस्थ नहीं है क्योंकि यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें त्वचा डीएनए की रक्षा के लिए पिग्मेंट पैदा करती है, जो एक क्षति है और इसे पूर्ववत नहीं किया जा सकता।

एक बार सनस्क्रीन लगाकर भूल जाना

हम में से अधिकांश लोग बाहर धूप में जाने से पहले या स्विमिंग पूल में जाते समय सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करते हैं और सोचते हैं कि हम पूरे दिन के लिए सुरक्षित हो गये। लेकिन ऐसा नहीं है धूप में निकलने से कम से कम 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाने से ही फायदा मिलता है। ऐसा करने से सनस्क्रीन लोशन आपकी त्वचा में अच्छे तरीके से मिल जाता और सूर्य की किरणों के प्रभाव को बेअसर करने में मददगार होता है और यदि आप स्विमिंग करने जा रहे हैं तो वाटरप्रूफ सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करें। इसके साथ ही अगर आप ज्यादा समय बाहर बिताने की योजना बना रहे हैं तो हर दो घंटे के बाद सनस्क्रीन लोशन लगाये।

त्वचा कैंसर के विकास के लिए जिम्मेदार प्रमुख जोखिम कारक आपके चारों ओर मौजूद हैं। इस समस्या से जुड़ी गलतफहमियों को दूर करके आप अपनी त्वचा की रक्षा के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

त्वचा कैंसर में जानकारी ही बचाव है

त्वचा कैंसर सभी तरह के कैंसर में सबसे आम है। हर साल त्वचा कैंसर के एक मिलियन से ज्यादा मामले सामने आते हैं। त्वचा का कैंसर मेलानोसाइट्स सेल्स में होता है, जिसे मेलानोमा कहते हैं। स्किन कैंसर, स्किन के बाहरी हिस्से में होता है। स्किन कैंसर की ज्यादातर समस्याएं धूप में रहने वाले उन बुजुर्ग लोगों में होती है, जिनका इम्यून सिस्टम कमजोर होता है। अमेरिका में त्वचा के कैंसर से ग्रसित लोगों की संख्या सबसे ज्यादा है।

मेलानोमा स्किन कैंसर क्या है

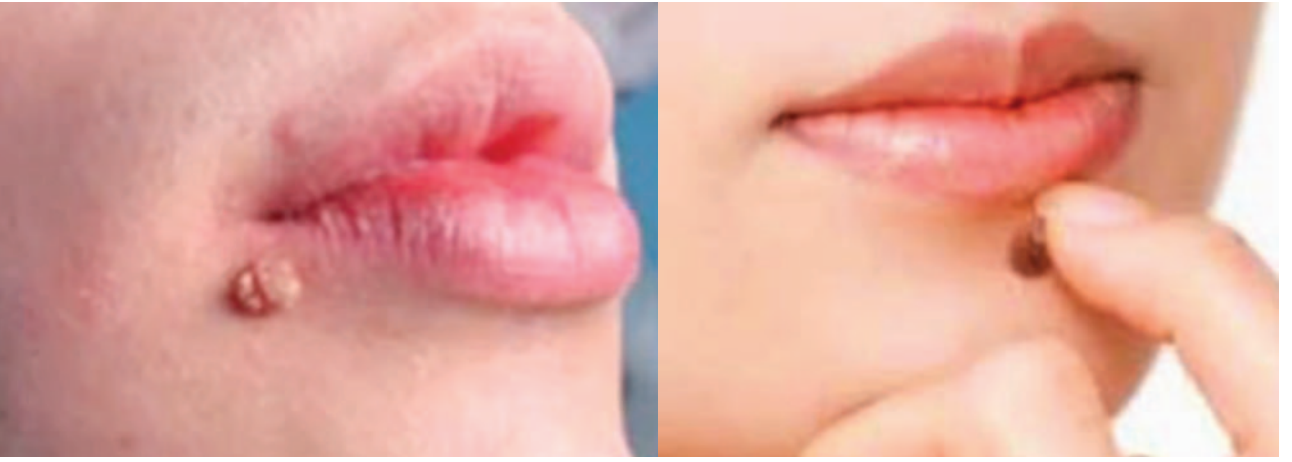
मेलानोमा एक ऐसा कैंसर है जो मेलानोसाइट्स में होता है और जो त्वचा के रंग का निर्माण करता है, इसे मिलेनिन के नाम से जानते हैं। मिलेनिन सूर्य की खतरनाक प्रभाव से त्वचा की गहराई से रक्षा करता है। शुरुआती अवस्था में पता चलने पर मेलानोमा का इलाज संभव है। मेलानोमा त्वचा कैंसर एक गंभीर स्किन कैंसर है जो अन्य त्वचा कैंसर की अपेक्षा काफी खतरनाक होता है। आंकड़ों के मुताबिक साल 2012 से अब तक त्वचा कैंसर के 75000 से ज्यादा मामले सामने आ चुके हैं।

पहचान

अमेरिकी रसायन वैज्ञानिकों ने त्वचा कैंसर से निकलने वाली एक गंध की पहचान की है। इस अध्ययन के अनुसार शोधकर्ताओं को उम्मीद है कि उनकी खोज से इस घातक बीमारी की पहचान और इलाज में मदद मिलेगी। स्कैनर के त्वचा पर फिराने से ही रोग की पहचान हो जाती है।

बेसल स्किन कैंसर क्या है

इस तरह की त्वचा के कैंसर मेलानोमा कैंसर नहीं होते हैं। यह आमतौर पर बेसल व स्क्वैमस कोशिकाओं में होते हैं जिससे इनको इसी नाम से जाना जाता है। यह कोशिकाएं त्वचा के बाहरी आधार पर पाई जाती हैं। गैर मेलानोमा स्किन कैंसर त्वचा के उस भाग में होता है जो सूर्य की रोशनी में पड़ते हैं जैसे चेहरा, कान, गला, आँठ और हाथ का पिछला हिस्सा। स्किन कैंसर किस तरह का है और शरीर के किस भाग में है इस पर उसका विकास निर्भर करता है। कभी कभी यह शरीर के अन्य हिस्से में भी हो सकता है। बेसल व स्क्वैमस कोशिकाओं में होने वाले स्किन कैंसर का जल्द पता लगने पर इसका पूरी तरह से इलाज संभव है। धूप में ज्यादा देर तक बाहर रहने के अलावा जिन लोगों का रंग ज्यादा सफेद होता है उनमें सनबर्न होने की ज्यादा संभावना होती है। वहीं परिवार में किसी सदस्य को त्वचा कैंसर होने से अन्य लोगों में होने का खतरा होता है।



घरेलू नुस्खों से दूर भगाएं मस्से

ह र कोई खूबसूरत चेहरे की कामना करता है, लेकिन इस खूबसूरत चेहरे पर जब कोई दाग, मुंहासे या मस्से इत्यादि हों तो चेहरा एकदम बिगड़ सा जाता है। मस्सों से निजात पाने के लिए आज युवा हर उपाय अपनाते हैं। हालांकि मस्से सिर्फ चेहरे पर ही नहीं, बल्कि गर्दन, हाथ, पीठ, चिन, पैर इत्यादि कहीं पर भी हो सकते हैं। मस्सों को दूर करने के लिए कई तरह की क्रीम इत्यादि भी बाजार में मिल जाती हैं। लेकिन अगर आपका बजट इसके लिए इजाजत नहीं देता तो यहां हम कुछ घरेलू नुस्खों को बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप आसानी से अपना प्राकृतिक सौंदर्य वापस पा सकते हैं।

दरअसल, मस्से पिगमेंट कोशिकाओं के समूह होते हैं, जो काले-भूरे रंग के होते हैं। आमतौर पर यह नुकसानदायक नहीं होते, लेकिन समय पर इनका इलाज न कराया जाए तो ये कैंसर का रूप ले सकते हैं। कुछ मस्से आनुवांशिक होते हैं तो कुछ अधिक धूप में रहने के कारण हो जाते हैं।

उपचार

- बी काम्प्लेक्स, विटामिन ए, सी, ई युक्त आहार के सेवन से मस्सों को दूर किया जा सकता है।
- साफ-सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए और किसी दूसरे का तौलिया इत्यादि चीजें

इस्तेमाल नहीं करनी चाहिए।

- मस्से पर आलू की फांक रगड़नी चाहिए या केले के छिलके के भीतरी भाग को रगड़ना चाहिए।
- मस्सा खत्म करने के लिए एक अगरबत्ती जला लें और अगरबत्ती के जले हुए गुल को मस्से का स्पर्श कर तुरन्त हटा लें। ऐसा 8-10 बार करें, इस उपाय से मस्सा सूखकर झड़ जाएगा।
- कुछ खट्टे सेब लेकर उनका जूस निकालें और उसको दिन में कम से कम तीन बार मस्से की जगह पर लगाएं। नियमित रूप से लगाने पर आप पाएंगे कि मस्से धीरे-धीरे झड़ रहे हैं और तीसरे सप्ताह तक यह बिल्कुल खत्म होते दिखेंगे। एक प्याज को लेकर उसके रस को दिन में एक बार नियमित रूप से लगाना प्रभावकारी होगा। बेकिंग सोडा और अरंडी के तेल को रात में मस्सों पर लगाकर सोने से मस्सों को दूर करने में मदद मिलती है।
- हालांकि मस्सों के इलाज की तकनीक हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती है, लेकिन आमतौर पर होने वाले मस्सों पर यदि लहसुन का एक छोटा टुकड़ा प्रतिदिन छुआया जाए या फिर उसका रस लगाया जाए तो भी मस्सों को दूर करने में यह फॉर्मूला लाभकारी होगा। मस्सों को कुछ दिन में ही गायब करने के लिए आप फूलगोभी के रस को प्रतिदिन मस्सों पर

लगा सकते हैं। चेहरे को खूबसूरत और मस्सों से निजात दिलाने के लिए सुबह और रात को सोते समय प्रतिदिन शहद लगाएं।

- मस्सों को दूर करने के लिए कुछ रिमूवल क्रीम भी आती हैं लेकिन ये बहुत ज्यादा असरकारक न होते हुए नकारात्मक प्रभाव छोड़ती है। ऐसे में आप मस्सों को दूर करने के लिए सर्जरी भी करवा सकते हैं जिसके कोई अतिरिक्त प्रभाव आपकी त्वचा पर नहीं पड़ेगे।
- मस्सों से छुटकारा पाने के लिए पोटेशियम बहुत लाभदायक है। पोटेशियम बहुत सी साग-सब्जी और फलों में पाया जाता है।

सावधानियां

- मस्से को कभी भी काटना व जलाना नहीं चाहिए, क्योंकि इससे रोग गंभीर हो सकता है।
- अधिक उम्र में मस्से निकलने पर चिकित्सक से जांच कराना जरूरी है।
- स्किन को धूप से बचाएं और धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन लगाना न भूलें।
- यदि मस्से अपने आप नरम हो जाएं, उनके आकार में परिवर्तन हो जाएं, उनमें खुजली हो या उससे स्राव होने लगे तो तुरन्त चिकित्सक से सलाह लेकर उपचार कराएं, क्योंकि यह मीलानोमा या कैंसर भी हो सकता है।

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



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

दिसंबर के साथ ही कड़ाके की सर्दियां शुरू हो जाती है और ये सर्दी अपने साथ कई सारी बीमारियां भी लेकर आती है। हम आपको बता दें कि आपके रोजमर्रा के जीवन में ही एक छोटे सा बदलाव कर आप बड़े से बड़े रोग को मात दे सकते हैं। ऐसा ही एक बदलाव है गर्म पानी पीना। गर्म पानी पीने से आप खासकर सर्दियों में सांस और गले से संबंधित कई रोगों से दूर रहते हैं। आज हम आपको बता रहा है कि कैसे आप गर्म पानी पीने की आदत को जीवन में शामिल कर सेहत का कैसे ख्याल रख सकते हैं...

सर्दियों में दवा से भी फायदेमंद है गर्म पानी



आ पको बता दें कि ठंडा पानी पीने में तो अच्छा लगता है लेकिन वो अपच करता है। जबकि गर्म पानी सेहत के लिए काफी लाभकारी होता है और आयुर्वेद में तो इसे दवाई की तरह बताया गया है। गर्म पानी से नहाने से न सिर्फ आपकी थकान दूर होती है बल्कि त्वचा को निखारने और त्वचा संबंधी बीमारियों को दूर करने में भी गर्म पानी काफी मददगार साबित होता है।

बता दें कि गर्म पानी सौंदर्य और स्वास्थ्य दोनों ही दृष्टि से दवा माना जाता है। अगर गर्म पानी में गुलाब जल डालकर नहाया जाए तो इससे शरीर में हो रहे दर्द में काफी आराम मिलता है। हाथ-पांव का दर्द, पुरानी चोट का दर्द या अन्य किस्म के शारीरिक दर्द में भी गर्म पानी सबसे ज्यादा फायदेमंद साबित होता है।

सिर्फ नहाना ही नहीं थकान होने पर गर्म पानी पीना भी बेहद फायदेमंद साबित होता है। इससे आपके पेट को आराम मिलता है और आपकी मांसपेशियों का तनाव दूर होता है। थके होने पर गर्म पानी पीने से आप हल्कापन महसूस करेंगे और रोज इसे पियेंगे तो दिन भर तरोताजा रहेंगे।

वजन कम करना है तो गर्म पानी से बेहतर आयुर्वेदिक औषधि दूसरी नहीं है। ये आपका ब्लड सर्क्युलेशन ठीक रखता है जिससे आपकी पाचन क्रिया ठीक रहती है। गर्म

पानी के साथ नींबू और शहद का मिश्रण बनाकर सेवन करने से आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है और वजन कम करने में भी ये नुस्खा लाभदायक है।

आप शायद न जानते हों लेकिन ठंडा पानी किडनी के लिए भी बेहद हानिकारक माना जाता है। अगर आप अपनी किडनी की सेहत अच्छी बनाए रखना चाहते हैं सुबह और शाम दो बार जरूर गर्म पानी पीजिए। इससे किडनी में गंदगी जमा नहीं हो पाती और ब्लड साफ होने का काम ठीक तरह से चलता रहता है।

गुनगुने पानी को हड्डियों और जोड़ों की सेहत के लिए भी जरूरी माना जाता है। गुनगुना पानी जोड़ों के बीच के घर्षण को कम करने में मदद करता है, जिससे भविष्य में गठिया (अर्थराइटिस) जैसी गंभीर बीमारियों के होने की आशंका कम हो जाती है। गर्म पानी मनुष्य के शरीर के सभी अंगों को ठीक से काम करने में भी मदद करता है जबकि ठंडा पानी कुछ अंगों के लिए काफी हानिकारक साबित होता है।

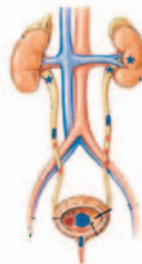
जिन लोगों को सांस से संबंधित बीमारी होती है उन्हें ठंडा पानी तो बिल्कुल भी नहीं पीना चाहिए। ये किडनी से जुड़ी बीमारी से जूझ रहे लोगों के लिए भी काफी हानिकारक होता है यह फेफड़ों और गुर्दों की क्रियाविधि को उत्तेजित कर देता है जो कि बेहद नुकसानदेह साबित होती है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

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

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



डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.

Fellowship in Urology

Fellowship Laparoscopy Surgery

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

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

जुकाम के समय इस्तेमाल लिपस्टिक को फेंक देनी चाहिए

अगर आपको सांस से जुड़ी हुई कोई समस्या है तो अपने कॉस्मेटिक्स और मेकअप का सामान किसी और के साथ शेयर न करें

मुझे पिछले हफ्ते जोरों की सर्दी और जुकाम था और जैसे ही मेरी तबियत थोड़ी ठीक लगने लगी मैंने अपनी लिपस्टिक और लिप ग्लॉस (जो मैं जुकाम के दौरान इस्तेमाल कर रही थी) फेंक दी। मुझे लगा कि अगर मैं इन प्रॉडक्ट्स को लगातार इस्तेमाल करती रही तो मुझे बार-बार इन्फेक्शन होता रहेगा। क्या लिपस्टिक से वायरस और कीटाणु फैल सकते हैं और मैं इससे बीमारी पड़ सकती हूँ?

केवल साधारण सर्दी-जुकाम होने के बाद आपको अपनी लिपस्टिक फेंकने की ज़रूरत नहीं क्योंकि लिपस्टिक से कीटाणु और वायरस के फैलने की संभावनाएं बहुत कम हैं। दरअसल वायरस शरीर से निकलने के बाद तुरंत मर जाते हैं और वह आपको प्रभावित नहीं कर पाते क्योंकि आपका शरीर वायरस से लड़ने के लिए रोग-प्रतिकारक या एंटीबॉडिज भी उत्पन्न करता है। हालांकि कई बार सांसों से फैलनेवाला वायरस पर्यावरण की स्थिति और वायरस के प्रकार पर निर्भर करते हुए बच जाता है। अगर आपको सर्दी के अलावा खराब गला, फ्लू, मुंह के छाले जैसी समस्याएं भी हुई हैं तो बेहतर यही होगा कि आप अपनी लिपस्टिक को फेंक दें। क्योंकि बैक्टेरिया अधिक समय तक यहां टिका रह सकता है जो इन्फेक्शन का कारण बन सकता है।



दोबारा बीमार होने से बचने के लिए इन बातों का ध्यान रखें

- मेकअप लगाने के लिए ऐसी चीजों और ब्रश का इस्तेमाल करें जो इस्तेमाल के बाद फेंके जा सकें।
- साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि आप हमेशा अपने हाथों और ब्रश को साफ रखें।
- अगर आप और आपकी सहेलियां एक-दूसरे की लिपस्टिक और कॉस्मेटिक लगाती हैं, तो आपको यह बंद करना होगा। दरअसल एक-दूसरे के साथ लिपस्टिक शेयर करने से

वायरल इन्फेक्शन या मस्सा और दाने जैसे त्वचा रोग हो सकते हैं। लेकिन अगर आपको इसे ऐसे ही शेयर करना ही हो तो इस्तेमाल से पहले टिश्यू पेपर से कॉस्मेटिक को पोंछ लें।

- इसके साथ ही, इस बात का भी ध्यान रखें कि अगर आपको सांस से जुड़ी हुई कोई समस्या है तो अपने कॉस्मेटिक्स और मेकअप का सामान किसी और के साथ शेयर न करें।

॥ अश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

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

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

क्लिनिक : स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोर्नेट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर धाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com **9425082046** उज्जैन : हर बुधवार स्थान : सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक

किडनी फेल या पास

दे श में हर साल लाखों लोग किडनी की बीमारियों की वजह से जान गंवा बैठते हैं, लेकिन इसका सबसे खतरनाक पहलू यह है कि किडनी की बीमारी का पता तब चलता है, जब किडनी 60 से 65 प्रतिशत तक डैमेज हो चुकी होती है, इसलिए सावधानी ही इससे बचने का सबसे बेहतर तरीका है। जाने कैसे-

यह सभी जानते हैं कि किडनी रक्तशोधन का काम करती हैं। दरअसल इस प्रक्रिया में ये खून से विषैले तत्व और शरीर से अनावश्यक पानी को युरिन के माध्यम से शरीर के बाहर निकाल देती हैं, इसलिए अगर किडनी ठीक ढंग से काम न करें तो सेहत बिगड़ने लगती है।

वयों होती है किडनी फेल

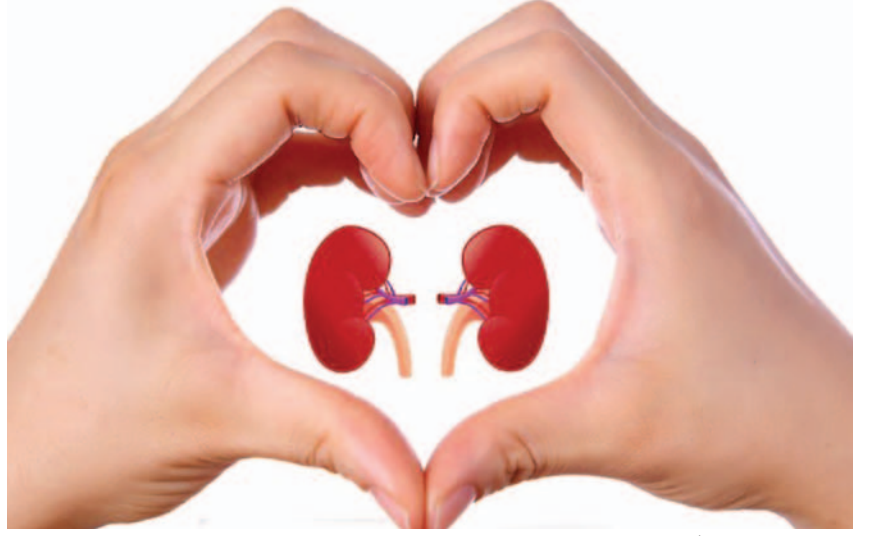
ब्लड प्रेशर किडनी फेल होने का सबसे बड़ा कारण है, इसलिए नियमित रूप से ब्लड, युरिन की जांच करवाते रहना आवश्यक है। शुगर और ब्लड प्रेशर के मरीजों को तो नियमित स्क्रिनिंग में रहना अति आवश्यक है।

लक्षण

हाथ-पैरों और आंखों के नीचे सूजन, सांस फूलना, भूख न लगना और हाजमा ठीक न रहना, खून की कमी से शरीर पीला पड़ना, कमजोरी, थकान, बार-बार पेशाब आना, उल्टी व जी मिचलाना, पैरों की पिंडलियों में खिंचाव होना, शरीर में खुजली होना आदि लक्षण यह बताते हैं कि किडनियां ठीक से काम नहीं कर रही हैं। किडनी की बीमारी को चार चरणों में बांटा जा सकता है-

पहला चरण: सामान्य क्रियेटिनिन, वयस्क पुरुष में एक डेसिलीटर खून में 0.6-1.2 मिलीग्राम एवं महिला में 0.5-1.1 मिलीग्राम और ईजीएफआर (एस्टिमेटेड ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट) सामान्य यानी 90 या उससे ज्यादा होता है। ईजीएफआर से पता चलता है कि किडनी कितना फिल्टर कर पा रही है। जांच में युरिन में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है।

दूसरा चरण: ईजीएफआर घट कर 90-60 के



बीच में होता है, लेकिन क्रियेटिनिन सामान्य ही रहता है। इस स्टेज में भी युरिन में प्रोटीन ज्यादा निकलता है।

तीसरा चरण: ईजीएफआर 60-30 के बीच आ जाता है, वहीं क्रियेटिनिन बढ़ने लगता है। इसी स्टेज में किडनी की बीमारी के लक्षण सामने आने लगते हैं। एनीमिया हो सकता है, ब्लड टेस्ट में यूरिया ज्यादा आ सकता है।

चौथा चरण: ईजीएफआर 30-15 के बीच होता है और क्रियेटिनिन भी बढ़ कर 2-4 के बीच हो जाता है। यह वह स्टेज है कि जरा-सी भी असावधानी मरीज को डायलिसिस या ट्रांसप्लांट की स्टेज में पहुंचा सकती है।

पांचवां चरण: ईजीएफआर 15 से कम हो जाता है और क्रियेटिनिन 4-5 या उससे ज्यादा हो जाता है। फिर मरीज के लिए डायलिसिस या ट्रांसप्लांट का ही उपाय बचता है।

उपाय

- मैग्नीशियम किडनी की सही काम करने में मदद करता है, इसलिए ज्यादा मैग्नीशियम वाली चीजें, जैसे कि गहरे रंग की सब्जियां खाएं।

- खाने में नमक, सोडियम और प्रोटीन की मात्रा घटा दें।
- 35 साल के बाद साल में कम से कम एक बार ब्लड प्रेशर और शुगर की जांच जरूर कराएं।
- न्यूट्रिशन से भरपूर खाना, एक्सरसाइज और वजन पर कंट्रोल रखने से भी किडनी की बीमारी की आशंका को काफी कम किया जा सकता है।

स्वस्थ रखे ये आहार

अंडे की सफेदी: इसमें एमिनो एसिड और कम फॉस्फोरस होता है, जो किडनी को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

मछली: मछली में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है, जो किडनी को हर बीमारी से बचाता है।

लहसुन: इसमें एंटी ऑक्सिडेंट और एंटी क्लॉटिंग तत्व पाए जाते हैं, जिससे हृदय रोग दूर होता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को घटाता है और शरीर की सूजन को कम करता है।

बेरी: स्ट्रॉबेरी, रसभरी, जामुन आदि किडनी के लिए बहुत अच्छे होते हैं, साथ ही मूत्र संक्रमण को भी रोकते हैं।

IC

इंदौर स्पाइन सेंटर

एडवांसड सेंटर फॉर स्पाइन केयर एण्ड रिहैब

यूनिट ऑफ ग्लोबल एस.एन.जी. हॉस्पिटल

विशेषताएं

- इंटरवेंशनल पैन मैनेजमेंट
- रीढ़ की हड्डी में इंजेक्शन द्वारा दर्द निवारण
- डे-केयर स्पाइन सर्जरी
- बिना बेहोशी, बिना रक्त स्राव एवं बिना टाके के रीढ़ के ऑपरेशन कर 24 घंटे में डिस्चार्ज
- मिनिमली इन्वेसिव स्पाइन सर्जरी
- दूरबीन पद्धति द्वारा रीढ़ की हड्डी के ऑपरेशन
- स्पाइन डिफॉर्मिटी करेक्शन
- रीढ़ की हड्डी की जटिल विकृति में सुधार हेतु ऑपरेशन

स्पाइन सर्जन एवं रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ द्वारा उपचार

16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219100

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,

www.indorespinecentre.com

चि कनगुनिया के बढ़ते मरीजों की वजह से देश में आर्थराइटिस मरीजों की संख्या बढ़ना तय है। चिकनगुनिया के करीब 20 से 40 फीसदी मरीजों में भविष्य में गठिया का खतरा है। वैसे मरीज जिन्हें चिकनगुनिया की वजह से शरीर में करीब एक माह तक दर्द रहा हो उनमें बीमारी का खतरा ज्यादा है। इस वर्ष अब तक देश में अधिकारिक तौर पर चिकनगुनिया के लकगभग 26 हजार मरीज पंजीकृत हुए हैं। आर्थराइटिस विभाग की प्रमुख ने बताया कि चिकनगुनिया में जोड़ों में तेज दर्द होता है और लंबे समय तक रहता है। ऐसे मरीजों में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है जिसके वजह से आने वाले समय में ऐसे मरीजों में गठिया होने की संभावना बढ़ जाती है।



गठिया को आयुर्वेद में नामदिया कहा जाता है। आधुनिक चिकित्सा के अनुसार खून में यूरिक एसिड की अधिक मात्रा होने से गठिया रोग होता है। जैसे जैसे उम्र बढ़ती है गठिया की समस्या भी बढ़ती चली जाती है। भोजन में शामिल खाद्य पदार्थों के कारण जब शरीर में यूरिक एसिड अधिक मात्रा में बनता है तब गुर्दे उन्हें खत्म नहीं कर पाते और शरीर के अलग-अलग जोड़ों में यूरिक क्रिस्टल जमा हो जाता है और इसी वजह से जोड़ों में सूजन आने लगती है तथा उस सूजन में दर्द होता है।

गठिया रोग का कारण

- फास्ट फूड, जंक फूड और डिब्बाबंद खाना खाने से भी गठिया रोग हो सकता है।
- ज्यादा गुस्सा आने की प्रवृत्ति और ठंड के दिनों में अधिक सोने की आदत से भी गठिया हो सकता है।
- आलसी व्यक्ति जो खाना खाने के बाद श्रम नहीं करते हैं उन्हें भी गठिया की शिकायत हो सकती है।
- वसायुक्त भोजन अधिक मात्रा में खाने से भी गठिया रोग हो सकता है।
- जिन लोगों को अजीर्ण की समस्या रहती है और अधिक मात्रा में खाना खाते हैं, इस वजह से भी गठिया रोग हो सकता है।
- वैदिक आयुर्वेद के अनुसार दूषित आम खाने की वजह से भी गठिया रोग हो सकता है।

चिकनगुनिया के बाद हो सकता है गठिया

गठिया रोग का लक्षण

- गठिया के लक्षण पैरों और हाथों की उंगलियों में सूजन के रूप में देखे जाते हैं। गठिया के शुरूआती दौर में शरीर के जोड़ों वाले हिस्सों में दर्द होने लगता है और हाथ लगाने से भी दर्द होता है।
- गठिया के रोगियों को बुखार और कब्ज के साथ सिर दर्द भी होता रहता है।
- जोड़ों में अधिक सूजन और पीड़ा होना।
- गठिया रोग में रोगी को अधिक प्यास लगती है।
- गठिया रोग में हाथ-पैर में छोटी-छोटी गांठें बन जाती हैं और इलाज में देर होने से यह गंभीर रूप ले सकती है।

गठिया रोग का घरेलू उपचार

अपने खान-पान पर नियंत्रण रखते हुए घरेलू चिकित्सा को अपनाने से गठिया रोग में लाभ मिलता है।

- रोज 1 से 2 हरड़ कूटकर उसका चूर्ण बनाकर इसे गुड़ के साथ खाएं।
- गिलोय का रस पीने से गठिया रोग में सूजन और दर्द दूर होता है।
- देसी घी के साथ गिलोय का रस लेने से गठिया से मुक्ति मिलती है।
- अरंडी के तेल के साथ गिलोय का रस लेने से गठिया खत्म होती है।
- तिल को तवे पर भूनने के बाद दूध के साथ पीसकर लेप बनायें और उसे गठिया से होने वाली सूजन पर लगाने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है।
- अलसी को दूध में पीसकर गठिया की सूजन से प्रभावित हिस्सों में लगाने से सूजन और दर्द में लाभ मिलता है।
- गठिया से प्रभावित लोग यदि समुद्र में स्नान करें तो उन्हें गठिया से राहत मिल सकती है।
- जैतून के तेल की मालिश करने से गठिया के दर्द में राहत मिलती है।
- अदरक के सेवन से भी गठिया कम होता है।

सेन्टर फॉर सेक्सुअल सोल्यूशन्स एंड इन्फर्टिलिटी रिसर्च

103-104, अपोलो आर्केड, ओल्ड पलासिया, पलासिया थाने के सामने, इन्दौर फोन : 0731-3012560

विगत 30 वर्षों से पुरुष सन्तानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन

MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित - मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, वेल्जियम, बुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्वीट्जरलैण्ड)

परामर्श केवल पूर्व समय लेकर

सेक्स समस्याएं / विकार

- ✓ तनाव की कमी ✓ यौन इच्छा का अभाव / कमी
- ✓ लिंग का छोटा होना / विकृत होना
- ✓ स्वप्न दोष / घात की बीमारी
- ✓ विवाह पूर्व परामर्श
- ✓ विवाह उपरान्त सेक्स समस्याएं
- ✓ डायबिटीज / हृदय रोग / उच्च रक्त चाप के मरीजों में सेक्स समस्याएं

पुरुष बाइप्वन (इन्फर्टिलिटी) / संतानहीनता

- ✓ शुक्राणुओं की संख्या एवं गुणवत्ता की कमी
- ✓ शुक्राणुओं का न होना
- ✓ मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना
- ✓ नपुंसकता ✓ जनेन्द्रीय विकार
- ✓ वीर्य का न बनना या कम बनना

उज्जैन : श्री पैथालॉजी लेबोरेट्री, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, विजयवर्गीय टॉवर, टॉवर चौक, फोन : 0734-2517382 9827023560

ब वासीर या हैमरॉइड से अधिकतर लोग पीड़ित रहते हैं। इस बीमारी के होने का प्रमुख कारण अनियमित दिनचर्या और खान-पान है। बवासीर में होने वाला दर्द असहनीय होता है। बवासीर मलाशय के आसपास की नसों की सूजन के कारण विकसित होता है। बवासीर दो तरह की होती है, अंदरूनी और बाहरी। अंदरूनी बवासीर में नसों की सूजन दिखती नहीं पर महसूस होती है, जबकि बाहरी बवासीर में यह सूजन गुदा के बिलकुल बाहर दिखती है।

बवासीर को पहचानना बहुत ही आसान है। मलत्याग के समय मलाशय में अत्यधिक पीड़ा और इसके बाद रक्तस्राव, खुजली इसका लक्षण है। इसके कारण गुदे में सूजन हो जाती है। आयुर्वेदिक औषधियों को अपनाकर बवासीर से छुटकारा पाया जा सकता है।

नींबू

डेढ़-दो कागजी नींबू एनिमा के साधन से गुदा में लें। 10-15 मिनट के अंतराल के बाद थोड़ी देर में इसे लेते रहिए उसके बाद शौच जायें। यह प्रयोग 4-5 दिन में एक बार करें। इसे 3 बार प्रयोग करने से बवासीर में लाभ होता है।

किशमिश

रात को 100 ग्राम किशमिश पानी में भिनों दें और इसे सुबह के समय में उसी पानी में मसल दें। इस पानी को रोजाना सेवन करने से कुछ ही दिनों में बवासीर रोग ठीक हो जाता है।

आयुर्वेद की मदद से करें बवासीर का उपचार

जीरा

करीब दो लीटर मद्ध लेकर उसमें 50 ग्राम पिसा हुआ जीरा और थोड़ा नमक मिला दें। जब भी प्यास लगे तब पानी की जगह यह छछ पियें। चार दिन तक यह प्रयोग करने से बवासीर के मस्से ठीक हो जाते हैं या आधा चम्मच जीरा पावडर को एक गिलास पानी में डाल कर पियें।

जामुन

जामुन की गुठली और आम की गुठली के अंदर का भाग सुखाकर इसको मिलाकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को एक चम्मच की मात्रा में हल्के गर्म पानी या छछ के साथ सेवन करने से खूनी बवासीर में लाभ होता है।

इसबगोल

इसबगोल भूसी का प्रयोग करने से से अनियमित और कड़े मल से राहत मिलती है। इससे कुछ हद तक पेट भी साफ रहता है और मस्सा ज्यादा दर्द भी नहीं करता।

बड़ी इलायची

बड़ी इलायची भी बवासीर को दूर करने का बहुत ही अच्छा उपचार है। इसे सेवन करने के लिए लगभग 50 ग्राम बड़ी इलायची को तवे पर रखकर भूनते हुए जला लीजिए। ठंडी होने के बाद इस इलायची को पीस लीजिए। रोज सुबह इस चूर्ण को पानी के साथ खाली पेट लेने से बवासीर ठीक हो जाता है।

अन्य उपाय

चौथाई चम्मच दालचीनी चूर्ण एक चम्मच शहद में मिलाकर प्रतिदिन एक बार लेना चाहिए। इससे बवासीर नष्ट हो जाती है। हरड या बाल हरड का प्रतिदिन सेवन करने से आराम मिलता है। अर्श (बवासीर) पर अरंडी का तेल लगाने से फायदा होता है। साथ ही नीम का तेल मस्सों पर लगाए और इस तेल की 4-5 बूंद रोज पीने से बवासीर में लाभ होता है। आराम पहुंचाने वाली क्रीम, मरहम, वगैरह का प्रयोग आपको पीड़ा और खुजली से आराम दिला सकते हैं।

सभी पाठकों व सेहत एवं सूत्र परिवार को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं...



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेंटर

IS NOW
A PART OF



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

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

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

विशेषताएं:

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

स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

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

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

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

सुविधाएं:

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

स्त्री रोग एंड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन
समय: दोप. 1 से 4 तक

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

स्व

स्थ-जीवन के लिये शुद्ध वायु परमावश्यक है और जो लोग गन्दे स्थानों में रहते हैं, जहाँ की वायु अशुद्ध, बदबू, सील आदि से भरी होती है, वे प्रायः बीमार रहते हैं। आजकल बड़े नगरों में जहाँ मकानों की बहुत कमी है, लाखों मजदूर श्रेणी वालों को तंग गलियों या ऊँचे मकानों की सब से नीची मंजिलों की अँधेरी, वायु के आवागमन रहित कोठरियों में रहना पड़ता है। ऐसे लोग यद्यपि साधारणतः अच्छा वेतन पाते हैं और मध्यम श्रेणी वालों के समान भोज्य-सामग्री भी पा जाते हैं, पर तब भी शुद्ध वायु के अभाव से वे निस्तेज, पीले और निर्बल दिखलाई पड़ते हैं। बन्द हवा में रहने के फलस्वरूप प्रथम तो रक्त की सफाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और दूसरे शरीर की गर्मी के ठीक ढंग से न निकल सकने के कारण थकावट का अनुभव होता रहता है। जिस प्रकार मुँह द्वारा बुरा भोजन भीतर जाने से स्वास्थ्य की हानि होती है उसी प्रकार नाक द्वारा दूषित वायु भीतर जाने से भी शरीर में खराबी पैदा होती है।

विषाक्त गैस और गर्मी से हानि

हम लोग जब बाहर की वायु को भीतर खींचते हैं तो उसमें 'कार्बन-डाई-आक्साइड' गैस का अंश 100 में .04 होता है, पर जब वही साँस बाहर निकलती है तो उसका परिमाण बढ़ कर 4.41 हो जाता है। अर्थात् वह सौ गुने से अधिक बढ़ जाता है। यह 'कार्बन-डाई-आक्साइड' अधिक मात्रा में मनुष्य के लिये विष का काम करता है। बहुत छोटे

वायुस्नान और प्राणायाम



जीव तो इसके प्रभाव से तुरन्त मर जाते हैं। जब मनुष्य बन्द स्थान में रहता है या जाड़े में कम्बल रजाई आदि से मुँह ढक कर सोता है तो यही विषाक्त गैस बार-बार उसके भीतर जाती है और इसके फल से उसका रक्त अवश्य ही खराब होता रहता है।

मनुष्य की देह में रक्त के दौड़ने और विभिन्न अंगों में चलने से हमेशा गर्मी उत्पन्न होती रहती है, जिसका बाहर निकलते रहना आवश्यक है। यह तभी निकलती है जब शरीर से ठंडी, शुष्क और चलती हुई वायु लगती रहे। यही कारण है कि वर्षा आरम्भ होने के कुछ दिन पहले जब

हवा गर्म, भाप से भरी और रुकी हुई रहती है तो मनुष्य को अत्यन्त कष्ट जान पड़ता है। ऐसी अवस्था को लोग भस्का अथवा सड़ी हुई गर्मी कहते हैं और बड़ी व्याकुलता अनुभव करते हैं। जो लोग बन्द और वायु के आवागमन के लिये खिड़की और जंगलों से रहित कोठे, कोठरियों में रहते हैं, जिन के निवास स्थान के आस-पास ही छोटी-बड़ी गन्दी नालियाँ, संडास, कूड़ा डालने के स्थान रहते हैं उनको सदा ही ऐसी गन्दी वायु में साँस लेना पड़ता है, और फलस्वरूप वे कभी सुदृढ़, सबल, सतेज स्वास्थ्य का अनुभव नहीं कर पाते।

डॉ. नीलम बरनवाल

एम.बी.बी.एस., एम.डी.
प्रसूति, स्त्री रोग एवं बांझपन विशेषज्ञ
सी.एच.एल. हॉस्पिटल, इन्दौर
पूर्व सर्जन-के.ई.एम., हॉस्पिटल, मुम्बई
Mob. 81091-81461



उपलब्ध सुविधाएँ :

- जटिल गर्भावस्था • दर्द रहित प्रसव (Painless Labour) • बांझपन • कैंसर की जाँच
- बच्चेदानी की गठान • किशोरावस्था एवं मेनोपॉज की समस्याएँ • सफेद पानी आना
- अण्डाशय की गठान एवं मोटापे की जाँच और इलाज • आई.यू.आई,
- महावारी की समस्याएँ • बेड आब्सेट्रिक हिस्ट्री

क्लिनिक : हर्षदीप एवेन्यु, ग्राउण्ड फ्लोर, उत्तम भोग के सामने, बॉम्बे हॉस्पिटल चौराहा, इन्दौर
समय : 10:30 बजे से दोपहर 1.00 बजे तक (रविवार अवकाश)

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

अपनी सुविधा हेतु अब
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के
एकलॉट नं. 33220200000170
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com



सेहतमंद बने रहें सर्दियों में भी

स र्दियों ने आपके दरवाजे पर दस्तक दे दी है। सर्दियों का मौसम सुहाना तो होता है लेकिन ये अपने साथ सेहत से जुड़ी कई बड़ी समस्याएं भी लेकर आता है। खासकर डायबिटीज के मरीजों के लिए ये हार्ट अटैक और ब्रेन हैमरेज का खतरा बढ़ा देती हैं। सर्दियों में आपकी नसें सिकुड़ने लगती हैं और इससे ब्लड प्रेशर बढ़ने की समस्या भी सामने आती है। सर्दियों में जुकाम, खांसी और बुखार पैदा करने वाले 100 से ज्यादा वायरस एक्टिव हो जाते हैं। आज आपको बता रहा है कि कैसे आप छोटी-छोटी सी बातों का ध्यान रख अपनी सेहत को बेहतर बनाए रख सकते हैं...

- सर्दी के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए हर उम्र के लोगों को खास एहतियात बरतने की

जरूरत होती है। इस मौसम में छोटे बच्चों को बाहर की ठंडी हवा के बचाकर रखना चाहिए। जानकारों के मुताबिक सर्दी सबसे ज्यादा स्मिर, कान और पैरों के जरिए शरीर में प्रवेश करती है। इसलिए अपने शरीर के इन हिस्सों को ठंडी हवाओं से बचाकर रखें।

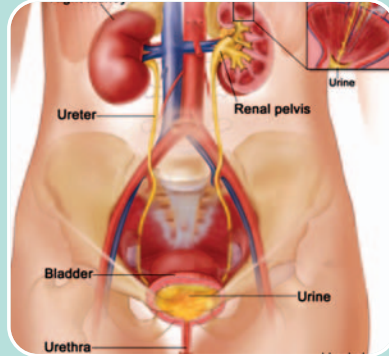
- हर रोज एक्सरसाइज करना न भूलें। एक्सरसाइज की गर्मी आपको सेहतमंद बनाए रखती है।
- रात को सोते समय एक गिलास मीठे दूध में एक चम्मच घी डालकर पीने से शरीर की खुशकी और कमजोरी दूर होती है, नींद गहरी आती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। इससे आपका पाचन भी ठीक होता है और सुबह पेट साफ होने में आसानी रहती है।
- एक चम्मच शुद्ध घी, एक चम्मच पिसी शकर, चौथाई चम्मच पिसी काली मिर्च तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाटकर, गर्म मीठा दूध पीने से आंखों को फायदा मिलता है।

- घी, छिलके समेत पिसा हुआ काला चना और पिसी शकर (बुरा) तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर लड्डू जैसे बना लें। सुबह खाली पेट एक लड्डू खूब चबा-चबाकर खाते हुए, एक गिलास मीठा कुनकुना दूध पीने से महिलाओं को काफी फायदे मिलते हैं और इससे पुरुषों के शरीर की कमजोरी दूर होती है।
- अदरक में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर को सर्दियों में होने वाले संक्रमण से बचाने में मददगार है। इसके अलावा इससे एसिडिटी से लेकर शरीर के मेटाबॉलिज्म से जुड़ी समस्याएं तक दूर हो जाती हैं।
- शहद की तासीर गर्म होती है। ये प्राकृतिक तौर पर तैयार होता है। इसे जुकाम के दौरान थकावट दूर करने के लिए लिया जा सकता है। इसे एनर्जी बूस्टर माना जाता है।
- काले या सफेद तिल की तासीर गर्म रहती है। गजक, रेवड़ी या लड्डू में तिल का इस्तेमाल सर्दियों में अधिक होता है। यह शरीर को गर्म भी रखने के साथ पाचन भी ठीक रखता है।

पढ़ें अगले अंक में

फरवरी - 2017

मूत्र रोग
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



आप सभी को नववर्ष 2017 की
हार्दिक शुभकामनाएं...

सेहत एवं सूरत

Joshi Physiotherapy & Natural Healing Center

Address- D.H. Sch.74-C Behind Apollo Hospital, Indore (M.P)

+91 98263-70184/0731-2552578 www.nopainclinic.in

Dr. Priyanshu Joshi - MPT(Neuro), CMT (AUS)
Asst. Prof. MGM Medical College, MYH Hospital

We are the first dedicated physiotherapy clinic to introduce LASER, COMBO THERAPY and Dry needling in Indore

Spinal pain and other spinal related problems

Neurological diseases and disorders

Orthopedic and sports injury rehabilitation

विशेषताएं

■ लेजर थेरेपी

■ कॉम्बो थेरेपी

■ अल्ट्रासाउण्ड थेरेपी

■ स्टीम थेरेपी

■ इन्टरफ्रेन्सियल थेरेपी

■ टेन्स

■ वैक्यूम थेरेपी





यूं ही नहीं बनाते मकर संक्रांति के दिन खिचड़ी

मकर संक्रांति के दिन लोग खिचड़ी बनाते हैं और सूर्य देव को खिचड़ी प्रसाद स्वरूप अर्पित करते हैं। सूर्य देव भी इस दिन भक्तों से प्राप्त खिचड़ी का स्वाद बड़े आनंद से लेते हैं। अखिर ऐसा क्यों न हो, इस दिन खिचड़ी बनाने और इसे ही प्रसाद स्वरूप देवाताओं को अर्पित करने की परंपरा शुरू करने वाले भगवान शिव जो माने जाते हैं।



खि चड़ी की बात सुनकर अगर आपको पिछले साल की खिचड़ी याद आ रही है तो हो सकता है कि मुंह में पानी आ गया हो। साल भर में आपने भले ही कितनी ही बार खिचड़ी खायी हो लेकिन मकर संक्रांति जैसी खिचड़ी का स्वाद आपको सिर्फ मकर संक्रांति के मौक पर ही मिल सकता है। मान्यता है कि उत्तर प्रदेश के गोरखपुर से मकर संक्रांति के दिन खिचड़ी बनाने की परंपरा की शुरुआत हुई।

यही कारण है कि उत्तर प्रदेश में मकर संक्रांति को खिचड़ी पर्व भी कहा जाता है। खिचड़ी बनाने की परंपरा को शुरू करने वाले बाबा गोरखनाथ थे। बाबा गोरखनाथ को भगवान शिव का अंश भी माना जाता है। कथा है कि खिलजी के आक्रमण के समय नाथ योगियों को खिलजी से संघर्ष के कारण भोजन बनाने का समय नहीं मिल पाता था। इससे योगी अक्सर भूखे रह जाते थे और कमजोर हो रहे थे।

मकर संक्रांति क्या है?

सूर्य के एक राशि से दूसरी राशि में जाने को ही संक्रांति कहते हैं। एक संक्रांति से दूसरी संक्रांति के बीच का समय ही सौर मास है। वैसे तो सूर्य संक्रांति 12 हैं, लेकिन इनमें से चार संक्रांति महत्वपूर्ण हैं जिनमें मेष, कर्क, तुला, मकर संक्रांति हैं। मकर संक्रांति के शुभ मुहूर्त में स्नान, दान और पुण्य के शुभ समय का विशेष महत्व है। मकर संक्रांति के पावन पर्व पर गुड़ और तिल लगाकर नर्मदा में स्नान करना लाभदायी होता है। इसके बाद दान संक्रांति में गुड़, तेल, कंबल, फल, छाता आदि दान करने से लाभ मिलता है और पुण्यफल की प्राप्ति होती है। 14 जनवरी ऐसा दिन है, जब धरती पर अच्छे दिन की शुरुआत होती है। ऐसा इसलिए कि सूर्य दक्षिण के बजाय अब उत्तर को गमन करने लग जाता है। जब तक सूर्य पूर्व से दक्षिण की ओर गमन करता है तब तक उसकी किरणों का असर खराब माना गया है, लेकिन जब वह पूर्व से उत्तर की ओर गमन करते लगता है तब उसकी किरणों सेहत और शांति को बढ़ाती हैं।

इस समस्या का हल निकालने के लिए बाबा गोरखनाथ ने दाल, चावल और सब्जी को एक साथ पकाने की सलाह दी। यह व्यंजन काफी पौष्टिक और स्वादिष्ट था। इससे शरीर को तुरंत उर्जा भी मिलती थी। नाथ योगियों को यह व्यंजन काफी पसंद आया। बाबा गोरखनाथ ने इस व्यंजन का नाम खिचड़ी रखा।

झटपट बनने वाली खिचड़ी से नाथयोगियों की भोजन की समस्या का समाधान हो गया और खिलजी के आतंक को दूर करने में वह सफल रहे। खिलजी से मुक्ति मिलने के कारण गोरखपुर में मकर संक्रांति को विजय दर्शन पर्व के रूप में भी मनाया जाता है।

गोरखपुर स्थिति बाबा गोरखनाथ के मंदिर के पास मकर संक्रांति के दिन खिचड़ी मेला आरंभ होता है। कई दिनों तक चलने वाले इस मेले में बाबा गोरखनाथ को खिचड़ी का भोग लगाया जाता है।

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

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

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



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

Dr. Bhavinder Singh

Occupational Therapist

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

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

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

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



सर्दी में वूलन कैप का फैशन

डिजाइन में मार्केट में आसानी से उपलब्ध हैं। वूलन कैप का व्यवसाय करने वाले व्यापारी ने बताया कि इनकी रेंज 100 रुपये से लेकर 250 रुपये तक है। व्यापारी ने बताया कि यह माल वह दिल्ली से मंगवाते हैं, जिसे लोग काफी पसंद कर रहे हैं। वूलन कैप खरीदने आई प्राची गुप्ता ने बताया कि वूलन कैप का स्टाफ काफी अच्छा है और यह प्रिंटेड और प्लेन रंग में भी आसानी से मार्केट में मिल जाता है। वह ठंड से भी अपने आप को बचाव कर सकते हैं।

साथ ही यह उनके फैशन में भी चार चाँद लगाता है। वूलन कैप खरीदने आई एक गृहिणी सपना बखशी ने बताया कि वह अपने बच्चों के लिए इसे खरीदना पसंद कर रही हैं, क्योंकि यह ज्यादा गर्म होने के साथ-साथ अलग डिजाइन में भी है, जिसे बच्चे काफी पसंद करेंगे और पहनने के लिए भी जल्दी तैयार हो जाएंगे, क्योंकि आजकल के बच्चे फैशन के साथ चलते हैं।



दे श में सर्दी का प्रकोप लगातार बढ़ रहा है, ऐसे में कालेज और स्कूल जाने वाली छात्राओं को ठंड से दो चार होना पड़ता है। ठंड में फैशन और अपने व्यक्तित्व को निखारने के लिए कई तरह के मार्केट में आए हुए फैशन ट्रेंड को लड़कियां अपनाती हैं। अपने कपड़े से लेकर हर तरह की एसेसरीज सर्दी के मौसम के अनुसार अपना रही हैं। इन दिनों ज्यादा ठंड बढ़ने के कारण लड़कियों ने अपने आप को ठंड से बचाने के लिए जैकेट और लांग कोट के साथ वूलन कैप और गर्म टोपियों का इस्तेमाल का रही हैं।

मार्केट में इन दिनों टोपियों के कई तरह की वैरायटी उपलब्ध है, जिसमें से खासतौर से लड़कियां वूलन कैप को पसंद कर रही हैं। वूलन कैप गर्म होने के साथ हर रंग और अलग-अलग

संभत एवं सुरत परिवार एवं सभी पाठकों को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं...



INTERNATIONAL PHYSICIAN
FOR HEALTH AND NUCLEAR PEACE

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

Dr. Bhartendra Holkar

MD.FRSM.FACIP.FISPOG.FIHS.DSc.

DIPLOMAT-IBMS.



INTERNATIONAL PHYSICIAN
FOR HEALTHIER DRUG POLICIES



GENOME AND HORMONE SPECIALIST

जीनोम एवं हार्मोन विशेषज्ञ

मधुमेह, थायरॉइड, पेरा-थायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता,
स्त्री-स्तन कैंसर, मस्तिष्क आघात, अनुवंशिकता



RESEARCH TREATMENT CURE
A NOBLE WAY TO PAY NOBEL

चिकित्सक-वैज्ञानिक

जीन एवं सेल थेरेपी



RESEARCH TREATMENT CURE
A NOBLE WAY TO PAY NOBEL

Regenerative Medicine- Gene & Cell Therapy

202, मौर्या आर्केड, ओल्ड पलासिया, (पलासिया थाने के सामने) इंदौर-452001 Mob.: 97525 30305

गों द से बड़े ही स्वादिष्ट लड्डू बनाये जाते हैं जो विशेषकर सर्दियों में ही खाये जाते हैं। गोंद के लड्डू से गर्मी और ताकत दोनों मिलती है। रोजाना सुबह नाश्ते में 1 या 2 लड्डू गोंद के खाइये और सर्दी में अपने आप को स्वस्थ रखिये।

विधि

- गोंद के अगर ज्यादा मोटे टुकड़े हो तो उसे तोड़ कर थोड़ा बारीक कर लीजिये।
- कढ़ाई में घी डालकर गरम कीजिये, गरम घी में थोड़ा थोड़ा गोंद डाल कर तलिये (गोंद घी में पापकान की तरह फूलता है, गोंद को बिलकुल धीमी आग पर ही तलिये ताकि वह अन्दर तक अच्छी तरह भुन जाय)। गोंद के अच्छी तरह फूलने और सिकने के बाद प्लेट में निकालिये, फिर से और गोंद कढ़ाई में डालिये, तल कर निकाल लीजिये, सारा गोंद इसी तरह तल कर निकाल लीजिये।
- आटा छानिये और बचे हुये घी में डालकर हल्का गुलाबी होने तक भून कर थाली में निकाल लीजिए।
- बादाम को छोटा छोटा काट लीजिये। इलाइची छील कर कूट लीजिये।
- गोंद के टंडा हो जाने पर थाली में ही बेलन से दबाव डालकर थोड़ा और बारीक कर लीजिये।
- कढ़ाई में चीनी और 3/4 कप पानी डालिये, चाशनी बनाने रख दीजिये, चाशनी में उबाल आने के बाद 3-4 मिनट तक उबलने दीजिये। जमने वाली कनसिस्टेंन्सी की चाशनी (चाशनी की एक बूंद प्लेट में गिराइये, अपनी अंगुली और अंगूठे के बीच चाशनी को चिपका कर देखिये, अगर चाशनी मोटा तार निकालते हुये चिपकती है तब चाशनी बन चुकी है) बनाइये। आग बन्द कर दीजिये।
- चाशनी में भुना हुआ गोंद, भुना हुआ आटा, बादाम और इलाइची पाउडर डालिये और

आवश्यक सामग्री

- गोंद - 100 ग्राम (1 कप)
- गेहूं का आटा - 200 ग्राम (1 1/2 कप)
- चीनी - 350 ग्राम (2 कप)
- घी - 300 ग्राम (1 1/4 कप)
- खरबूजे के बीज - एक टेबल स्पून
- बादाम - 40-45
- छोटी इलाइची - 10

अच्छी तरह सभी चीजों को हाथ से मिला लीजिये। मिश्रण से थोड़ा थोड़ा मिश्रण उठाइये और गोल लड्डू बनाकर थाली में लगाइये, सारे मिश्रण से लड्डू बनाकर थाली में लगा लीजिये।

• इस मिश्रण को थाली या प्लेट में जमाकर उससे अपने मन पसन्द आकार में काट कर गोंद की बर्फी बना सकते हैं।

- गोंद के स्वादिष्ट लड्डू तैयार हैं। 1-2 घंटे गोंद के लड्डू हवा में ही रहने दीजिये। अब आप ये

गोंद के लड्डू एअर टाइट कन्टेनर में भरकर रख लीजिये और रोजाना सुबह आप सभी 1-2 लड्डू खाइये और सर्दी से बचे रहिये।

सुझाव: गोंद को भूनते समय तेल गरम होने के बाद आग बिलकुल धीमी रखिये, गोंद को तलने, कढ़ाई से निकालने के बाद बड़े टुकड़े तोड़ कर देख लीजिये कहीं वह अन्दर से कच्चे तो नहीं हैं, अगर ऐसा है तो आप उन टुकड़ों को तोड़कर फिर से कम आग पर भून लीजिये। आप इस मिश्रण से बर्फी जमा रहे तो मिश्रण को थाली में डालिये और उसी समय चाकू से काटने के निशान बना दीजिये, मिश्रण एकदम टंडा होने पर सख्त हो जाता है। गोंद के लड्डू को 3 महिने तक रखकर खाया जा सकता है।

गोंद के लड्डू



केयर एण्ड क्योर क्लीनिक



डॉ. अंजली दाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (फेलोशिप इन गायनिक)
लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ
मो. नं. 99772-35357

विशेषताएँ :

- लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिन्ता
- बिना टांकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन
- आई यू आई • जटिल गर्भावस्था
- हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर

समय : सुबह 11 से 2 बजे तक, शाम 6 से 8 बजे तक, रविवार सुबह 10 से 12 बजे तक

क्लीनिक का पता : 179, न्याय नगर, सुखलिया, इन्दौर • Mob. : 9111967706 • E-mail : dr.anjalidash@gmail.com

उड़ती हुई खुशबू ने मनुष्य को ललकारा, 'देखो मुझे, छुओ मुझे, और यदि हो सके तो पकड़ो मुझे...' खुशबू के नशे में मदमस्त मनुष्य तब से उसके पीछे लगा हुआ है, जब भी उसकी ललकार याद आती, वह उसके पीछे हो लेता।

ए क रात की बात है। वह बुरी तरह थककर, हारकर, पस्त होकर सोया हुआ था। उसके चेहरे पर नवजात शिशु-सा कोमल, निर्मल और निश्छल भाव देखकर खुशबू को उस पर दया आ गई। वह उसके कान के पास जाकर धीमे से बुदबुदाई, 'तुम पगले हो, जो तुम मुझे पकड़ना चाहते हो... मुझे तुम महसूस कर रहे हो, क्या तुम्हारे लिए इतना पर्याप्त नहीं है... दरअसल, तुम मुझे पकड़ ही नहीं सकते, क्योंकि मैं तो शाश्वत स्वतंत्र हूँ... यही तो मैं हूँ... जिस क्षण तुम्हारी पकड़ में आ जाऊंगी, मैं वह नहीं रह जाऊंगी, जिसके पीछे तुम पगलाए हुए हो...'

लेकिन आदमी की समझ में किसी दूसरे की बात आती कहां है। यह भी समझ में नहीं आई और अभी भी वह उसे पकड़ने के पीछे पगलाया हुआ है - कभी जीडीपी की बात करके, तो कभी हैप्पी इंडेक्स की, कभी हैप्पीनेस मंत्रालय की बात करके... और खुशबू है कि फूलों में छिपी मुस्कुरा रही है। शायद वह यू ही हमेशा मुस्कुराती रहेगी।

अब तक की सारी फिलॉसफी, सारा ज्ञान-विज्ञान और टेक्नोलॉजी, सब इसी काम में जुटे पड़े हैं कि आदमी को खुश कैसे किया जाए, और आदमी के साथ हो यह रहा है कि वह उतना ही ज्यादा नाखुश होता जा रहा है, मानो उसने घोषणा कर दी हो, 'कोई मुझे खुश करके तो दिखा दे, क्योंकि मैं खुश होना ही नहीं चाहता...' जबकि एक जैन संत ने ठीक इसके उलट चैलेंज किया था, 'कोई मुझे दुखी करके तो दिखा दे, क्योंकि मैं दुखी होना जानता ही नहीं हूँ...'

हैप्पी की खोज के मामले में विचित्र-सा घालमेल दिखाई देता है। भारत के नौजवान इसकी

खुशबू की तरह होती है 'हैप्पीनेस'



खोज में सिलिकॉन वैली जा रहे हैं, तो सिलिकॉन वैली के स्टीव जॉब्स इसकी तलाश में भारत आ गए थे... तो इसे ढूँढा कहां जाए...? कहीं ऐसा तो नहीं कि जो हमारे पास है, वही हमारे दुख का कारण है, और जो नहीं है, उसमें हमें खुशी जान पड़ती है। जब वह भी मिल जाता है, तो उसमें से भी खुशी गायब हो जाती है।

इस बारे में मध्य प्रदेश की सरकार ने हिन्दुस्तान को रास्ता दिखाने का मन बनाया है। उसने घोषणा की है कि वह अपने यहां 'मिनिस्ट्री आफ हैप्पीनेस' बनाएगी। कुछ ही महीने पहले यह काम सऊदी अरब कर चुका है। इससे भी पहले कुछ अन्य देश भी कर चुके हैं, जिसकी शुरुआत बर्फीले क्षेत्र में बसे छोटे-से देश भूटान ने की थी।

यह अच्छी बात है कि राजा अपनी प्रजा की खुशी के लिए सोचे, लेकिन क्या उसकी यह सोच

मंत्रालय बना देने से पूरी हो जाएगी...? प्रजा सुखी हो जाएगी, बस, उसके दुखों को दूर कर दीजिए। प्रजा दुखी है, क्योंकि उसके पास रोजगार नहीं है, पीने को पानी नहीं है, जीने को सुरक्षा नहीं है, इलाज के लिए डॉक्टर नहीं हैं आदि। प्रजा दुखी है, क्योंकि उसकी सारी जिम्मेदारियां सरकार ने ले रखी हैं, और प्रजा है कि सरकार के दरवाजों पर दस्तक देते-देते उसकी हथेलियों के सुख की भाग्य रेखा घिस चुकी है। लेकिन सरकारी महकमों के माथे पर शिकन तक नहीं आई। प्रजा इसीलिए खुश नहीं है। आप उन्हें ठीक कर दीजिए, आपकी प्रजा खुश हो जाएगी। प्लीज, उनकी खुशी पर से उसका कॉंपैराइट मत छीनिए। अपने ढंग से खुश रहने के उसके अधिकार को उसी के पास रहने दीजिए। वैसे भी पुरानी कहावत है - 'जब राजा राज्य से बाहर होता है, प्रजा खुश रहती है...'



**Fully Automated
NABL Accredited
Pathology**



**NABL
Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE**

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

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

☎ 0731-2430608, 6638200, 6638281

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

📘 facebook.com/sampurnadiagnostics

**16
Centers
in M.P.**

सुविधाएँ

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

- इन्दौर
- महू
- राऊ
- उज्जैन
- देवास
- सांवेर
- बड़वानी
- खण्डवा
- खरगोन
- धार
- शुजालपुर

धन्यवाद मध्यप्रदेश



आपके स्नेह और विश्वास ने ही बनाया हमें "अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी) से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत



में एन. के. और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के श्रीवास्तव पुत्र स्व. दीनदयाल श्री वास्तव निवासी इन्दौर में वन विभाग में अकाउंटेंट पद से सेवा निवृत्त हुआ हूँ। मुझे प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ था। फिर मुझे पता चला की डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति से इलाज करते हैं गीता भवन के पास उनका दवाखाना है मैं उनके पास गया

और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर हो गई मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अब इस बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते हैं तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी रोग मुक्त हो चुके हैं। मैं तो लोगों से यह कहता हूँ कि जो भी रोगों से पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से इलाज करावे।

- में एन. के. श्रीवास्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरुष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

- (1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele
- (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।



एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com,

visit us at : www.homeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

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

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

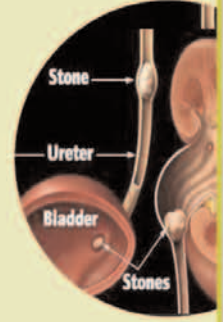
हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

Holistic treatment by 50 Milicimal Homoeopathy



Prostate <<

As our constant endeavour
to make sugar free India.
We provide sugar free
homoeopathy medicines
for all Diabetic Patients



Stone <<



Arthritis <<



Spondylitis <<



Migraine <<



Hair falling <<



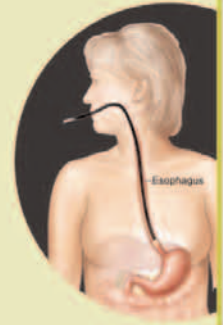
Asthma <<



Allergy <<



Psoriasis <<



Cancer <<

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)

मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर 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 एक्ट के तहत जिम्मेदार।

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