

■ बच्चों के बालों की देखभाल...

■ बालों के लिए ये चमत्कारी ज्यूस

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संभल एवं सुरत

फरवरी 2018 | वर्ष-7 | अंक-03

मूल्य  
₹ 20

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

हेयर केयर  
विशेषांक

...ताकि मुस्कुराते रहें आपके बाल

मुख्यमंत्री से जुड़ने का उनसे सीधे संवाद बनाने का  
एक और सशक्त डिजिटल माध्यम

# शिवराज सिंह चौहान

एप्प



Google Play

से डाउनलोड करें



जल्द ही...

आइओएस पर भी उपलब्ध

Follow Chief Minister Shivraj Singh Chouhan



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivraj



/ChouhanShivrajSingh

# सेहत एवं सूरत

फरवरी 2018 | वर्ष-7 | अंक-03

## प्रेणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी  
9826042287

## संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## सह-संपादक

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

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)  
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)  
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्र (इन्दौर)  
डॉ. भविन्द्र 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. भारतेन्द्र होलकर  
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम  
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर  
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा  
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी  
9329799954 9827030081

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

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

## अंदर के पन्नों में...

आखिर क्यों अचानक से गिरने लग गए हैं आपके बाल

08

महिलाओं में भी होता है गंजापन

11

बालों में कंडीशनर लगाने का सही तरीका

13

पुरुषों में बाल झड़ने के कारण

16

18

सौंदर्य के लिए  
जरूरी है स्नान



लंबे समय तक हेयर कलर बरकरार रखना

21

कॉम्बिनेशन स्किन और उसकी देखभाल

25

दर्दनाक फटे होंठों से पाएं छुटकारा

30

बालों को दे परमानेंट सेटिंग

33

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)



श्री नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



## कराई नसबंदी टेंशन खत्म, ताकत आज भी उतनी, उतना ही दम.

नसबंदी के बाद किसी भी तरह की कमजोरी या थकान नहीं होती.  
आप अगले दिन से काम पर जा सकते हैं.



जोड़ी जिम्मेदार  
जो प्लान करे परिवार



इलेक्शन  
एम.पी.ए.



आपतकारीय  
गर्भ निरोधक योती



गर्भ निरोधक  
पीलियाँ



डिनेर  
आई.ए.सी.सी 375  
आई.ए.सी.सी 380 A



बंजीब



पुरुष नसबंदी



महिला नसबंदी

परिवार नियोजन के नए और आसान तरीकों की पूरी जानकारी  
के लिए फ्री कॉल: 1800 116 555  
वेब: [humdo.nhp.gov.in](http://humdo.nhp.gov.in)



[pnindia.gov.in](http://pnindia.gov.in) | [MyGov.in](http://MyGov.in) | [mohfw.nic.in](http://mohfw.nic.in) | [@MoHRW\\_India](https://twitter.com/MoHRW_India)



लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग  
मध्यप्रदेश शासन द्वारा जनहित में जारी

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



सौंदर्य को भी  
नुकसान पहुंचा  
सकता है तनाव

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

तनाव ना सिर्फ मानसिक बल्कि शारीरिक रूप से भी नुकसान पहुंचाता है। ये सिर्फ हमारी रोजमर्रा की जिंदगी को ही प्रभावित नहीं करता, अपितु हमारे स्वास्थ्य और सौंदर्य को भी हानि पहुंचाता है।

कम सोना, पानी की कमी और जंक फुड के सेवन का सीधा संबंध तनाव से माना जाता है और तनाव हमारे स्वास्थ्य एवं सौंदर्य दोनों को प्रभावित करता है।

सौंदर्य को द्विगुणित करने में हमारे बालों का सर्वाधिक योगदान है। लम्बे, घने व चमकीले बाल न सिर्फ अच्छे स्वास्थ्य के परिचायक है, अपितु सौंदर्य को भी बढ़ाते हैं।

परन्तु तनाव एवं उससे उत्पन्न कई कारण बालों के स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं, जिसके फलस्वरूप बालों का झड़ना, सफेद होना, रूखा होना आदि शुरु हो जाता है और इसके लगातार होने से व्यक्ति में नकारात्मकता हावी होने लगती है, जिसका सीधा असर उसके व्यक्तित्व पर पड़ता है। समय रहते कारण जाने व निदान कर स्वस्थ एवं सुंदर रहे, इसी कामना के साथ...

महाशिवरात्रि पर्व की हार्दिक बधाइयों के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

# ...ताकि मुस्कुराते रहें आपके बाल



## अगर आपके बाल स्ट्रेट हैं

आप इन सीधे बालों से बोर हो गई होंगी और आपको लगता होगा कि आपके बाल घुंघराले हो जाएं और आपके चेहरे के आसपास लहराते हुए पर्सनाल्टी में निखार ले जाएं। आप अपने बालों में बदलाव चाहती होंगी। न जाने आपने कितनी बार उन्हें कर्ल करने के लिए रोलर्स भी लगाया होगा। लेकिन कुछ घंटे बाद वह फिर से सीधे हो गए होंगे। हो सकता है आपने उन्हें पर्मानेंट पर्म कराने के बारे में भी सोच लिया हो। लेकिन इन सबकी कोई जरूरत नहीं है। यहां दिए गए टिप्स अपनाकर आप उन्हें मनचाहा बना सकती हैं। लेकिन इस बात का भी ध्यान रखें कि हममें से हजारों लोग स्ट्रेट हेयर की कामना रखते हैं।

- जेल या मूस लगाकर रोल अप करें।
- छोटी-छोटी गूथ कर चोटी बनाएं। कुछ घंटे बाद खोल दें।
- हाई पोनी बनाएं।
- वॉल्यूमाइजिंग लेयर्ड हेयर कट कराएं।
- चेहरे के अनुसार फ्लक्स व फ्रिंज कट कराएं।
- पर्मानेंट हेयर ट्रीटमेंट से बचें। यह बालों की बनावट को बदल देते हैं।
- लगातार केमिकल ट्रीटमेंट से बचें।

## अगर बाल कर्ली हैं

कुछ महिलाओं के बाल अत्यधिक घुंघराले होते हैं। हालांकि उनमें अधिकतर महिलाएं चाहती हैं उनके बाल सीधे हो जाएं। जबकि कर्ली हेयर फ्रेश और फन लुक देते हैं। यह सदाबहार होते हैं। थोड़ी देखभाल से इन्हें और भी खूबसूरत बनाया जा सकता है। लेकिन अगर फिर भी आप इनसे ऊब कर सीधे करवाना चाहती हैं तो ध्यान रखें कि कोई भी केमिकल ट्रीटमेंट बालों को दोबारा ऐसा नहीं बना सकता जैसे वे प्राकृतिक रूप से घुंघराले हैं। स्ट्रेटनिंग कराने के बाद आपको इस बात का खास ध्यान रखना पड़ेगा कि जैसे-जैसे बाल बढ़ेंगे आपको उन्हें टच-अप कराना ही पड़ेगा। बिना टच-अप के वे खराब लगेंगे। कल्पना कीजिए कैसे लगेंगे-जड़ों के पास कर्ली और सिरों के पास स्ट्रेट। आप उन्हें इस तरह से ट्रीट कर सकती हैं -

- बाल धोने के बाद हमेशा लीव-इन कंडिशनर लगाएं।
- ब्लो ड्राई से बचें।
- खास अवसर पर जाने के लिए बालों को आयरन करा सकती हैं।
- बॉब कट या बहुत छोटे बाल रखने से बचें।



## अगर बाल वेवी हैं

अगर ऐसा है तो आप किस्मत की धनी हैं। आपके बाल सीधे व घुंघराले बालों के बीच हैं। इनसे परेशान होने के बजाय इन पर गर्व करें। पतले बालों को वेव वॉल्यूमाइज्ड लुक देते हैं। फिर भी आप बालों में कुछ बदलाव चाहती हैं तो यह अपनाएं-

- लीव-इन कंडिशनर लगाएं।
- माह में एक बार प्रोटीन ट्रीटमेंट लें।
- खास अवसर के लिए आयरनिंग करा सकती हैं।

- प्रोटीन बेस्ड कंडिशनर लगाएं।
- ब्लो ड्राई से बचें।
- डीप यू हेयर कट लें।
- बालों को लंबा रखें। जब यह बाल लंबे हो जाएंगे तो अपने आप सीधे नजर आएंगे।

## बालों को दें प्यार की छांव

बाल जैसे भी हों, तैलीय, रूखे, सामान्य, सीधे या कर्ली, उन पर नाज करें। यह क्या कम है कि आपके सिर पर बाल हैं। अगर आप अपने बालों से प्यार करेंगी तो उन्हें असमयसफेद होने और

दूसरे के बाल हमेशा अच्छे लगते हैं। पर खुद के क्यों नहीं इसका जवाब आपके पास भी नहीं होगा। बाल स्ट्रेट हैं तो कर्ली क्यों नहीं, कर्ली हैं तो स्ट्रेट क्यों नहीं, ब्राउन हैं तो ब्लैक क्यों नहीं, छोटे हैं तो लंबे क्यों नहीं। ऐसी ही न जाने कितनी बातें आप भी सोचती होंगी। दूसरे के बाल देखकर रश्क क्यों होता है? हेयर एक्सपर्ट के अनुसार, अगर आप अपने बालों से प्यार करेंगी तो उन्हें हर तरह से अच्छा बना सकती हैं। कुदरत के दिए हुए बालों की कद्र करें, वे आपकी करेंगे और आपके सौंदर्य में चार चांद लगा देंगे। तो आइए जानते हैं, कि आपके बाल जैसे हैं, उन्हें और अच्छा कैसे बना सकते हैं।



## रेशमी और मुलायम बाल खूबसूरती में लगाए चार चांद

कौन नहीं चाहता कि उसके बाल रेशमी, मुलायम हों। हर किसी की ख्वाहिश होती है कि उसके बाल उसकी पर्सनेलिटी को सूट करें। महिलाएं तो इस बात का खास ख्याल रखती हैं कि उनके बालों की सुंदरता हमेशा बरकरार रहें। कैसे पायें रेशमी मुलायम बाल इसके लिए आइए जानें कुछ टिप्स।

**बालों की सफाई :** रेशमी बालों के लिए बालों की साफ-सफाई का ध्यान रखें। इसके लिए यदि आपके बाल छोटे हैं तो आप हर रोज बालों को शैंपू कर सकते हैं और आपके बाल बड़े हैं तो आप हर दूसरे-तीसरे दिन सिर जरूर धोएं।

**कंडीशनिंग:** बालों की धुलाई के साथ ही जरूरी होती है कंडीशनिंग। अगर आप रोज बाल धोते हैं तो रोजाना कंडीशनिंग करने के बजाय सप्ताह में कम से कम एक बार बालों की कंडीशनिंग जरूर करें। इससे आपके बाल रेशमी और मुलायम बनेंगे।

**बालों को दे पौष्टिकता:** बालों में जान डालने के लिए जरूरी है कि बालों को सही रूप में पौष्टिकता मिलें। इसके लिए आप सप्ताह या फिर पंद्रह दिन में बालों में दही, मुलतानी मिट्टी इत्यादि का प्रयोग कर सकते हैं। इसके अलावा आपको महीने में कम से कम तीन बार बालों में अंडे से कंडीशनिंग करनी चाहिए। आप चाहे तो बालों को चमकदार बनाने के लिए बालों में मेंहदी भी लगा सकते हैं। इससे आपके बालों में ना सिर्फ मजबूती आएगी बल्कि आपके बाल रेशमी और मुलायम भी बनेंगे।

**घरेलू उत्पादों का करें प्रयोग:** यदि आप चाहते हैं कि आपके बाल घने, मुलायम और रेशमी हों, तो बालों के लिए प्रयोग किए जाने वाले उत्पादों का खास ख्याल रखना चाहिए। इसके लिए आपको होममेड उत्पादों का प्रयोग करना चाहिए जिससे आप बाजार के केमिकल युक्त उत्पादों को प्रयोग करने से बचें या फिर हर्बल उत्पाद का प्रयोग करें।

**मालिश भी है जरूरी:** बालों में रौनक लाने के लिए समय-समय पर बालों की मालिश भी जरूरी है। इसके लिए आप हल्के गर्म तेल से बालों की मालिश करें।

झड़ने से बचा सकेगी। यहां दी गई बातों पर अमल करके आप लंबे समय तक बालों को स्वस्थ और काले घने रख सकती हैं।

- नियमित रूप से बालों की तेल मालिश करें और आधे घंटे बाद शैंपू करें।
- प्रतिदिन ब्रेकफास्ट में दो बादाम खाएं।
- माह में एक बार प्रोटीन ट्रीटमेंट लें।
- संतुलित आहार लें।
- प्रतिदिन एक ग्लास दूध लें।
- प्रतिदिन एक्सरसाइज करें। यहां तक कि 20 मिनट बिस्क वॉक भी कर सकती हैं।

- छह माह में एक बार ट्रिमिंग कराएं।
- पुराने लुक से ऊब गई हों, तो नया हेयर स्टाइल अपनाएं।
- बालों को धोने से पहले एलो वेरा हेयर पैक लगाएं।

ध्यान रखें आपके बाल सबसे अलग, सबसे खूबसूरत हैं। अपने बालों को लेकर अपसेट होने का अर्थ है कि आप उन्हें नजरअंदाज कर रही हैं। और आपकी ये बेरुखी बाल बर्दाश्त नहीं कर पाते। तो फिर आज ही उन्हें कोकोनट ऑयल से अच्छा मसाज दें।

# आखिर क्यों अचानक से गिरने लग गए हैं आपके बाल

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



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

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

खरीदते हैं वो उनके बालों को खराब करने के लिए काफी है. इसलिए ऐसे शैम्पू और कंडीशनर आदि से बचना चाहिए. बालों को धुलाई के लिए आंवला शिकाकाई और अरीठा इस्तेमाल करना चाहिए, पुराने समय में लोग यही इस्तेमाल करते थे, और जीवन भर उनके बाल काले और घने रहते थे. इसके साथ अंदरूनी पोषण के लिए हर रोज अगर एक चम्मच आंवला और मिश्री दोनों पीस कर मिला कर एक एक चम्मच सुबह शाम ही खाना शुरू कर दें तो उनकी भोजन में पोषण की कमी भी पूरी हो जाएगी.

## 25 से 40 की आयु में गिरते बालों का कारण

इस उम्र में बालों के गिरने के उपरोक्त कारणों के साथ कुछ अन्य कारण भी शामिल हो जाते हैं

जिनमे मसलन चिंता और दूसरा आलसी जीवन अधिक चिंतनीय विषय है. इसलिए अगर आपकी उम्र इस में आती है तो आप उपरोक्त उपचार के साथ में सबसे पहले चिंता का त्याग कीजिये. और आलसी जीवन का त्याग कर सुबह शाम सैर और योग प्राणायाम जरूर करें. सब से महत्वपूर्ण है रक्त परिसंचरण. अगर रक्त पुरे शरीर में सही से गतिमान रहेगा तो शरीर का कोई भी भाग या छोटे से छोटा पुर्जा भी सही काम करेगा.

## 40 से ऊपर की आयु में गिरते बालों का कारण

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

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





# नए बाल उगाने के लिए आवश्यक विटामिन

**ब**ालों की समस्या, झड़ना, टूटना और गिरना बेहद आम है और हर किसी को अपने पूरे जीवन में कभी-न-कभी इस समस्या से दो-चार होना ही पड़ता है। दिन में 100 बालों का गिरना आम माना जाता है और रोज़ाना, थोड़े-बहुत बालों का झड़ना कोई समस्या नहीं होती। यह टूटने और झड़ने वाले बाल खुद-ब-खुद उग आते हैं लेकिन समस्या तब आती है, जब बालों का झड़ना बेहद ज्यादा संख्या में होने लगता है और बाल निरंतर कम होते चले जाते हैं। बालों का झड़ना बहुत से कारणों से हो सकता है।

वैसे बालों के झड़ने का जो सबसे आम कारण है, वह शरीर में पोषक तत्वों की कमी ही होता है। सबसे बड़ी बात कि इस कमी का ज्यादातर लोगों को पता भी नहीं चल पाता। हमारा यह लेख महिलाओं और पुरुषों दोनों की बालों की समस्याओं और बालों के झड़ने से रोकने के लिए आवश्यक विटामिंस को ध्यान में रख कर लिखा गया है। वैसे तो पूरे स्वास्थ्य समेत बालों के लिए भी सभी विटामिंस आवश्यक होते हैं, लेकिन कुछ विटामिन बालों के लिए खास तौर पर महत्वपूर्ण होते हैं जिनकी कमी से बालों को ज्यादा नुकसान पहुँचता है।

चलिए देखते हैं, बालों के लिए कौन-कौन से विटामिंस जरूरी होते हैं और उन्हें हम किन-किन चीजों से प्राप्त कर सकते हैं।

## बालों की सेहत के लिए जरूरी विटामिंस

**प्रोटीन:** हमारे बाल एक विशेष प्रकार के प्रोटीन, जिसे केरोटिन कहा जाता है से बने होते हैं। यदि इसकी कमी शरीर में हो जाती है तो इसका असर हमारे बालों की सेहत पर पड़ता है। यदि प्रोटीन की कमी हो जाए तो एक बार बाल झड़ने के बाद उनका दोबारा उगना भी कठिन हो जाता है।

**आयरन:** शरीर में आयरन की कमी, यानि आप कितना भी पोषक आहार लें, लेकिन जब तक वह आपके पूरे शरीर तक पहुँचेगा नहीं उसका कोई फायदा नहीं है और यह कार्य किया जाता है आयरन के द्वारा। शरीर में पर्याप्त मात्रा में आयरन ही बालों की जड़ों तक अन्य पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को पहुँचा सकता है। इसलिए आयरन की कमी शरीर में न होने दें।

**विटामिन डी:** यही वह तत्व है, जो नए बालों के उगने के लिए सिर की त्वचा के भीतर नए रोम-कूपों का निर्माण करने में सहायक होता है। यानी सीधे तौर पर यह बालों को उगाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। हमें सबसे ज्यादा विटामिन डी सूर्य से मिलता है।

**विटामिन ए:** विटामिन ए ही वह पोषक तत्व है, जो पूरे शरीर की त्वचा को नमी (सीबम) देता है

और नयी कोशिकाओं और उत्तकों का निर्माण करने में शरीर की मदद करता है। विटामिन की कमी से पूरे शरीर समेत सिर की त्वचा भी खुश्क और खुरदरी हो जाती है। इससे बाल रूखे, बेजान, रूसी युक्त होकर टूटने शुरू हो जाते हैं।

**विटामिन सी:** यही वह पोषक तत्व है, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान को रोकता है। यही फ्री रेडिकल्स बालों के विकास को भी बाधित करते हैं। सिर्फ इतना ही नहीं, विटामिन सी बालों को बनाने वालों तत्वों में से एक यानी कोलेजन के निर्माण में भी मदद करता है। साथ ही आयरन समेत उन सभी पोषक तत्वों को अवशोषित करने में भी शरीर की मदद करता है, जो शरीर को अन्य फायदे पहुँचाने के साथ-साथ बालों के सेहत के लिए भी जरूरी होते हैं।

**विटामिन ई:** विटामिन ई सम्पूर्ण त्वचा को पोषण और नमी देने के साथ-साथ रक्त संचार बढ़ाने में भी मददगार होता है और स्वस्थ बालों के लिए सिर की त्वचा में उचित रक्त संचार बहुत जरूरी होता है। साथ ही यह विटामिन-सी की ही तरह ऑक्सिडेशन और फ्री रेडिकल्स से बालों को होने वाले नुकसान को रोकने में भी मदद करता है।

**जिंक:** जिंक बालों के नये उत्तकों की वृद्धि और उनकी मरम्मत में फायदेमंद होता है। कमजोर उत्तकों के चलते, बालों का झड़ना, टूटना और गिरना आम होता है।

**सल्फर:** सल्फर एक ऐसा विटामिन है, जिसे नए

बाल उगाने में बेहद महत्वपूर्ण माना जा रहा है। यहाँ तक कि जिन चीजों में सल्फर पाया जाता है जैसे प्याज, लहसुन और अदरक इन्हें नए बाल उगाने की प्राकृतिक और प्रभावी दवाओं के तौर पर देखा जा रहा है। दरअसल सल्फर बालों के रोम कूपों में रक्त का प्रवाह बढ़ा देता है और इससे बालों के रोम कूपों और उनकी जड़ों को पोषण और नया जीवन प्राप्त होता है। जिससे त्वचा पर नए रोम कूप निकलने लगते हैं।

इनके अलावा, विटामिन ई, विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन सी ऐसे विटामिन हैं जो बालों समेत पूरे शरीर को स्वस्थ रखने में मददगार की भूमिका निभाते हैं। इसलिए अपने आहार में ज्यादा से ज्यादा पोषक तत्वों के साथ कुछ विटामिन पर विशेष ध्यान देने से आपको जरूर सकारात्मक परिणाम देखने को मिलेंगे। वहीं यदि आपको बालों से जुड़ी कोई भी समस्या है और आप उसके लिए उपचार करा रहे हैं, तो भी यह सभी पोषक तत्व आपके ट्रीटमेंट को बूस्ट करने के लिए बहुत जरूरी हैं।

जिन्हें बालों से जुड़ी समस्याएं हों, उन्हें अपने आहार में इन विटामिन को पर्याप्त मात्रा में शामिल करना चाहिए। साथ ही, कभी-कभी इन पोषक तत्वों की कमी न होते हुए भी यदि बालों के झड़ने की समस्या हो, तो आपके द्वारा प्रयोग किये जा रहे उत्पाद भी बालों के झड़ने का कारण हो सकते हैं। इसलिए कोशिश करें कि हमेशा, केमिकल रहित उत्पादों का ही प्रयोग करें।



# बच्चों के बालों की देखभाल के लिए अपनाएं ये टिप्स



**ब**च्चों के बाल लंबे, सीधे, पतले, घुंघराले, छोटे या फिर मोटे जैसे भी हैं उनको स्वस्थ रखने के लिए रखरखाव के साथ-साथ हेल्दी डाइट चार्ट की आवश्यकता है। चूंकि बच्चे अपने बालों की देखभाल नहीं कर सकते हैं, इसलिए पैरेंट्स को बच्चों के बालों को लेकर सजग रहना चाहिए। बच्चों के बालों को संवारने के लिए नियमित रूप से उनको साफ कीजिए। चूंकि बच्चों के बाल मुलायम होते हैं इसलिए ऐसा कंडीशनर और शैंपू का प्रयोग कीजिए जो कठोर न हों। अगर बचपन में बालों की देखभाल ठीक से न की जाये तो ज़िंदगी भर के लिए समस्या हो सकती है। आइए हम आपके बच्चों की बालों के देखभाल के टिप्स बताते हैं। बच्चों के बालों की देखभाल के तरीके -

## हेयर कटिंग

बच्चों के बाल कटवाना बहुत मुश्किल काम है, क्योंकि वे बाल कटाने के लिए तैयार नहीं होते हैं। लेकिन बच्चों के बाल समय-समय पर कटाना चाहिए। छोटे बालों की देखभाल करने में आसानी होती है और वे उलझते भी नहीं। अगर बच्चा बाल न कटाने की जिद कर रहा हो तो उसे बच्चों के सैलून में ले जाइए। यदि बच्चा किसी अजनबी से बाल कटाने के लिए तैयार न हो रहा हो तो घर पर खुद से बच्चों के बाल काट दीजिए।

## बालों की उलझन

बच्चे ज्यादातर बाहर खेलते हैं जिसके कारण बालों में जमा धूल-मिट्टी और प्रदूषण बालों को उलझा देते हैं। इसलिए बालों को शैंपू करने से पहले एक बार कंधी जरूर कीजिए, इससे बालों की उलझन दूर होगी और धुलते समय बाल गिरेंगे भी नहीं। यदि कंधी से बालों की उलझन खतम न हो रही हो तो स्प्रे का प्रयोग कीजिए।

## शैंपू और कंडीशनर

नियमित रूप से बच्चों के बालों को शैंपू कीजिए। इसके लिए माइल्ड शैंपू का प्रयोग कीजिए जो कि आंखों को नुकसान ना पहुंचाये। शैंपू आराम से बच्चे के सिर पर लगाइए, इसके लिए अपनी उंगलियों का प्रयोग कीजिए ताकि शैंपू पूरे बालों में अच्छे से लग जाये। यदि आपके बच्चे के बाल लंबे हैं तो कंडीशनर का प्रयोग कीजिए। शैंपू करने के बाद बालों को अच्छी तरह सुखा दीजिए।

## शैंपू के बाद

शैंपू करने से आपके बच्चे के बाल गीले हो जाते हैं और अगर गीले बालों पर कंधी की जाये तो वह टूटने लगते हैं। आमतौर पर घुंघराले बालों को में टूटने की समस्या ज्यादा होती है। इसलिए बालों को धुलने के बाद सुखाना जरूरी है। अपने बच्चे

को भी इसकी जानकारी दीजिए और उसे बालों को सुखाने का तरीका भी बताइए। बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रायर का प्रयोग कम कीजिए, मुलायम तौलिये का प्रयोग इसके लिए अच्छा रहेगा।

## कंधा करना

उलझे बालों को सुलझाने के लिए कंधी या फिर हेयर ब्रश का प्रयोग कीजिए। गीले बालों पर कंधी न करें, बालों को अच्छे से सुखाने के बाद ही उनपर कंधी कीजिए। नियमित रूप से बालों में कंधी कीजिए, कंधी नहीं करने से बाल उलझ जायेंगे जो बालों के गिरने का कारण बनेंगे।

## हेयर एसेसरीज

बालों को बांधने के लिए आप क्लिप और टाई का प्रयोग करते हैं। ध्यान रहे कि आप जो क्लिप प्रयोग कर रहे हैं वह नुकीला न हो, नहीं तो वह आपके बच्चे के सिर पर नुकसान पहुंचा सकता है। हमेशा अच्छी गुणवत्ता के ब्रश और कंधी का ही प्रयोग कीजिए।

बच्चों के बाल बहुत कोमल होते हैं, इसलिए जैसे-जैसे बच्चों के बाल उगते जायें आप उनकी नियमित देखभाल कीजिए। यदि आपको बच्चों के बालों की देखरेख में समस्या हो रही है तो चिकित्सक से अवश्य संपर्क कीजिए।

व

तमान समय में महिला और पुरुष दोनों में समान रूप से गंजेपन की समस्या हो रही है। खान-पान और जीवनशैली के कारण असमय बाल झड़ने से गंजेपन की समस्या हो रही है। गंजापन को एलोपेसिया भी कहते हैं। जब असामान्य रूप से बहुत तेजी से बाल झड़ने लगते हैं और नये बाल उतनी तेजी से उग नहीं या फिर बाद में उगने वाले बाल पहले के बालों की तुलना में अधिक पतले या कमजोर उगते हैं। ऐसे में आगे जाकर गंजे होने की संभावना बढ़ जाती है।

## महिलाओं में गंजेपन के कारण

महिलाओं में गंजेपन की समस्या हार्मोन्स के असंतुलन के कारण होती है। गर्भावस्था और मीनोपॉज के समय महिलाओं में सबसे ज्यादा हार्मोन्स में परिवर्तन होता है जिसके कारण गंजेपन की समस्या होती है। लेकिन इसके अलावा कई अन्य कारण भी हैं जो इसके लिए उत्तरदायी हैं।

बालों की जड़ों का कमजोर हो जाना, पिट्यूटरी ग्लैंड(पियूस ग्रंथि) में हार्मोन्स की कमी, सिर पर ज्यादा रूसी होना, बालों की जड़ों को जरूरी पोषक तत्व न मिलना, गुस्सा करना, मानसिक तनाव में रहना, किसी विषय पर ज्यादा सोच-विचार करना, अधिक गरम खाना, बालों में बार-बार कंधी करना, गीले बालों में कंधी करना, बालों को हमेशा ढक कर रखना, पर्याप्त नींद न लेना, आदि के कारण महिलायें गंजेपन का शिकार होती हैं।

## महिलाओं में गंजापन दूर करने के उपाय

चाहे महिला हो या पुरुष गंजेपन के इलाज के लिए कई तरीके ईजाद हो चुके हैं और इन तरीकों को आजमाकर आसानी से गंजेपन की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। गंजेपन की समस्या को दूर करने के लिए महिलायें दो तरीकों को आजमा सकती हैं - वैज्ञानिक और घरेलू नुस्खे-

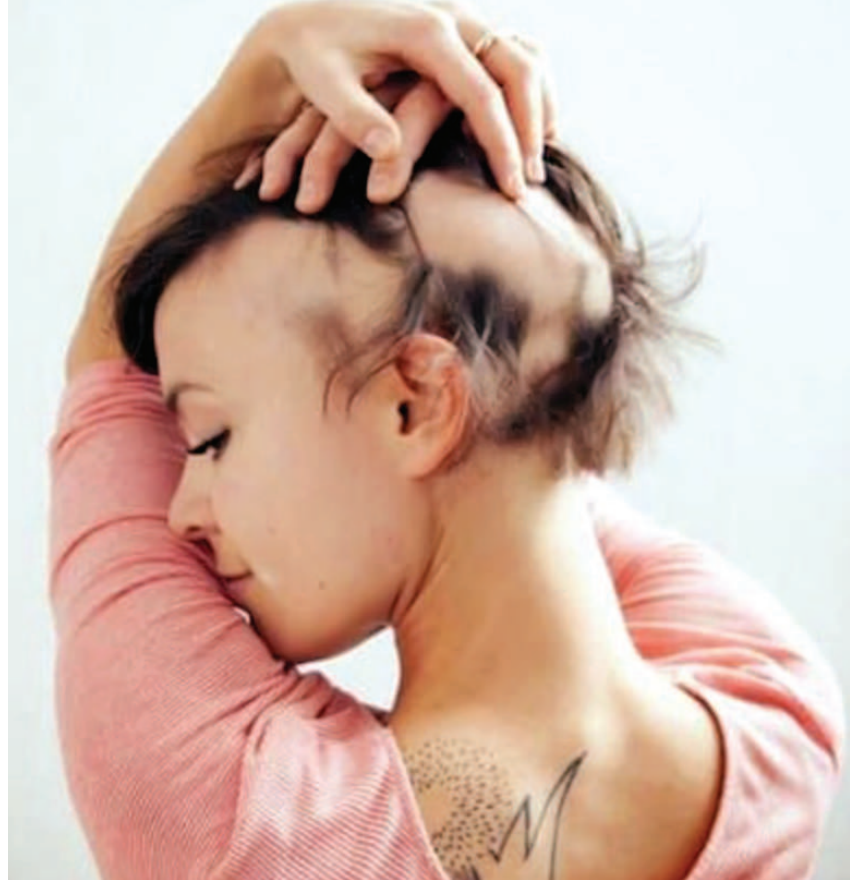
### वैज्ञानिक तरीके

**हेयर ट्रांसप्लांटेशन:** गंजेपन के इलाज के लिए यह सबसे अच्छा और आसान तरीका है। इस तकनीक के जरिये शरीर के एक हिस्से से हेयर फॉलिकल्स को लेकर सिर में ट्रांसप्लांट किया जाता है। यह प्रक्रिया दो तरह से अमल में लाई जाती है। एक होती है स्ट्रिप तकनीक और दूसरी होती है फॉलिकुलर यूनिट ट्रांसप्लांट।

**स्टेम सेल तकनीक:** वैज्ञानिकों ने स्टेम सेल के जरिए बालों को उगाने का तरीका खोज निकाला है। इस तकनीक में त्वचा के नीचे पाए जाने वाले फैट सेल से बालों को नए सिरों से उगाया जा सकता है। इनमें मौजूद स्टेम सेल बालों को उगाने में मदद करेंगे। इस तरीके से उगाए गए बाल न सिर्फ स्थायी होंगे, बल्कि देखभाल के हिसाब से भी आसान साबित होंगे।

**लेजर ट्रीटमेंट:** महिलायें इस तकनीक का सहारा लेकर गंजेपन का इलाज कर सकती हैं। लेजर ट्रीटमेंट से गिरते बालों और गंजेपन का उपचार किया जाता है। लेजर तकनीक में सिर की ब्लड कोशिकायें एक्टिव होकर रक्त का संचार तेज कर

# महिलाओं में भी होता है गंजापन



देती हैं, जिससे बालों को उगने में मदद मिलती है। **हेयर वीविंग:** यह ऐसी तकनीक है जिसके जरिए सामान्य बालों को या सिंथेटिक हेयर को खोपड़ी के उस भाग पर वीव कर दिया जाता है, जहां गंजापन है। इसके लिए आमतौर पर हेयर कटिंग कराने के बाद जो बाल मिलते हैं, उनको हेयर मैन्युफैक्चरर के जरिए वीविंग के काम में प्रयोग किया जाता है।

### घरेलू उपचार से

मेथी को पूरी रात भिगो दीजिए फिर सुबह उसे गाढ़ी दही में मिला कर अपने बालों और जड़ों में लगाइए। बालों को धो लें, इससे रूसी और सिर की त्वचा के विकार समाप्त होंगे। मेथी में निकोटिनिक एसिड और प्रोटीन पाया जाता है जो बालों की जड़ों को पोषण पहुंचाता है और बालों की ग्रोथ भी बढ़ाता है।

उड़द की दाल को उबाल कर पीस लीजिए, रात को सोने से पहले इस लेप को सिर पर लगाइए। कुछ दिनों तक करते रहने बाल उगने लगते हैं और गंजापन समाप्त हो जाता है।

थोड़ी सी मुलेठी लेकर दूध की कुछ बूंदें

डालकर उसे पीस लीजिए, फिर उसमें चुटकी भर केसर डालकर उसका पेस्ट बनाइए। इस पेस्ट को रात में सोने से पहले सिर पर लगाइए।

हरे धनिये का पेस्ट बनाकर जिस स्थान के बाल उड़ गये हैं वहां लगाइए। कुछ दिनों तक लगाने से बाल उगने लगते हैं।

केले का गूदा निकालकर उसे नींबू के रस में मिलाकर सिर पर लगाने से बालों के झड़ने की समस्या कम होती है, बाल फिर से उगने लगते हैं।

प्याज को काटकर उसके दो हिस्से कर लीजिए। जिस जगह के बाल झड़ गये हो वहां पर आधे प्याज को 5 मिनट तक रोज रगड़ें। बाल झड़ना बंद होगा ही साथ ही साथ बाल फिर से उगने लगेंगे।

महिलायें अपने खान-पान पर ध्यान दें तो गंजेपन की समस्या कम ही होगी। खाने में ऐसे खाद्य-पदार्थ शामिल कीजिए जिनसे बालों को जरूरी पोषण मिलता हो। अगर इन तरीकों को आजमाने के बाद भी गंजेपन की समस्या से छुटकारा नहीं मिल रहा है तो एक बार चिकित्सक से संपर्क अवश्य कीजिए।

# कितनी सुरक्षित है हेयर ग्राफिटिंग

**हे**यर ग्राफिटिंग को हेयर ट्रांसप्लांटेशन भी कहते हैं। इस तकनीक का फायदा आज लाखों लोग उठा रहे हैं और गंजेपन से छुटकारा पा रहे हैं। झड़े हुए बालों को दोबारा उगाने में यह तकनीक बहुत कारगर साबित हो रही है। लेकिन हेयर ग्राफिटिंग के बाद इसके कुछ दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं।

लाइफस्टाइल और खानपान के कारण लोगों के बाल बड़ी तेजी से और जल्दी झड़ने लगे हैं। इसके अलावा बालों के झड़ने का कारण तनाव और प्रदूषण भी है। बालों के झड़ने की समस्या महिलाओं और पुरुषों में सामान्य रूप से होती है। आजकल बालों को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिलने के कारण बचपन में ही बालों के झड़ने की समस्या होने लगी है।

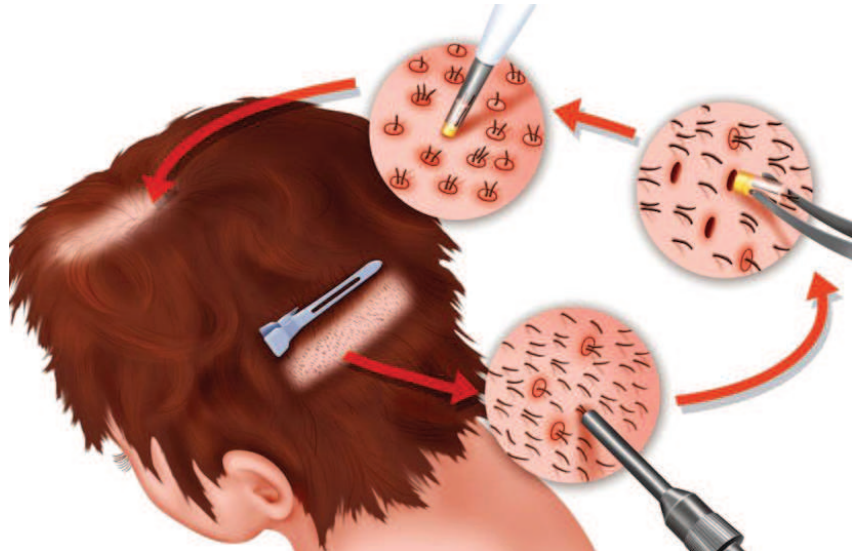
## हेयर ग्राफिटिंग

जवान दिखने और समाज में खुद को प्रेजेंटेशन बनाए रखने के लिए हेयर ग्राफिटिंग एक ऐसी आधुनिक तकनीक है जो बालों की समस्या का समाधान कर सकती है। वो दौर गया जब लोग ऑपरेशन के जरिए नकली बाल लगवाने से डरते थे। हेयर लॉस आज कोई बिमारी नहीं रह गई है और अब इससे निजात पाना भी महंगा या तकलीफदेह नहीं है। यह तकनीक कितनी सुरक्षित हम आपको इसकी जानकारी दे रहे हैं।

## हेयर ग्राफिटिंग क्या है

फॉलिक्यूलर माइक्रो हेयर ग्राफिटिंग तकनीक को हेयर ट्रांसप्लांट की सबसे बेहतरीन तकनीक माना जाता है। इस तकनीक के जरिए इंसान के शरीर में आजीवन रहने वाले बालों की जड़ों को माइक्रो सर्जरी के द्वारा प्रत्यारोपित किया जाता है। खराब स्थिति में शरीर के 8 से 10 हजार बाल ऐसे होते हैं जो पुनः प्रत्यारोपित किये जा सकते हैं।

इस क्रिया के दौरान मरीज होश में रहता है और उसे दर्द बिलकुल नहीं होता है। इस तकनीक के जरिए आदमी के बाल उसकी इच्छा के अनुसार ग्राफ्ट किये जा सकते हैं जो बाद में उगते रहते हैं। ऐसे लोग जो गंजेपन का शिकार हो चुके हैं, इस तकनीक का लाभ उठा सकते हैं। जिन लोगों की दाढ़ी, मूछें या भौहें, किसी कारण झड़ गई हैं वे भी



इस तकनीक का लाभ उठा सकते हैं।

## हेयर ग्राफिटिंग के साइड इफेक्ट

हेयर ग्राफिटिंग तकनीक से हेयर ट्रांसप्लांट कराने के बाद 1 से 3 सप्ताह के अंदर इसके कुछ साइड इफेक्ट दिख सकते हैं -

- सिर में सूजन
- आंखों के आसपास चोट
- पपड़ी जमना
- सिर के आसपास संवेदना की कमी
- ट्रांसप्लांट वाली जगह पर खुजली

## हेयर ग्राफिटिंग से पहले इन बातों

### का ख्याल रखिए

**चिकित्सक का चुनाव:** हेयर ग्राफिटिंग कराने से पहले चिकित्सक के बारे में पूरी जानकारी इकट्ठा कर लीजिए। ध्यान रखें कि डॉक्टर कैसा है यानी क्या डॉक्टर हेयर ट्रांसप्लांट विशेषज्ञ है या फिर जनरल डॉक्टर। हेयर ट्रांसप्लांट के लिए सही और जानकार विशेषज्ञ का ही चुनाव करें क्योंकि यह काम बार-बार नहीं किया जा सकता।

**सही क्लिनिक:** यदि आप हेयर ग्राफिटिंग कराने की सोच रहे हैं तो इस बात पर जरूर ध्यान दें कि आप किस क्लिनिक में यह करायेंगे। क्या उस

क्लिनिक में सारी सुविधाएँ मौजूद हैं या नहीं, आपसे पहले वहां पर जितने लोगों ने हेयर ग्राफिटिंग कराया है उनके बाल सही तरीके से उगे हैं या नहीं।

**बजट में रहें:** हेयर ग्राफिटिंग कराने से पहले बजट का भी ध्यान रखें। दरअसल, हेयर ग्राफिटिंग करवाना बहुत महंगा होता है, इसीलिए पहले पूरा बजट पूछ लें। तभी इस तरफ अगला कदम उठाएं।

**तकनीकों की जानकारी:** हेयर ग्राफिटिंग से पहले इस पर पूरी जानकारी इकट्ठा कर लीजिए। किस तकनीक का इस्तेमाल किया जा रहा है उसकी जानकारी होनी चाहिए। हालांकि बाल प्रत्यारोपण के लिए नई तकनीकों में फॉलिक्यूलर यूनिट हेयर ट्रांसप्लांट (एफयूएचटी) और फॉलिक्यूलर यूनिट सेपरेशन एक्स्ट्रैक्शन (एफयूएसई) का अधिक इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि इनसे गंभीर से गंभीर स्थिति को आसानी से संभाला जा सकता है।

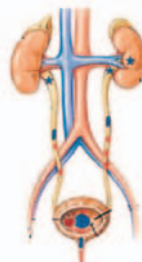
हेयर ग्राफिटिंग के बाद बालों की अच्छे से देखभाल करनी चाहिए। उन्हें विटामिन, मिनरल और अन्य पोषक तत्वों की जरूरत होगी तथा वही शैम्पू लगाएं जो डॉक्टर ने इस्तेमाल करने को कहा हो।

## अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लिनिक

### विशेषज्ञ

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

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



### डॉ. पंकज वर्मा

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

**M. 88899 39991**

Email: drpankajverma08@gmail.com

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

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में समय की कमी और खानपान में अनियमितता के कारण समय से पहले बाल झड़ने की समस्या आम हो गई है। इसके लिए सबसे अधिक जिम्मेदार खाने में पौष्टिक तत्वों की कमी तो है साथ ही रही सही कसर पूरी कर रहा है प्रदूषण।

**अ** गर बालों की सही तरीके से देखभाल की जाये तो बालों की समस्या को कम किया जा सकता है। बालों में नियमित रूप से शैंपू करना तो जरूरी है लेकिन उससे भी अधिक जरूरी है कंडीशनर लगाना, इससे बाल रूखे-सूखे नहीं होते और न ही झड़ने की समस्या होती है। लेकिन लोगों को कंडीशनर लगाने का सही तरीका भी पता नहीं होता है। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि बालों में कंडीशनर लगाने का सही तरीका क्या है।

## यह बहुत आसान नहीं है

सामान्यतया कंडीशनर के बारे में बहुत से लोग यह सोचते हैं कि बालों में शैंपू के बाद बस एक किस्म की क्रीम लगा लो और बस समझो बालों की कंडीशनिंग हो गई। जबकि सच्चाई कुछ और है और कंडीशनिंग करने से पहले भी कई चीजें करनी पड़ती हैं। इसका फायदा तभी होता है जब बालों में कंडीशनर सही तरीके से लगाया जाये।

## हेयर टाइप के अनुसार प्रोडक्ट

सभी प्रकार के बालों के लिए एक ही कंडीशनर नहीं होता है बल्कि हर टाइप के बालों के लिए अलग-अलग कंडीशनर होता है। अगर आपके बाल ऑयली हैं तो आप ड्राई बालों वाला प्रोडक्ट प्रयोग नहीं कर सकते हैं। इससे बालों को नुकसान हो सकता है। इसलिए अपने बाल के प्रकार के अनुसार ही प्रोडक्ट का चुनाव कीजिए।

## थोड़ा मसाज थोड़ी धूप

बाल धुलने के तुरंत बाद सूरज की तपती और कड़ी धूप में तो बिल्कुल न निकलें, हां अगर हल्की धूप हो तो आप धूप में थोड़ी देर रुककर बालों को सुखा सकते हैं। अपने बालों को नारियल तेल से मसाज करने के बाद ही धोएं। इससे बालों की अच्छी तरह से कंडीशनिंग हो जाएगी।

## त्वचा का भी ख्याल रखें

अगर आप बालों में शैंपू कर रहे हैं तो सिर्फ बालों के ऊपरी सतह को ही न धोयें, बल्कि अपने सिर की त्वचा को बहुत ही अच्छी प्रकार से धोयें।

# बालों में कंडीशनर लगाने का सही तरीका



इससे त्वचा पर जमा शैंपू भी अच्छे से साफ हो जायेगा। इसके बाल बालों की टिप तक कंडीशनिंग देने के लिए प्रत्येक दूसरे दिन तेल जरूर लगायें।

बालों में कंडीशनर लगाने के बाद उसे तुरंत साफ न करें, बल्कि 5 मिनट तक लगा रहने दें, जिससे कि वह बालों में अपना असर दिखाये।



## New Life Women's Care & Fertility Center



### डॉ. रेखा विमल गुप्ता

#### स्त्री रोग विशेषज्ञ

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

#### उपलब्ध सुविधाएँ :-

- प्रसवपूर्ण जांच एवं निदान • प्रसुति (पीड़ा रहित)
- प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
- रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
- निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान
- सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा

पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30



# हरी मेहंदी से दोगुनी तेजी से बढ़ते हैं बाल

**ह**री मेहंदी का बालों में प्रयोग बहुत सी महिलाएं और पुरुष करते हैं। यह बालों पर कई तरीकों से काम करती है, जैसे बालों को सुनहरी और लालिमा रंगत प्रदान करना, बालों से बिना हानिकारक शैंपू के प्रयोग के तेल निकालना, उनमें चमक लाना, रूसी, बालों का टूटना-झड़ना, लेकिन इसका एक सबसे नायाब फायदा है, बालों के बढ़ने की गति को दौगुना कर देना। यदि आप एक महीने में 3-4 बार मेहंदी का प्रयोग करते हैं, तो आपके बाल सामान्य तौर पर जितने बढ़ते हैं, मेहंदी से उसके दौगुने बढ़ जाते हैं।

## मेहंदी का बालों पर प्रयोग

जिस दिन मेहंदी लगानी हो उस रात को बालों में तेल से अच्छे से मालिश कर के सोएं। तेल अपनी सुविधानुसार कोई सा भी प्रयोग किया जा सकता है; सरसों, बादाम, जैतून या अरंड जो भी उपलब्ध हो या आप प्रयोग कर रहे हों।

मेहंदी को हो सके तो रात को ही भिगो कर रख दें और सुबह प्रयोग करें। आप चाहें तो इसमें आंवले, रीठे या मेथी पाऊंडर भी मिला सकते हैं।

हरी मेहंदी अपने बालों की लंबाई के अनुसार लें जिससे पानी में धुलने के बाद वह बालों पर अच्छे से लगाई जा सके। इसके बाद पानी में मेहंदी का ना ज्यादा गाढ़ा और न ज्यादा पतला घोल बना लें। अब मेहंदी का यह घोल बालों की जड़ों से लेकर लंबाई तक लगाएं और सूखने तक छोड़ दें और फिर धो लें। यदि आपको कहीं बाहर जाना है तो शैंपू कर सकते हैं, नहीं तो ऐसे ही छोड़ दें और अगली बार शैंपू करें।

यदि आपको रूसी की समस्या हो, तो मेहंदी का घोल दही में मिला कर साथ के साथ बनाएं और बाद में शैंपू कर लें। इससे आपकी बालों से जुड़ी बहुत सी समस्याएं हल जाएंगी। बालों की वॉल्यूम बढ़ेगी। बालों का टूटना, झड़ना कम हो जाएगा।

## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक**  
डॉ. अरुण रघुवंशी  
MBBS, MS, FIAGES  
सिनर्जी हॉस्पिटल  
102, अंडर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एभी रोड, इंदौर  
फोन: 0731-4078544, 9753128853  
समय: रविव. 2.00 से शनि. 3.30 बजे एवं शनि. 6.30 से रविव. 8.30 बजे तक  
Email: raghuvanshidraun@yahoo.co.in

**मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**  
सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्रेगनेंसी केयर कार्ससिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एडुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट  
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनानन, इन्फर्टिलिटी, कनजॉर हर्डिडिया  
क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एभी रोड, इंदौर  
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179  
उपजैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक  
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार, समय: सुबह 10 से 1 बजे तक  
ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल  
ओल्ड पत्तिसिया, इंदौर  
वर्मा हॉस्पिटल  
परदेसीपुरा चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331  
E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

**GENOME Dx**  
**हार्मोन-सेन्टर**  
RESEARCH • TREATMENT • CURES  
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा  
**डॉ. भारतेन्द्र होलकर**  
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.  
INTERNATIONAL MEMBER  
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSCG.  
RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.  
मधुमेह, थायरॉइड, पराथायरॉइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता  
जी-6, रैफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर  
Mob.: 97525 30305  
समय: टाइटल 11.00 से शाम 5.00 तक

**Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic**  
सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली  
हेयर थेरेपी द्वारा झड़ते बालों को रोके  
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए  
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय  
डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)  
लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
क्लीनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,  
बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर  
समय: शाम 6 से 9 बजे तक  
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

प्रिय पाठक,  
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।  
**9826042287 9424083040**  
ई-मेल - drakindore@gmail.com  
संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954



# बालों के लिए अरंड के तेल के फायदे

**ओ** मेगा 9 फैटी एसिड भरपूर अरंड का तेल सीधे बालों के रूम कूपों में जाकर काम करता है। यह बालों की हर तरह की समस्याओं के लिए प्रयोग किया जाता है, फिर चाहे वह बालों का झड़ना हो, टूटना हो, पतलापन हो, रूसी हो, या फिर सिर की त्वचा का संक्रमण हो। देखिये बालों पर किस-किस तरह से काम करता है अरंड का तेल-

- यह बालों की जड़ों में जाकर उसे नमी और पोषण प्रदान करता है। इससे बालों के रूखे पन की समस्या कुछ ही दिनों में गायब हो जाती है।
- बालों का झड़ना कम हो जाता है।
- रूसी खत्म हो जाती है।
- बालों की टूट-फुट की मरम्मत करता है। उन्हें स्वस्थ और मुलायम बनाता है।
- बालों को झड़ने से रोकता है।
- बालों में मौजूद पोषक तत्व जहाँ जड़ों को पोषण प्रदान करते हैं, वहीं इसकी मालिश से सिर की त्वचा में होने वाला रक्त का बहाव बालों को फिर से उगने में मदद करता है।
- समय से पहले बालों की सफेदी रोकता है।
- यह उनके लिए भी फायदेमंद है, जिन्हें सिर या त्वचा के किसी भी हिस्से पर सोरायसिस की समस्या है।

यदि आप अरंड के तेल का बालों को फिर से उगाने या उनका झड़ना रोकने के लिए या किसी भी समस्या के लिए प्रयोग शुरू कर रहे हैं, तो हफ्ते में कम से कम 2-3 बार इसकी मालिश (अच्छे से मालिश) को अपनी आदत बना लें और कम से कम 6 महीनें प्रयोग करें।

कई लोग अरंड के तेल की कुछ दिनों या महीनें भर मालिश कर यह कहकर कि कोई फायदा नहीं दिख रहा प्रयोग बंद कर देते हैं। शायद आपने एक कहावत नहीं सुनी कि कभी-कभी गुच्छे की आखिरी चाभी ताला खोल देती है।

## बालों की सफेदी पर जादुई असर करता है सरसों का तेल

**बा** लों की सफेदी पर जादुई असर करता है सरसों के तेल की मालिश, कहीं से पढ़ा गया नुस्खा नहीं बल्कि खुद अनुभव किये जाने के बाद आपके साथ शेयर किया जा रहा है। सरसों के तेल की मालिश सफेद बालों पर जितने अच्छे से काम करती है, इतना मैंने आज तक किसी और तेल या नुस्खे को काम करते नहीं देखा। अगर मैं, मेरे आस-पास के लोगों की बात कहूँ, तो मैंने यही देखा है कि हमारे ज्यादातर बड़े-बुजुर्गों के बाल उम्र ढलने के साथ सफेद हुए, न कि समय से पहले। ऐसा इसलिए क्योंकि वह हमारी तरह मार्केट में उपलब्ध खुशबु वाले तेलों का नहीं बल्कि ज्यादातर सरसों के तेल का प्रयोग करते रहें हैं। जबकि आज की पीढ़ी शैंपू-साबुन और खुशबु वाले बिना चिकनाई के तेलों पर ज्यादा भरोसा करती है। ऐसे में सरसों के तेल की बात लगभग पुराने जमाने की बात हो चुकी है।

यदि आप सच में सरसों के तेल का बालों की सफेदी पर असर देखना चाहते हैं, तो इसके लिए

आपको इसे खुद अनुभव करना होगा। आप अन्य कोई भी तेल जो आप प्रयोग करते हैं, बंद कर दीजिये और सरसों के तेल की सिर में मालिश करना शुरू करिये। एक महीने के बाद आप अपने किसी भी सफेद बाल को ऊपर से सफेद और जड़ से काला देख सकते हैं।

जब आप सरसों के तेल की मालिश करेंगे, इसके तीन हफ्तों से एक महीने के बाद आप नतीजे आने की उम्मीद कर सकते हैं। एक महीने के बाद यदि आप अपने किसी भी सफेद बाल को उखाड़ कर देखेंगे तो आप पाएंगे कि बाल ऊपर से सफेद दिख रहा है, लेकिन उसकी जड़ काली है और वह धीरे-धीरे ऊपर की तरफ भी काला हो रहा है। सरसों के तेल को बालों पर ऊपर-ऊपर नहीं लगा कर नहीं छोड़ देना है, बल्कि जड़ों में अच्छे से मालिश करनी है। यदि सर्दियाँ हैं तो तेल गुनगुना कर के मालिश करें यदि गर्मियाँ हैं तो सरसों के तेल में बराबर मात्रा में पानी अच्छे से मिला कर मालिश करें।

### 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 **सरेखस 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



# पुरुषों में बाल झड़ने के कारण

**य**दि आप बाल झड़ने, टूटने और गंजेपन की समस्या से जूझ रहे हैं, तो यकीन मानिये आप अकेले नहीं हैं। ऐसे बहुत से लोग हैं, जो इस समस्या का सामना कर रहे हैं। हालाँकि हर एक की समस्या के पीछे कारण अलग-अलग हैं लेकिन चिंता एक जैसी है। बाल झड़ने के पीछे जितने भी कारण हैं, उनमें से कुछ ऐसे हैं, जो थोड़े जटिल हैं और उनके उपचार भी थोड़े जटिल होते हैं। वहीं कुछ ऐसे कारण भी हैं, जिनके पीछे कोई बड़ी समस्या नहीं है और उसे आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

पुरुषों में बाल झड़ने के पीछे कौन-कौन सी समस्याएं हो सकती हैं-

**पोषण की कमी:** अनेकों विटामिन और पोषक तत्व हैं, जो बालों की सेहत के लिए आवश्यक होते हैं, इनमें से किसी की भी कमी बालों के झड़ने का कारण बन सकती है।

**शरीर में खून की कमी:** शरीर में खून की कमी अनेकों समस्याओं के साथ-साथ बालों के झड़ने का भी मुख्य कारण बन जाती है। लेकिन शरीर में खून की कमी पूरी हो जाने पर इस कारण से झड़े बाल वापस आ जाते हैं।

**हेलमेट:** ज्यादा वक्त तक हेलमेट पहन कर रखने से बालों में खिंचाव से बालों की जड़े कमजोर होती हैं और इससे बालों की झड़ने की आशंका बढ़ जाती है।

**विटामिन-बी की कमी:** शरीर में विटामिन-बी की कमी होने पर भी बाल झड़ सकते हैं।

**उपचय स्टेरॉयड्स:** यह वह दवाएं होती हैं,

जिनका प्रयोग मांशपेशियों को मजबूत बनाने के लिए किया जाता है। इनके प्रयोग से भी बाल झड़ते हैं।

**पानी की खराबी:** पानी की खराबी भी बाल झड़ने का बेहद आम कारण है।

**ज्यादा शैम्पू का प्रयोग:** बहुत ज्यादा शैम्पू का प्रयोग बालों से उनकी प्राकृतिक नमी और पोषण छीन लेता है। इस स्थिति में बालों की जड़े कमजोर होती हैं और बाल झड़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

**धूम्रपान और एल्कोहल:** धूम्रपान, शराब और अन्य हानिकारक और नशीले पदार्थों का सेवन और शरीर में पर्याप्त पोषण की कमी पहले से ही झड़ते बालों की गति को और तेज कर सकता है।

**विटामिन-ए:** विटामिन-ए सप्लीमेंट्स का प्रयोग और इसकी शरीर में अधिकता के कारण बाल झड़ने शुरू हो सकते हैं। लेकिन सप्लीमेंट्स बंद कर देने और शरीर में विटामिन-ए का स्तर सामान्य होने से इसके कारण झड़े बाल भी वापस उग आते हैं।

**पुरुषों का बाल लंबे रखना:** जिन पुरुषों को बाल लंबे रखना पसंद है, उनके लिए बालों की सेहत पर ध्यान रखना भी जरूरी होता है। बाल लंबे रखने की स्थिति में उनके बालों के झड़ने की आशंका कई गुना बढ़ जाती है।

**प्रोटीन की कमी:** प्रोटीन बालों के लिए बहुत आवश्यक होता है। हमारे बाल बने भी इसी के होते हैं, ऐसे में शरीर में प्रोटीन की कमी बालों के टूटने-झड़ने को जन्म दे सकती है।

**तनाव, अवसाद और चिंता:** यह चीजें भी बालों की सेहत पर बुरा असर डालती हैं। लेकिन इन कारणों से झड़ने वाले बाल कारण के खत्म होने पर उग भी आते हैं।

**कीमोथेरेपी:** कीमोथेरेपी में प्रयोग की जाने वाली दवाएं कैंसर की कोशिकाओं को खत्म करने के लिए दी जाती हैं, लेकिन दवाओं को थोड़े ही पता है कि कौन सी कोशिका को खत्म करना है और कौन सी को नहीं, इसलिए वह बालों की कोशिकाओं को भी नष्ट कर देती हैं।

**वंशानुगत:** जिनके घर में पहले से ही किसी के बाल समय से पहले उड़ गए हों उन पुरुषों में भी समय से पहले बाल झड़ने (गंजेपन) की समस्या बेहद आम है।

**मेल पैटर्न बेल्डनेस या एंड्रोजेनिक एलोपेशिया:** यह एक ऐसी समस्या होती है, जिसके पीछे पुरुष हार्मोन और उनके जीन कारण होते हैं।

**अचानक से वजन कम होना:** यह किसी बिमारी के कारण भी हो सकता है, शरीर में पोषण की कमी के कारण भी और जान-बूझ कर घटाया गया वजन भी।

**दवाओं के कारण:** कुछ दवाएं, खास तौर पर तनाव और हृदय रोगों के लिए ली जाने वाली दवाएं (रक्त को पतला करने वाली) बालों को उड़ा देती हैं।

**सिर की त्वचा का संक्रमण:** सिर की त्वचा का संक्रमण भी बालों की जड़ों को पोषण रहित कर देता है और इसकी वजह से भी बाल झड़ सकते हैं।



# होम्योपैथी में है आपके बालों की हर समस्या का इलाज

**बा** ल मानव के सौंदर्य का अभिन्न हिस्सा हैं, और कोई भी व्यक्ति किसी भी कीमत पर अपने बालों के साथ समझौता नहीं करना चाहता है। बालों को खो देने का डर प्रायः सभी के मन में होता है। आज के समय में लोगों की प्रमुख समस्या बालों की है। जैसे बाल सफेद होना, बाल झड़ना, रूसी होना, गंजापन, बालों का पतला होना, जूँ होना आदि। बालों की इन समस्याओं के कई कारण होते हैं जैसे-

- हार्मोन्स का असंतुलन।
- शैंपू का अत्याधिक प्रयोग।
- हेयर डाई।
- प्रदूषण।
- तनाव या चिंता।
- लम्बी बीमारी।
- खून की कमी।

बालों की सभी प्रकार की समस्याओं के लिए मुख्यतः थाइरॉइड ग्रंथी तथा इससे स्रावित होने वाला थाइरॉइड हार्मोन उत्तरदायी है। थाइरॉइड हार्मोन यदि कम मात्रा में स्रावित होता है, तो बालों का सफेद होना, झड़ना, गंजापन, आदि समस्या शुरू हो जाती है।

## रूसी

रूसी की समस्या आज 90% लोगों की है। तरह-तरह के शैंपू, तेल का उपयोग करने पर भी पूरी तरह से छुटकारा नहीं मिल पाता है। कई बार रूसी रोधी शैंपू का उपयोग करने पर रूसी तो जाती नहीं, पर बाल जरूर चले जाते हैं। रूसी का मुख्य कारण हमारा खान-पान होता है। रूसी कई प्रकार की हो सकती है जैसे - सूखी रूसी, तर रूसी और सफेद रूसी। रूसी के साथ सिर में बहुत ज्यादा खुजली भी हो सकती है।

**होम्योपैथिक दवाएं :** आर्स-ऐल्बम, थूजा, सीपिया, काली-म्यूर, ग्रेफाइटिस आदि।

## बालों का झड़ना

रूसी के साथ बालों के झड़ने की समस्या बढ़ जाती है। वैसे तो बाल झड़ने के कई कारण होते हैं और बालों का झड़ना भी कई प्रकार का हो सकता है जैसे-

- साधारण तौर पर बाल झड़ना।
- सिर के साथ साथ भौंहों, मूँछों के बाल, प्रजनन अंग के बाल झड़ना।
- रूसी के कारण बाल झड़ना।
- कंधे में बालों के गुच्छे आ जाना।
- गर्भावस्था के बाद बाल झड़ना।
- बालों की जड़ कमजोर होने के कारण बाल झड़ना।
- कुपोषण के कारण बाल झड़ना।
- सिर के बालों का आगे से झड़ना, बीच से झड़ना, दोनों साइड से झड़ना आदि।
- बाल झड़ने के बाद फिर न आना।

**होम्योपैथिक दवाएं :** ऐसिड-फ्लोर, आर्स-ऐल्बम, सेलेनियम, नेट्रम-म्यूर, थायरोईडीनम



आदि।

## बाल सफेद होना

अब बाल सफेद होने को बुढ़ापे की निशानी नहीं माना जाता है, क्योंकि आज कल कम उम्र में बाल सफेद होना बहुत ही सामान्य-सी बात है। जिसके कई कारण हैं। होम्योपैथिक दवा से सफेद हो गए बाल काले तो नहीं होते हैं लेकिन अपनी उम्र पूरी होने के बाद सफेद बाल गिर जाएंगे और जो नए बाल आते हैं वे काले आते हैं। बाल सफेद होने के कारण-

- बाल झड़ने के साथ-साथ सफेद होना।
- बुढ़ापे में कमजोरी के कारण बाल सफेद होना।
- हार्मोन्स का असंतुलन होने के कारण बाल सफेद होना।
- कम उम्र में बाल सफेद होना।
- लम्बी बीमारी के बाद बाल सफेद होना।
- हेयर डाई के कारण बाल सफेद होना।
- शैंपू का अत्याधिक प्रयोग करने के कारण बाल सफेद होना।
- तनाव या चिंता के कारण बाल सफेद होना।

**होम्योपैथिक दवाएं:** थायरोईडीनम, लायकोपोडियम, नेट्रम-म्यूर, एलुमिना, ऐसिड-फॉस आदि।

## गंजापन

गंजापन बालों की आम से एक प्रमुख समस्या बनती जा रही है। पहले यह अधेड़ व अधिक उम्र के पुरुषों में पाया जाता था, परन्तु वर्तमान में यह युवाओं में भी सामान्य रूप से देखा जाता है। प्रायः 30 की उम्र के पश्चात गंजापन की समस्या शुरू हो

जाती है।

- सम्पूर्ण गंजापन।
- सिर के पार्श्व के भागों में गंजापन।
- सिर के शीर्ष भाग का गंजापन।
- सिर व दाढ़ी पर चकते में गंजापन।

**होम्योपैथिक दवाएं:** लायकोपोडियम, सिलिसिया, ग्रेफाइटिस, बराईटा-कार्ब, फेरम-फोस आदि।

## बालों का रूखापन

बालों की एक समस्या में यह भी शामिल है। बहुत से लोगों के बाल बहुत रूखे होते हैं, जिसके कारण बाल हमेशा उलझे रहते हैं और जल्दी-जल्दी टूटते हैं।

**होम्योपैथिक दवाएं:** काली-कार्ब, ग्रेफाइटिस आदि।

## तैलीय बाल

कुछ लोगों के बाल इतने तैलीय होते हैं कि उनको रोज बाल धोने पड़ते हैं, जिसके कारण बाल बहुत कमजोर हो जाते हैं और टूटने लगते हैं।

**होम्योपैथिक दवाएं:** थूजा, नेट्रम-म्यूर

## बालों में जूँ होना

अक्सर बच्चों के बालों में जूँ हो जाती है और जूँ नाशक शैंपू का उपयोग करने पर बाल खराब होने लगते हैं, लेकिन होम्योपैथिक दवा से जूँ की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

**होम्योपैथिक दवाएं:** स्टेफीसेग्रिया, सोरिनम आदि।

होम्योपैथी में सिर्फ रोग के कारण को दूर करके मरीज को ठीक किया जाता है। उसी प्रकार से बालों की समस्या के कारण को दूर कर के हम उसको ठीक कर सकते हैं। जैसे हार्मोन्स का असंतुलन होने पर उसे ठीक कर सकते हैं। शैंपू या हेयर डाई का प्रयोग कम या बंद करके या कुपोषण को ठीक करके हम इन समस्याओं से मुक्त हो सकते हैं, लेकिन बहुत से कारण ऐसे होते हैं जिनको दूर करना थोड़ा मुश्किल होता है जैसे प्रदूषण-

जल या वायु प्रदूषण को दूर तो नहीं कर सकते हैं, पर उसके प्रभाव को होम्योपैथिक दवा देकर कम जरूर कर सकते हैं।

**होम्योपैथिक दवा:** ब्रोमियम, बेपटीसिया आदि।

होम्योपैथी में रोग के कारण को दूर करके रोगी को ठीक किया जाता है। प्रत्येक रोगी की दवा उसकी शारीरिक और मानसिक अवस्था के अनुसार अलग-अलग होती है। अतः बिना चिकित्सकीय परामर्श यहां दी हुई किसी भी दवा का उपयोग न करें।

# सौंदर्य के लिए जरूरी है स्नान

**व**र्तमान में तमाम स्पा और हेल्थ क्लब खुल गए हैं, जिनमें तरह-तरह के बाथ उपलब्ध होते हैं, लेकिन हम चाहे तो घर पर भी आयुर्वेद में बताए तरीके से स्नान करके शरीर और मन को खूबसूरत अहसास दे सकते हैं। आइये हम यहाँ जानते हैं कि कितने प्रकार के स्नान होते हैं और इनके क्या फायदे हैं -

## मिल्क बाथ

इसे 'क्लियोपेट्रा बाथ' भी कहते हैं। क्लियोपेट्रा अपनी खूबसूरत त्वचा के लिए प्रसिद्ध थी और वे हमेशा ताजे दूध से स्नान करती थी। मिल्क बाथ से त्वचा चमकदार और स्वस्थ हो जाती है। दूध में पाया जाने वाला लैक्टिक एसिड तथा अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड त्वचा की मृत त्वचा हटाते हैं तथा धूप से टैन हुई त्वचा को भी ठीक करके खूबसूरत बनाता है। दूध से त्वचा की सफाई भी अच्छी तरह से हो जाती है। 2-4 कप दूध को नहाने के पानी में मिलाकर उस पानी में 20 मिनट तक रहे।

नहाने का आनंद और खूबसूरती बढ़ानी हो तो थोड़ी-सी गुलाब की पत्तियाँ पानी में उबाल ले। इस पानी को भी दूध में मिला दे। थोड़ी-सी गुलाब की पत्तियाँ ऊपर से डाल दे। इस अरोमा बाथ के बाद आपको ताजगी और खुशबू का अहसास होगा। यह बाथ हर तरह की त्वचा के लिए उपयुक्त है। गुलाब प्राकृतिक टोनर का काम तो करता ही है, शरीर से प्राकृतिक महक भी आती है। मिल्क बाथ के लिए कच्चा दूध ही प्रयोग करना चाहिए।

## इंडोनेशियन बाथ

इंडोनेशियन बाथ त्वचा के साथ-साथ मन को भी आराम देता है। इसके लिए थोड़ा-सा बाथफोम अच्छी क्वालिटी का लिया जा सकता है। इसमें थोड़ा-सा अरोमा ऑयल मिला ले। बाथ टब के चारों ओर अरोमा केंडल भी जला कर रखने से शरीर के साथ-साथ मन को भी ताजगी का अहसास होता है।

## सॉल्ट बाथ

ज्यादा थकान महसूस हो रही हो तो रिलैक्स करने के लिए सॉल्ट बाथ से बेहद आराम मिलता है। टब में बाथ फोम मिलाकर डेड-सी मिनरल सॉल्ट (अच्छे स्टोर में उपलब्ध) मिला ले। थोड़ी-सी मनपसंद खुशबू डाल दे। केंडल जला ले, इस बाथ से तन-मन दोनों रिलैक्स हो जाएंगे।

## चॉकलेट बाथ

खुशगवार अहसास के लिए चॉकलेट बाथ भी

बढ़िया विकल्प है। चॉकलेट में पॉलिफिनाल्स होते हैं। ये एंटी एजिंग, एंटी आक्सीडेंट का काम करते हैं। कुनकुने पानी में थोड़ा कोको पाउडर, बाथ फोम मिलाकर नहाने से त्वचा के साथ मन को भी अच्छा लगता है।

## व्हाइटनिंग बाथ

अब तक पपीते का उपयोग लिवर के लिए बढ़िया माना जाता था, लेकिन पपाया एक्सट्रैक्ट का उपयोग नहाने के लिए भी किया जाता है। बाथ फोम में थोड़ा-सा पपाया एक्सट्रैक्ट मिला ले, इसमें थोड़ा-सा दूध भी मिला सकते हैं। इस बाथ से त्वचा में चमक आएगी और स्वस्थ भी दिखाई देगी।

## स्टीम बाथ

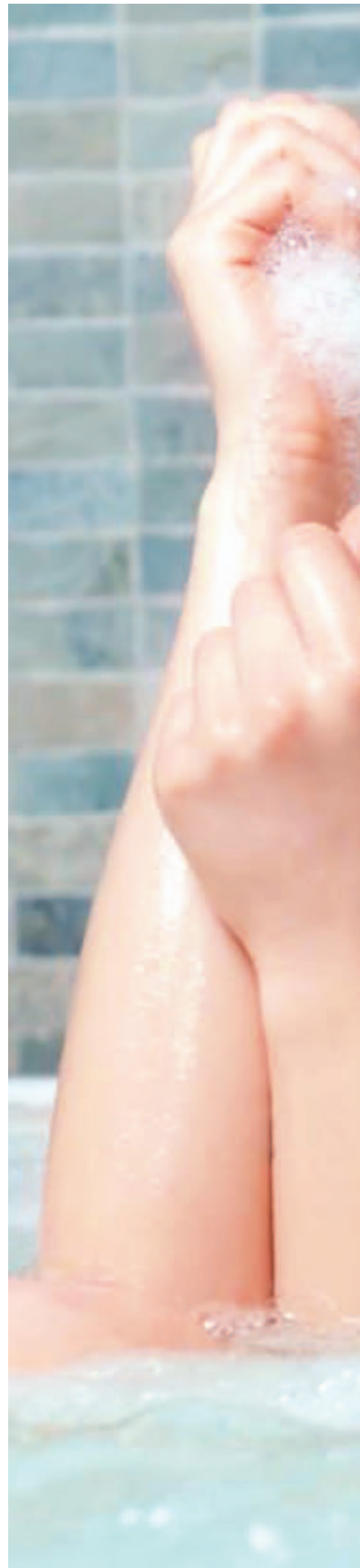
स्टीम बाथ खूबसूरती के साथ-साथ स्वास्थ्य की दृष्टि से भी काफी उपयोगी है। स्टीम बाथ का प्रचलन काफी पुराना है। ग्रीक और रोमन स्टीम बाथ का प्रयोग करते थे। विकास और नई तकनीक के कारण स्टीम बाथ अब बहुत ज्यादा महंगा नहीं रहा। स्टीम बाथ में एक केबिन में स्टीम जेनरेटर सिस्टम लगा होता है, जिसमें चारों तरफ से भाप निकलती है, इसका तापमान 43 डिग्री सेल्सियस से 46 डिग्री सेल्सियस तक होता है, इसमें नमी करीब 100 प्रतिशत तक होती है। स्टीम बाथ के बाद त्वचा के रोमछिद्र खुल जाते हैं तथा अच्छी तरह से सफाई हो जाती है। यह बाथ एक नई ऊर्जा से भर देता है। साथ ही अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, नोद न आने की समस्या, मांसपेशियों की कमजोरी आदि समस्याओं के लिए भी काफी उपयोगी है।

## सोना बाथ

स्टीम बाथ की तरह सोना बाथ भी होता है, लेकिन थोड़ा-सा अंतर है। इसमें वुड केबिन एक निश्चित तापमान पर इतना गर्म किया जाता है, जिससे शरीर से खूब पसीना निकले। यह बाथ मुख्य रूप से उनके लिए उपयोगी है, जो अपना वजन घटना चाहते हैं। चिकित्सीय कारणों से ज्यादा लिया जाता है।

## सन बाथ

व्यक्ति भी प्रकृति का एक हिस्सा है, इसलिए प्रकृति के साथ हमेशा फायदेमंद होता है। धूप में विटामिन डी तो होता ही है, साथ ही सूरज की रोशनी घावों को भरने और स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अच्छी है। थोड़ी देर तक हल्की-सी धूप में बैठना हमेशा फायदेमंद होता है।



स्वास्थ्य और स्वच्छता दोनों ही तरह से स्नान का महत्व है। भारत में नहाने को संस्कार और पवित्रता से जोड़कर भी देखा जाता है। भारत ही नहीं, विश्व की दूसरी संस्कृतियों में भी स्नान को महत्व दिया गया है। यूनानी लोग पानी को ईश्वर का दिया उपहार मानते थे। भारत में आयुर्वेद में तमाम रोगों के उपचार हेतु अलग-अलग तरह के स्नान बताए गए हैं। गुलाब, दूध, शहद, हल्दी का उपयोग स्नान की लिए प्राचीन भारत में हमेशा से होता रहा है। शरीर में कुनकुने तेल की मालिश के बाद चन्दन का पेस्ट लगा मिलता है।

### हनी बाथ और इसके फायदे

दूध के साथ शहद मिलाकर स्नान करने के भी काफी फायदे हैं। त्वचा में चमक के साथ कसाव भी आता है, आधा कप शहद में 3 कप मिल्क पाउडर मिला ले। रंग और खुशबू के लिए अरोमा ऑयल या मनपसंद रोज बड का प्रयोग किया जा सकता है। इस पेस्ट को हल्के गर्म पानी में मिलाकर स्नान करना चाहिए। आयुर्वेद में बताए तरीके से स्नान करके शरीर और मन को खूबसूरत अहसास दे सकते हैं।

# न रहें अब दोमुंहे बाल

**दो** मुंहे बाल कोई नई समस्या नहीं, लेकिन क्या आपने इनसे निबटने के लिए सही कदम उठाए हैं? अगर नहीं तो यही समय है बालों की सही देखभाल का। ताकि वे हमेशा स्वस्थ, घने और चमकदार बने रहें।

## वया होते हैं दोमुंहे बाल

बालों के टिप से क्यूटिकल की प्रोटेक्टिव लेयर हटने की वजह से दो मुंहे बाल हो जाते हैं। इस वजह से ये एंड्रस से दो या तीन हिस्सों में बंट जाते हैं। दो मुंहे बाल आमतौर पर तभी होते हैं, जब बाल रूखे व आसानी से टूटने वाले होते हैं।

## वयों होते हैं दोमुंहे बाल

ड्राई स्कैल्प या बालों की वजह से। बालों की सही कंडिशनिंग न होने की वजह से। हेयर ड्रायर या हीट देकर स्टाइल बनाने की वजह से।

समय पर बालों की ट्रिमिंग करवाने की वजह से।  
परमिंग या कलरिंग की वजह से।

## बचाव

- आज बाजार में अलग-अलग तरह के कंडिशनिंग प्रोडक्ट उपलब्ध हैं। अपने बालों की जरूरत के मुताबिक कंडिशनर लगाएं। इसके अलावा इनसे निजात पाने का सबसे बेहतर उपाय है ट्रिमिंग कराना। तीन माह में एक बार बालों की ट्रिमिंग कराएं। इससे वे घने और सुंदर भी दिखते हैं।
- अगर आप जल्दी में हैं और अपने दोमुंहे बालों को छिपाना चाहती हैं तो स्टाइलिंग क्रीम या थोड़ी सी पेट्रोलियम जेली हाथों में लेकर बालों के सिरों पर लगाएं।
- ज्यादा मेडिसिन, तनाव, गलत डाइट और हार्मोनल असंतुलन से तैलीय ग्रंथियों का संतुलन बिगड़ जाता है। बालों के अतिरिक्त

तैलीयता दूर करने के लिए माइल्ड शैंपू से रोजाना बालों को साफ करें। फिर बालों के सिरों पर लाइट कंडिशनर लगाएं।

- अगर आपके पास रोजाना बाल धोने का समय न हो तो सिर की त्वचा पर बेबी पाउडर लगाएं। यह सिर की त्वचा के अतिरिक्त तेल सोखने में मदद करेगा। फिर ब्रश से झाड़ दें।
- हफ्ते में एक बार क्लेरिफाइंग शैंपू का इस्तेमाल करें। इसे पहले सूखे बालों पर लगाएं, फिर पानी से धोएं।
- गलत तरह से की गई मसाज, कठोर शैंपू का इस्तेमाल और गलत आहार इन सभी के कारण बाल बेजान हो जाते हैं। बालों को मुलायम और चमकदार बनाने के लिए ग्लॉसी सीरम लगाएं। उसके बाद बड़े फैले हुए और साफ-सुथरे मेकअप ब्रश को बालों पर फिराएं। घुंघराले बालों के लिए उन्हें संवारने से पहले लीव इन कंडिशनर लगाएं ताकि वे चमकदार और हलके नजर आएँ।

# लंबे समय तक हेयर कलर बरकरार रखना

**हे** यर कलर आपके बालों को काफी खूबसूरत और आकर्षक बना देते हैं। कलर करवाने के बाद आपका पूरा लुक ही बदल जाता है, लेकिन बालों को सिर्फ कलर करवाना ही काफी नहीं है। कलर से पहले और बाद में इनकी देखभाल करना बहुत जरूरी है जिससे बालों लंबे समय तक कलर्ड रहें।

युवाओं में हेयर कलर काफी चलन में है। हेयर कलर का चुनाव करने से पहले स्किन कलर का ध्यान जरूर रखे। हमेशा अपने बालों और स्किन टोन के मुताबिक ही हेयर कलर प्रयोग करें। इसमें ब्राउन, गोल्डन और लाइट रेड जैसे कई विकल्प आपको मिल जाएंगे। लेकिन, सबसे अहम है इनकी केयर। बालों को लंबे समय तक रंगे हुए रखने के लिए कुछ बातों का खास खयाल रखना चाहिए। जानें क्या हैं वे बातें-

## लंबे समय तक हेयर कलर पाने के टिप्स

- बालों को कलर करने से पहले उन्हें शैंपू करना ना भूलें। अगर बाल चिपचिपे होंगे, तो उनमें सही तरह से कलर नहीं लग पाएगा। अगर कलर लग भी गया तो लंबे समय तक नहीं रह पाएगा।
- बालों में मेहंदी लगी है, तो उन्हें कलर न करें। मेहंदी कलर को बालों पर अच्छी तरह चढ़ने नहीं देती। ऐसे में बालों से मेहंदी का रंग हटने के बाद ही कलर लगाएं।
- कलर करवाने के बाद बालों में हेयर ग्लॉस लगवाएं। हेयर ग्लॉस लगाने से भी बालों का रंग ज्यादा दिनों तक बरकरार रहता है। कलर के बाद बालों पर केवल 10 मिनटों के लिए हेयर ग्लॉस जरूर लगवा लें।
- अगर कोई नया कलर ट्राई कर रही हैं, तो उस कलर को पहले अपने कोहनी पर लगाकर देख लें। 15- 20 मिनट लगा रहने दें और फिर धो दें। उस दौरान खुजली या कोई दूसरा रिएक्शन होता है, तो तुरंत ब्रांड चेंज कर लें।
- अगर स्कैल्प पर कोई घाव या फोड़े-फुंसियां हों, तो कलर न लगाएं। केमिकल्स लगने से यह समस्या बढ़ सकती है। अगर त्वचा संवेदनशील है, तो पहले हेयर स्टाइलिश से

सलाह लें। वह आपको आपके बालों के टेक्सचर के मुताबिक सही कलर बताएंगे।

- बालों को हमेशा डेमी परमानेंट हेयर कलर से ही रंगवाएं। यह एक असरदार टिप है जो हेयर कलर को ज्यादा समय तक बरकरार रखेगा। वरना बालों पर कलर केवल 30 शैंपू तक ही टिक पाते हैं।
  - कलर प्रॉटेक्टिव शैंपू का इस्तेमाल करें। इस शैंपू के जरिए आपका कलर लंबे समय तक रहेगा। ऐसे बालों पर हार्ड शैंपू या एंटी डैंड्रफ शैंपू यूज न करें।
  - शैंपू करने के बाद बालों पर कंडीशनर जरूर लगाएं। ये बालों की शाइनिंग बनाए रखते हैं। साथ ही बालों को सूरज की हानिकारक किरणों से भी बचाते हैं। अगर आपके बाल ड्राई और डैमेज हैं, तो कभी-कभार हेयर सीरम का इस्तेमाल कर सकती हैं।
  - अगर आप बालों को कर्ली या स्ट्रेट करवाने का प्लान कर रही हैं, तो यह दो से तीन हफ्ते पहले करवाएं। दोनों प्रक्रिया एक साथ करवाने से पूरी तरह बचें। दरअसल, एक साथ इतने केमिकल्स इस्तेमाल करने से आपके बाल बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।
  - हफ्ते में एक बार हेयर स्पा ट्रीटमेंट लें। यह बालों को हेल्दी रखने के साथ ही कलर फेड होने से भी रोकता है।
  - हफ्ते में एक बार बालों में तेल लगाएं। यह बालों को हेल्दी रखने में तो काम आता है, उन्हें ड्राई होने से भी रोकता है। इससे बालों का गिरना भी कम होगा।
  - स्विमिंग के लिए जाते हुए पहले से सावधानी बरतें। दरअसल, क्लोरीन कलर्ड हेयर को डैमेज करता है। ऐसे में बालों को टाइट बांधें और कैप पहनें।
  - अपने बालों को कभी भी गरम पानी से न धोएं। इससे बालों की क्वालिटी तो खराब होती ही है साथ में कलर भी चला जाता है। हमेशा ठंडा या हल्का गरम पानी ही इस्तेमाल करें।
- इन तरीकों को आजमाकर आप अपने बालों को लंबे समय तक कलर रख सकती हैं। ऐसे बाल आपके स्टाइल स्टेटमेंट को कायम रखते हैं।

## हेयर कलर और हेयर चाक

**बा** लों पर गुलाबी या पेस्टल रंग की स्ट्रिपिंग, किसी भी आउटगिग या गर्ली लुक के लिए इससे ज्यादा स्टाइलिश आपके लिए और क्या हो सकता है। अगर आप सोचती हैं कि ये सिर्फ बालों को कलर करवाने से ही संभव हैं तो आप गलत सोचती है। क्योंकि बालों पर रंग-बिरंगे हेयर चॉक की मदद से आप आज न केवल अपने मनपसंद रंगों की स्ट्रीक्स बना सकती हैं बल्कि उन्हें ज्यादा देर तक कैरी भी कर सकती हैं।

## आखिर क्या है हेयर चॉक

जो बालों को कलर करवाने से घबराती हैं ये उनके लिए यह बहुत ही अच्छा ऑप्शन है। हेयर चॉक को वॉटर बेस्ड इंक के साथ तैयार किया जाता है। ये इंक माइक्रो फाइबर की तरह काम करती है और बालों के ऊपर एक विजिबल स्ट्राइकिंग फिल्म बना देती है। वॉटर बेस्ड इंक होने की वजह से ये आसानी से रिप्लेस हो जाती है। बालों पर कलर की जगह हेयर चॉक एक मेकअप की परत की तरह काम करता है और एक-दो बार धोने के बाद ही बालों से छूटने लगता है। इतना ही नहीं, ये इंक को लॉक कर देता है और जल्दी सूख भी जाता है।

## हेयर चॉक इस्तेमाल करने के उपाय

हेयर चॉक लगाना बिल्कुल ब्लैकबोर्ड पर चॉक इस्तेमाल करने जितना ही आसान है। जिस कर्ल को आप हाइलाइट करना चाहती है, बस उस पर चॉक को रगड़िए। हेयर चॉक को आसानी से लगाने के लिए बालों का गीला होना बहुत जरूरी होता है। इसे लगाते समय बालों को ट्विस्ट करते रहें ताकि बालों का पूरा सेक्शन कलर हो जाए। अगर आपको कलर को ज्यादा दिनों तक बनाए रखना है तो हेयर चॉक लगाने के तुरंत बाद हेयर ड्रायर का इस्तेमाल करें। ये चॉक को ड्राय कर लंबे समय तक बनाए रखने में मदद करता है।

## हेयर चॉक के बालों को

### नुकसान

हेयर चॉक की मदद से आप अपने लुक्स को बदल सकती हैं। लेकिन चॉक आखिर चॉक ही होता है। ये बालों से नमी को सोख लेता है, इसीलिए इसे लगाने के तुरंत बाद इसे धो लें। अगर आपको सांस से जुड़ी समस्या है तो इसे लगाने से पहले अपने नाक और चेहरे को ढक कर इस्तेमाल करना चाहिए।



# काले, घने और मजबूत बालों के लिए ये चमत्कारी ज्यूस



**बा** लों की समस्या से आज हर कोई परेशान है, किसी के बाल झड़ रहे हैं तो कुछ के बाल असमय सफेद हो रहे हैं। दोमुहे बाल और रूखेबालों की समस्या बहुत ही आम है। इन समस्याओं के लिए आपको कोई मेडिकल ट्रीटमेंट लेने की जरूरत नहीं है। क्यों कि आज हम आपको एक ऐसे चमत्कारी ज्यूस के बारे में बताने जा रहे हैं जिसकी मदद से आप अपने बालों को काले, घने और लंबे कर सकती हैं। इस जूस को बनाना बहुत ही आसान है। इसे आप घर में कभी भी बना सकती हैं। इसके लिए आपको ज्यादा भागदौड़ करने की जरूरत नहीं होगी।

## सामग्री

कीवी का रस, आलू का रस

## विधि

- सबसे पहले आप कीवी और आलू का आधा-आधा कप रस निकाल लें।
- एक बड़े कप में दोनों सामग्रियों को डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- आपका ज्यूस तैयार है।

## सेवन करने का तरीका

- इसे प्रतिदिन सुबह नाश्ते और रात में खाने के बाद 3 महीने तक नियमित रूप से पिएं।

- इसे रोजाना पीने से आपके बाल मोटे और स्वस्थ हो जाएंगे।
- इसके साथ-साथ प्रोटीन युक्त आहार को अपने भोजन में जरूर शामिल करें, साथ ही बालों के नारियल, जैतून या बादाम के तेल से मालिश करें।

## ज्यूस के फायदे

कीवी में विटामिन-सी और पोटेशियम अच्छी मात्रा में पाया जाता है जिससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं। आलू में पैन्थोथेनिक एसिड और प्रोटीन पाया जाता है जिससे बालों को पोषण मिलता है जिससे बाल स्वस्थ हो जाते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च - 2018

नारी स्वास्थ्य विशेष



## संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

# तन-मन को महकाएं

अपने तन-मन और व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाए रखने के लिए शरीर की साफ-सफाई पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। यदि शरीर से पसीने की दुर्गंध आती है अथवा मुंह से सांस की दुर्गंध आती है तो आपके मेकअप आदि का प्रभाव धूमिल पड़ जाता है। ऐसे में इनसे बचना आवश्यक है। इसके अलावा अपने को महकाने के लिए उचित प्रकार के परफ्यूम का भी प्रयोग करना चाहिए। इससे आपका सौंदर्य एवं व्यक्तित्व किसी जादू की तरह दूसरों पर प्रभाव डालेगा।



## पसीने की दुर्गंध से पायें छुटकारा

पसीना आना स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। पसीना हमारा आन्तरिक तापमान को नियंत्रित करता है अर्थात यह शरीर को प्राकृतिक रूप से वातानुकूलित बनाता है। लेकिन पसीने की दुर्गंध से आपका व्यक्तित्व धूमिल हो जाता है। सही मायने में पसीने में कोई दुर्गंध नहीं होती, बल्कि जब पसीना त्वचा के सम्पर्क में आता है तो त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया पसीने को सड़ाकर दुर्गंध उत्पन्न कर देते हैं। ऐसे में शरीर की सफाई पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है ताकि शरीर पर पसीना जमकर दुर्गंध न पैदा करे।

### पसीने की दुर्गंध से छुटकारा पाने के 5 कारगर नुस्खे

इसके लिए आप अपनी स्किन का विशेष ख्याल रखें। इसे साफ रखें, रोजाना अच्छे से नहायें और स्वास्थ्यवर्धक चीजों को अपने खान-पान में शामिल करें। यदि आपके पसीने से दुर्गंध आ रही है आप निम्न उपाय करें-

- नीम की थोड़ी-सी पत्तियों को पानी में उबाल लें। फिर इस पानी को ठंडा करके नहाएं। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- 5-6 नींबू के छिलके को पानी में उबालकर ठण्डा करके स्नान करें। पसीने की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- एक बाल्टी पानी में तीन चम्मच पुदीने का रस मिलाकर नहाने से पसीने की दुर्गंध दूर होती है।
- चार चम्मच बेसन, दो चम्मच मिल्क पाउडर, एक चम्मच नींबू का रस तथा दो चम्मच गुलाबजल-इन सबको मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे पूरे शरीर पर उबटन की तरह लगाएं।

20 मिनट बाद एक बाल्टी पानी में 40 मि. ली. दूध मिलाकर स्नान करें। इससे पसीने की दुर्गंध दूर हो जाती है।

- नहाने के पानी में डिटॉल, गुलाबजल या नींबू के रस की 10-12 बूंदें डालकर स्नान करें। इससे पसीने में दुर्गंध नहीं आएगी।

## पसीने की दुर्गंध के लिए सावधानियां

- बगलों तथा अन्य स्थानों के बाल साफ रखें ताकि जीवाणु न पनपे।
- पैरों को पानी से अच्छी तरह साफ करने के बाद सुखा लें। जूते पहनने से पहले पैरों पर टेल्लम पाउडर छिड़क लें।
- प्रत्येक मौसम में शरीर की समुचित सफाई पर विशेष ध्यान दें।
- अधिक मिर्च-मसाले तथा चर्बीयुक्त चीजों का सेवन न करें।
- सूती अंतर्वस्त्र पहनें जो ठीक से धुले और सूखे हों।
- सुबह-शाम शरीर को ठीक से रगड़कर स्नान करें। नहाते समय बगल, सीना, पेट के नीचे, जांघ, गर्दन, घुटने और कोहनी के पीछे वाले हिस्से को विशेष रूप से साफ करें।

## सांस की दुर्गंध की समस्या

सांस की दुर्गंध आना एक विशेष समस्या है। यह प्रायः दांतों की सफाई ठीक से न करने, पान-तम्बाकू आदि का सेवन करने तथा किसी बीमारी के कारण हो जाती है। अतः सांस की दुर्गंध से बचना चाहिए। इससे आपका सौंदर्य और व्यक्तित्व फीका पड़ सकता है। सांस की दुर्गंध का पता सामान्यतः इससे पीड़ित व्यक्ति को नहीं चलता। यह उसे तब मालूम पड़ता है,

जब कोई व्यक्ति उसे बताए। अतः सांस की दुर्गंध दूर करने के लिए भरसक प्रयास करना चाहिए।

### सांस की दुर्गंध से छुटकारा पाने के कारगर नुस्खे

- नमक मिले पानी से गरारे करने पर सांस की दुर्गंध मिट जाती है।
- नींबू के छिलके पर थोड़ा-सा नमक छिड़क लें। इसे अपने दांतों और मसूड़ों पर रगड़ें। मुंह की दुर्गंध समाप्त हो जाएगी।
- एक चम्मच पिसा तिल और आधा चम्मच काला नमक- दोनों को मिलाकर इससे दांत साफ करें। मुंह की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
- मुंह में लौंग, सौंफ या इलायची डाल लें। दुर्गंध समाप्त हो जाएगी।
- नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर ठंडा कर लें। इस पानी से गरारे करें। सांस की दुर्गंध नष्ट हो जाएगी।
- नीम के दातुन का प्रयोग करने से भी सांस की दुर्गंध दूर हो जाती है।

## सांस की दुर्गंध के लिए सावधानियां

- सांस की दुर्गंध उत्पन्न न हो, इसके लिए कब्ज से बचें।
- जीभ को नियमित रूप से अच्छी तरह साफ करें।
- पान-मसाला, धूम्रपान और शराब आदि का उपयोग न करें।
- दांतों की सफाई नियमित रूप से सुबह और रात को करें।
- शरीर पर पसीना जमने से भी सांस से दुर्गंध आने लगती है, इसलिए शरीर के सारे अंगों की ठीक से साफ-सफाई करें।

# Subscription Details

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

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

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

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

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

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

में. .... पिता/पति .....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

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

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका  
**सेहत एवं सूरत**  
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर  
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

अपनी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक अकॉउंट के  
फॉरवर्ड नं. 33220200000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

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

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

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



को

ई भी उस इंसान का दर्द नहीं समझा जा सकता जिसकी त्वचा कॉम्बिनेशन हो यानि कि उन्हें एक समय में दो तरह की त्वचा का ख्याल रखना होता है। उनके लिए सही उत्पाद को ढूंढना काफी बड़ा काम है। यहां तक कि उनको एक छोटे से मॉश्रराइजर चुनने से पहले भी कई बार सोचना पड़ता है क्योंकि अगर वह क्रीम आधारित उत्पाद लेते हैं तो वह ऑयल छोड़ने लग जाता है और अगर जैल आधारित हो तो वह चेहरे को सूखा देता है।

लेकिन आप इस बात को लेकर परेशान ना हो, हम यहां पर आपकी हर बात सुनने और आपको समझने के लिए ही है। तो आइए आज आपको बताते हैं कि एक कॉम्बिनेशन त्वचा के साथ कैसे काम करना चाहिए।

## कॉम्बिनेशन त्वचा क्या है

जैसा कि हम जानते हैं कि कॉम्बिनेशन का मतलब है दो या उससे अधिक चीजों का मिश्रण है इसी तरह यह त्वचा पर भी काम करता है जिसमें आपकी त्वचा का एक हिस्सा सूखा रहता है और दूसरा ऑयली होता है।

## कैसे चेहरा बनता है कॉम्बिनेशन स्किन

कॉम्बिनेशन त्वचा विभिन्न कारणों से होती है, उसका पहला जिम्मेदार होता है आपका जीन। इसके अलावा और भी कई कारण हो सकते हैं जिनसे कॉम्बिनेशन स्किन हो सकती है।

## कैसे उत्पादों का इस्तेमाल करें

अगर आपकी त्वचा भी कॉम्बिनेशन स्किन है तो इसके लिए आपको इसका खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। इसके लिए आपको उन प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करना चाहिए जो सिर्फ कॉम्बिनेशन के लिए ही बने होते हैं। इसके अलावा कोई और प्रॉडक्ट का इस्तेमाल ना करें। कुछ लोगों की कॉम्बिनेशन स्किन विभिन्न भागों पर विभिन्न तरह के उत्पादों का उपयोग करके हो जाती है। उदाहरण के लिए, जिन लोगों की ऐसी त्वचा होती है उन्हें वाटर बेस्ड, ऑयल फ्री और जैल बेस्ड उत्पादों का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके अलावा अगर आपके शरीर का कोई भाग ड्राई हो तो उसमें आप लोशन या क्रीम लगा सकती हैं।

यह पता लगाने के लिए कि आपकी त्वचा के

# कॉम्बिनेशन स्किन और उसकी देखभाल



लिए कौन सा प्रॉडक्ट अच्छा होगा, इसके लिए आपको विभिन्न उत्पादों के साथ एक छोटा सा प्रयोग करना होगा और यह देखना होगा कि आपकी त्वचा में कौन सा प्रॉडक्ट सही रहता है। एक बार जब आपको एक अच्छा प्रॉडक्ट मिल जाए तो फिर बार बार उन्हें बदलने की कोशिश ना करें।

## कॉम्बिनेशन त्वचा की देखभाल कैसे करें

हमेशा ऐसे क्लीनजर का इस्तेमाल करें जो आसानी से पानी में घुल जाए ताकि हमें किसी तरह की जलन ना हो पाए। हालांकि कॉम्बिनेशन त्वचा के लिए जैल बेस्ड क्लीनजर अच्छे होते हैं। अगर आपकी त्वचा ड्राई है तो ऐसे में आप एक ऐसे लोशन का चयन कर सकती हैं जो कि आपकी त्वचा पर अच्छे से सूट करें। इसी के साथ इस बात का ख्याल रखें कि आपकी त्वचा में किसी तरह की जलन महसूस ना हो।

साबुन का इस्तेमाल करना बंद कर दें। चाहे उनके दावे कितने भी बड़े क्यों ना हो। साबुन में ऐसे तत्व होते हैं जो कि आपके छिद्रों को रोकता

है और आपकी त्वचा को धीरे धीरे शुष्क बना देता है। एक ऐसे टोनर का इस्तेमाल करें जिसमें एल्कोहोल की मात्रा कम हो और मेन्थॉल, अखरोट, खुशबू या खट्टे तेल जैसी चीजें मिली हुई हो। एल्कोहल आपकी त्वचा में मौजूद प्राकृतिक तेल निकाल जाता है और इससे हमारी त्वचा ड्राई और खिंची-खिंची हो जाती है।

कोशिश करें कि आप घर से बाहर पांव बिना सूर्य की किरणों से उचित सुरक्षा लिए बिना नहीं लेंगे। झुर्रियों या फिर किसी और तरह की एजिंग को कम करने के लिए नियमित रूप से सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए। आप एक ऐसी प्रॉडक्ट को भी चुन सकती हैं जिसमें कि एसपीएफ की मात्रा अधिक हो। वह उत्पाद जिनमें सेलिसिक एसिड या ग्लोकोलिक एसिड होता है, वह कॉम्बिनेशन त्वचा के लिए काफी अच्छी होती है। इससे मृत त्वचा खत्म हो जाते हैं और नई कोशिकाओं का पता चलता है।

इसके अलावा उचित स्वस्थ आहार बनाए रखें। अपनी दिनभर की डाइट में ताजे फल, सब्जियों को जोड़ें। जंक फूड और तले हुए खाने से परहेज करें।

॥ शुशुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

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

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

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

# इंदौर शहर में भी उपलब्ध है साध्य एवं असाध्य रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा



## मोटापा



- पेट तथा हिप्स का बढ़ जाना
- वेडोल शरीर
- थायरॉइड के कारण मोटापा
- हार्मोस का असंतुलन

## स्त्री रोग



- पीसीओडी
- मासिक धर्म संबंधी समस्याएं
- चिड़चिड़ापन
- श्वेत व रक्त प्रदर
- अनिच्छा, बांझपन
- मैनोपॉज केयर

## त्वचा रोग



- बाल झड़ना
- सोरियासिस
- शीत पित्त
- एक्जिमा
- मुहांसे एवं झाड़ियां
- हर्पिज़
- सफेद दाग आदि

## मधुमेह व कमजोरी



- सभी प्रकार की मधुमेह संबंधित तकलीफों में जीवन शैली प्रबंधन
- मधुमेह न्यूरोपैथी

## हड्डियों एवं जोड़ों का दर्द



- गठिया, गाउट
- कमर दर्द
- घुटनों का दर्द
- स्पांडिलाइटिस

## शिशु स्वास्थ्य एवं विकास



- विलम्बित शारीरिक विकास
- विचलित व्यवहार
- शिशु मोटापा
- अन्य मानसिक विकार

## श्वास रोग



- अस्थमा
- नजला
- जुकाम एवं खांसी
- टॉन्सिलाइटिस
- साइनोसाइटिस आदि

## स्नायुतंत्र संबंधी विकृतियां



- लकवा
- पार्किंसन रोग
- सायटिका
- माइग्रेन
- याददाश्त की कमी

## उदर रोग एवं चयापचय विकृतियां



- एनीमिया (खून की कमी) • कब्ज
- अम्लपित्त • दस्त • संग्रहणी रोग
- कृमि रोग • पीलिया • भूख न लगना
- छाती में जलन • दुर्बलता • बदनजमी
- गैस • अल्सर • यकृत विकृतियां आदि

विभिन्न विशेषज्ञ/प्रशिक्षित डॉक्टरों से परामर्श हेतु संपर्क करें.



## इन बीमारियों में भी योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा से राहत

- थायरॉइड • माइग्रेन • एलर्जी
- पथरी • अस्थमा • चिकनगुनिया
- डेंगू • स्वाइन फ्लू • ब्लड प्रेशर
- ब्लड शुगर • स्पांडिलाइटिस
- साइनोसाइटिस • टॉन्सिलाइटिस
- गठिया • कब्ज • पाइल्स
- फिशर व फिशचुला • पीलिया

# एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

**AIPS IN DRE** (एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इन्दौर)

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

Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com, Phone : 0731-4989287

Mob: 94253-46043, 99937-00880, 98260-14865, 98260-42287, 99260-88545,



# फलों के छिलकों और टमाटर से निखारें सौंदर्य

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

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

## झाड़ियों को खत्म करें संतरे और नींबू के छिलकों से

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

## अनार और संतरे के छिलकों से मुहांसे का खात्मा

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

## काली त्वचा को गोरा बनायें नींबू से

रस निकालने के बाद नींबू के छिलकों को फेंके नहीं। कोहनी, घुटनों, जंगलियों के पोर और तलवों पर इन्हे रगड़ें। इससे इन स्थानों पर जमी मैल आसानी से साफ हो जाती है और यहां की त्वचा भी कोमल हो जाती है।

## जलने के निशान मिटाएं पपीते से

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

## संतरे एवं नींबू के छिलकों से पायें

### स्वस्थ बाल

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

## नाखूनों को बनायें दागरहित

कई महिलाओं के नाखून गंदे और चमकरहित होते



## टमाटर से कैसे सौंदर्य निखारें

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

- टमाटर के सूप में काली मिर्च डालकर नियमित पीने से कब्जियत दूर होती है, जिससे चेहरे पर चमक और शरीर में चुस्ती बरकरार रहती है।
- टमाटर दूषित रक्त का शोधन करते हैं तथा चेहरे की त्वचा को गुलाबी आभा प्रदान करते हैं।
- टमाटर का जूस पीने से बाल चमकदार होते हैं। बड़े टमाटर की मोटी-मोटी फांके काट कर गालों और आंखों के नीचे रखने से झाड़ियां और आंखों के काले घेरे मिट जाते हैं।

**सावधानी** - टमाटर गुणकारी होने के बावजूद अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर को हानि पहुंचाते हैं। टमाटर ही क्या प्रत्येक चीज की अति खराब होती है। जैसे - पथरी के रोगियों को टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। अगर आप टमाटर के लाभ उठाना ही चाहते हैं तो आपको इसका सेवन उचित मात्रा में नियमित करना होगा।

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

## दांतों की चमक बढ़ाएं नींबू

इसी तरह दांतों को चमकाने के लिए नींबू के

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

# गणतंत्र दिवस समारोह 2018

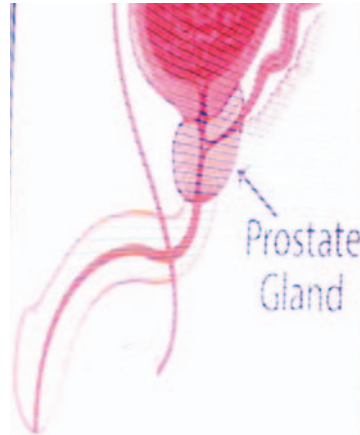


एडवांस इंस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस तथा एडवांस योग एवं नेचुरोपैथिक हॉस्पिटल इंदौर द्वारा 69 वें गणतंत्र दिवस मनाया गया। उक्त अवसर पर मुख्य अतिथि श्री कृष्णमूर्ति मिश्र, सेशन जज इंदौर विशेष अतिथि डॉ. शरद पंडित व श्री गोविंद मालू तथा विशिष्ट अतिथि श्री ए.डी. चतुर्वेदी थे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. भूपेन्द्र गौतम तथा स्वागत एवं आभार डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा किया गया। कार्यक्रम में योग प्रदर्शन डॉ. सुनीता सहीस, शिवानी शर्मा तथा विनिता मौर्य द्वारा किया गया। डॉ. अरविंद तिवारी, श्रीमती सरोज द्विवेदी, श्रीमती प्रमिला चतुर्वेदी, श्री राजीव जैन, एड. नीरज गौतम, एड. भुवन गौतम, श्री अरुण जोशी, श्री राजकुमार अग्रवाल, श्रीमती वैशाली पारे, श्री प्रहलाद अग्रवाल, श्री राकेश यादव, श्री विवेक शर्मा, श्री विजय कौशिक, सार्थक शाह, नेहा, चारू, कोमल, अर्थव, सुरेंद्र, गोपाल, मुकेश, पूर्णा दीक्षित, श्री एस. सी. बजाज, दीप्ति सिंह परिहार, श्री लालजी तिवारी व अन्य योग एवं नेचुरोपैथी स्वाध्यायी (छात्र-छात्राएं) विशेष रूप से उपस्थित थे।



# इंटरनेशनल इंटिग्रेटेड आंकोलॉजी कॉन्फ्रेंस नासिक

कैंसर केयर फाउंडेशन, ग्लोबल होम्योपैथिक फाउंडेशन एवं मोतीवाला होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज के संयुक्त तत्वाधान में नासिक में दिनांक 19-21 जनवरी 2018 को तीसरे इंटरनेशनल इंटिग्रेटेड आंकोलॉजी कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया। कॉन्फ्रेंस का शुभारंभ डॉ. आर.के. मनचंदा, डायरेक्टर जनरल केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय भारत सरकार) तथा डॉ. अरुण भस्मे, उपाध्यक्ष केंद्रीय होम्योपैथिक परिषद द्वारा किया गया। उक्त तीन दिवसीय कॉन्फ्रेंस में देश-विदेश से 300 से अधिक होम्योपैथिक चिकित्सक तथा चिकित्सा छात्र-छात्राएं सम्मिलित हुए। डॉ. ए.के. द्विवेदी के साथ-साथ लगभग 25 अन्य होम्योपैथिक चिकित्सकों ने विभिन्न विषय पर अपने शोधपत्र पढ़े।



# दर्दनाक फटे होठों से पाएं छुटकारा

**फ**टे, सूखे या पीड़ादायक होंठ ठंड के मौसम में सामान्य हैं। लंबे समय से फटे होंठ एक गंभीर बीमारी के लक्षण हो सकते हैं, लेकिन फटे होंठ आमतौर पर घरेलू उपचार के उपयोग से ठीक किये जा सकते हैं। अपने होंठों को मुलायम और नरम बनाए रखने के लिए चरण 1 से नीचे देखें।

## तरल पदार्थों का अधिक सेवन करें

प्रति दिन पानी की 8-10 गिलास खपत आदर्श मानी गई है। अगर आपका शरीर निर्जलित है, तो यह अक्सर सबसे पहले होंठों से पता चलता है। जितना अधिक पानी पियेंगे, उतना बेहतर होगा!

## अपने होठों को चबायें या कुरेदें

### नहीं

अगर आपके होंठ फटे हैं, तो उन्हें लगातार चबाने या कुरेदने के प्रलोभन से बचें। ये दो आदतें स्थिति को बदतर कर देती हैं। होंठों को चबाने से अस्थायी राहत मिल सकती है, लेकिन जब तार होंठों से सूख जाती है तो आपके होंठ फिर से सूख जाते हैं। होंठों की त्वचा को कुरेदने से खून निकल सकता है, संक्रमण हो सकता है, या घाव भी हो सकता है। अगर आपको होंठों को चबाने या कुरेदने की इच्छा होती है, तो इसके बजाय उन पर लिप बाम लगा लें। मुंह धोने या कुछ पीने के बाद लिप बाम या मरहम फिर से लगा लें।

## अपने होठों की मृत त्वचा को हटाएँ

किसी भी प्रकार का मरहम लगाने से पहले, मृत त्वचा को हटा दें। इससे नई त्वचा उभर आएगी और होंठों को ठीक करने में मदद मिलेगी। कभी भी कठोरता से अपने होंठों को ना रगड़ें इससे हालात बदतर हो सकते हैं। धीरे धीरे मालिश करें। शरीर के अन्य क्षेत्रों की मृत त्वचा को हटाने वाले प्रोडक्ट का उपयोग आप होंठों की मृत त्वचा को हटाने में भी कर सकते हैं। निम्न में से एक का उपयोग करें-

नमक या चीनी के स्क्रब का प्रयोग करें। अपने होंठों पर स्क्रब लगाएँ और सर्कुलर मोशन में मालिश करें, मृत त्वचा को हटाते जाएँ (आप थोड़े से ऑलिव ऑयल में चीनी मिला के भी उपयोग कर सकते हैं)। आपके होंठ मुलायम और फ्रेश लगने चाहिए।

मृत त्वचा निकालने के लिए ब्रश का उपयोग करें। इस मामले में उपयोग करने के लिए सबसे

आसान ब्रश आपका टूथब्रश हो सकता है! बस ध्यान रखें कि वो साफ हो। कोई भी दूसरा छोटा सॉफ्ट ब्रश भी काम कर सकता है। मृत त्वचा को हटाने के लिए सर्कुलर मोशन में अपने होंठों पर इसे रगड़ें।

सोप-बेस्ड स्क्रब का प्रयोग न करें। स्क्रबिंग बीड्स वाले फेसवॉश और अन्य सोप-बेस्ड स्क्रब आपके होंठों को ड्राय कर देंगे।

लिपस्टिक के प्रयोग से बचें। लिपस्टिक ड्राय कर सकती है।

## तेल लगाएँ

एक अल्ट्रा मॉइस्चराइजिंग लिप ट्रीटमेंट के लिए, अपने होंठों पर थोड़ा सा तेल मलें। यह होंठों को मॉइस्चराइज करेगा और किसी भी नुकसान से उनकी रक्षा करते हुए पीड़ा को भी कम करेगा। नट ऑयल और सीड बटर से बने एक नेचुरल मॉइस्चराइजर का प्रयोग करें। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं- कोकोनट ऑयल, आल्मन्ड ऑयल, जोजोबा ऑयल, ऑलिव ऑयल, कोको या शिआ बटर, रोजहिप ऑयल।

## अगर

## आपके होठ

## कष्टदायक

## हैं, तो उनकी

## पीड़ा कम करें

अगर आपके होंठ इतने फटे हैं कि मुस्कुराते समय दर्द होता है, तो एक घरेलू उपचार से उनकी पीड़ा कम कर उन्हें ठीक करने का प्रयास करें। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।

रोज लगभग 10 मिनट के लिए अपने होंठों पर ककड़ी का टुकड़ा रगड़ना भी प्रभावी माना जाता है।

होंठों पर ऐलो वेरा जेल लगाना भी अच्छा हो सकता है।

थोड़ा सा शहद लगाने से उन्हें नमी मिलेगी और बेहतर महसूस होगा।

## कमर्शियल स्किन ट्रीटमेंट के

## अत्यधिक उपयोग से बचें

इनमें कॉस्मेटिक्स और हैवी फ्लेवर्ड लिप बाम शामिल हैं। वे आपकी त्वचा ड्राय कर सकते हैं।

## फ्लोराइड-फ्री टूथपेस्ट का उपयोग करें

कुछ लोगों को फ्लोराइड से एलर्जी होती है, जो न केवल होंठों को प्रभावित करता है बल्कि यह मुंह के दूसरे हिस्सों में भी जलन पैदा कर सकता है। अपना टूथपेस्ट बदलें और आप एक अंतर नोटिस करेंगे।

## आपके घर या कार्यालय में एक

## ह्यूमिडिफायर का प्रयोग करें

सर्दियों में घर के अंदर हीट करने से हवा ड्राय हो जाती है। एक ह्यूमिडिफायर स्थापित करने की कोशिश करें। यह कमरे की हवा को मॉइस्चराइज करेगा और आपके होंठों को भी।



## लिप बाम लगाएँ

सावधान रहें, अगर दुकानों पर मिलने वाले मरहम या लिप बाम (लॉकल लिप बाम) आप अपने फटे होंठों को ठीक करने के लिए इस्तेमाल करते हैं। कई बार उनमें ऐसे उत्पाद (जैसे कपूर या पेट्रोलियम जेली) होते हैं, कि होंठ अस्थायी रूप से बेहतर लगते हैं, पर वास्तव में बाद में वे और भी अधिक ड्राय हो जाते हैं, और आपको बार बार लगाने के लिए मजबूर करते हैं।

एक ऐसी लिप बाम देखें- जिसमें मोम, शिआ बटर, कोकोनट बटर, बादाम का तेल, या अन्य प्राकृतिक मॉइश्चराइजर्स शामिल हों और कुछ भी नहीं। ऐसी लिप बाम का चयन न करें, जिसमें उत्पादों की इतनी लंबी सूची हों कि आप उच्चारण भी नहीं कर सकते।

अपने होंठों को मॉइश्चराइज करने के लिए

# प्रणव चिकित्सा एवं प्राण शक्ति संवर्धन

प्रणव ध्वनि या ओंकार सदा ही मेरे कौतुहल, चिंतन एवं अध्ययन का विषय रहा है। जितना ही इस विषय पर मैं मनन करता हूँ, उतना ही नए अर्थ एवं रहस्य यह उद्घाटित करता रहता है। ओम सत्य का दृश्य - श्रव्य रूप है। कठ, प्रश्न, माण्डूक्य, छान्दोग्य, मुंडक, श्वेताश्वतर इत्यादि उपनिषदों में प्रणव ध्वनि अर्थात् ओंकार के विषय में ऋषियों के कथन अंकित हैं। प्रणवोपनिषद ओंकार का स्वरूप, इसकी महिमा और इसके प्रभाव की चर्चा करता है। भागवत महापुराण भी ओंकार के स्वरूप पर प्रकाश डालता है। भारतीय मूल के समस्त धर्मों में इस ध्वनि का एक विशिष्ट स्थान है। विश्व के अन्यान्य धर्मों में भी प्रणव ध्वनि कुछ परिवर्तनों के साथ उपस्थित है - कहीं यह आमिन है तो कहीं ओमेन। श्रीमद् भगवद् गीता के सातवें अध्याय में श्रीकृष्ण घोषणा करते हैं - प्रणवः सर्व वेदेषु (अध्याय - 7, श्लोक - 8)

मैं सम्पूर्ण वेदों में ओंकार हूँ। सारे वेदों का तत्व ओंकार है। वेद का अर्थ ज्ञान भी होता है। अंतः हम यह कह सकते हैं कि ओंकार सम्पूर्ण ज्ञान का मूल तत्व है। गीता के आठवें अध्याय में श्रीकृष्ण कहते हैं -

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।

यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥

(अध्याय - 8, श्लोक - 13)

"जो पुरुष एकाक्षर रूप ब्रह्म का उच्चारण करता हुआ और इसके अर्थ स्वरूप मेरा (श्रीकृष्ण का) चिंतन करता हुआ शरीर छोड़ता है, वह परम गति को प्राप्त होता है।" अंतः ओंकार स्वतः श्रीकृष्ण का स्वरूप है। श्रीकृष्ण श्रीमद् भगवद् गीता के 17 वें अध्याय में पुनः कहते हैं-  
तत्सदिति निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः ।  
ब्राह्मणारस्तेन वेदाश्च यज्ञाश्च विहिताः पुरा ॥  
तस्मादोमित्युदाहृत्य यज्ञदानतपःक्रियाः ।  
प्रवर्तन्ते विधानोक्ताः सततं ब्रह्मवादिनाम् ॥

(अध्याय 17, श्लोक 23 एवं 24)

तत् सत् - ऐसा त्रिआयमि ब्रह्म अर्थात् ईश्वर का नाम कहा गया है। इसी से सृष्टि के प्रारंभ में ब्राह्मण, वेद तथा यज्ञादि रचे गये। इसीलिए ब्रह्मज्ञानी पुरुषों की शास्त्र सम्मत यज्ञ, दान और तप आदि क्रियाएँ सदा ओम के उच्चारण से प्रारम्भ होती हैं।

श्रीकृष्ण ओंकार को वेद का तत्व और अपना स्वयं का स्वरूप बताते हैं, इसका उच्चारण करते हुए तथा इसके अर्थ पर मनन करते हुए प्राण त्यागने का उपदेश करते हैं और श्रेष्ठ पुरुषों द्वारा कोई कार्य प्रारम्भ करने के पहले इसके उच्चारण की अनुशंसा करते हैं। इससे ओंकार यानी प्रणव ध्वनि का महत्व स्वतः सिद्ध हो जाता है। अध्यात्म में गीता और श्रीकृष्ण के वचन से बड़ा प्रणाम और क्या हो सकता है ! मेरे लिए तो यह प्रमाणों का प्रमाण है।

योग सूत्र के जनक महामुनि पतंजलि कहते हैं तस्य वाचकः प्रणवः

(योगसूत्र, समाधि पाद 27)



प्रणव ध्वनि ईश्वर की वाचक ध्वनि है। यह ध्वनि ईश्वर का स्वरूप एवं प्रतिनिधि है। गायत्री सहित वेदों एवं उपनिषदों के सारे महत्वपूर्ण मंत्र ओम से ही प्रारम्भ होते हैं। कुछ मंत्र ओम से प्रारम्भ और ओम पर ही समाप्त होते हैं।

ओंकार के जप का प्रभाव बताते हुए पतंजलि कहते हैं -

ततः प्रत्यक्चेतना धिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च (योगसूत्र, समाधि पाद 29)

ओंकार के जप से अंतराय यानी विघ्नों का नाश होता है तथा अपने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान भी हो जाता है। पतंजलि योग सूत्र में नौ प्रकार के अंतराय या विघ्न बताते हैं। वे हैं- व्याधि या रोग, स्थान या अकर्मण्यता, संशय, प्रमाद या लापरवाही, आलस्य, अविरति या आसक्ति, भ्रम, समाधि की अप्राप्ति एवं मन की चंचलता। चित्त में विक्षेप उत्पन्न करने के कारण ये विघ्न कहे जाते हैं।

पतंजलि अन्तरायों अर्थात् विघ्नों में पहला स्थान रोग को देते हैं और कहते हैं कि ओंकार के जप से रोग समाप्त होते हैं। पतंजलि का यह सूत्र जानने के बाद ओंकार के प्रति मेरी जिज्ञासा और बढ़ी। ओंकार रोगों का निदान कर सकता है। इसका जप मात्र बीमारी को समाप्त कर सकता है। यह बात मेरे मन में बहुत दिनों तक कौंधती रही। इसी बीच मेरे परिचितों में एक व्यक्ति गंभीर रूप से अस्वस्थ हुए। औषधियों का कोई प्रभाव नहीं दिखाई दे रहा था। डॉक्टरों ने उन्हें लाइलाज घोषित कर दिया। मेरे मन में विचार आया कि प्रणव का भी प्रयोग करके क्यों ना देखा जाए। घरवालों की सहमति प्राप्त हो गई, परंतु उन व्यक्ति की स्थिति गंभीर थी। वह मूर्छा की अवस्था में थे। उनके द्वारा ओंकार का जप किया जाना असंभव था। अतः मैंने स्वयं अपनी आवाज में ओंकार की आवृत्तियों का कैसेट तैयार किया और अस्पताल में उनके कमरे में लगातार बजने के लिए रखवा दिया। कई दिनों

तक ओंकार का कैसेट उनके कमरे में बजता रहा। धीरे-धीरे उनके स्वास्थ्य में सुधार प्रारंभ हुआ। मूर्छा भागी। वे करवटें बदलने लगे और कुछ समय बाद बैठने और बोलने की स्थिति में आ गए। इसके बाद मैंने उन्हें जप का तरीका सिखाया। वह शनैः-शनैः पूर्ण स्वस्थ होकर अपने काम पर जाने लगे। समय अधिक अवश्य लगा परंतु लाभ हुआ।

इस प्रकार के प्रयोग मैंने असाध्य रूप से बीमार कुछ और लोगों पर भी किए। हर स्थिति में मुझे उल्लेखनीय सफलता प्राप्त हुई। ओंकार जप के चिकित्सकीय प्रभाव को देखते हुए मैंने इसे प्रणव चिकित्सा का नाम दिया है। ओंकार जप हमारी मानसिक शुद्धि करता है तथा शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को प्रबल तथा लयबद्ध बनाता है। इससे अधिकांश रोग स्वतः भाग जाते हैं। सीधे बैठ कर आंखें एवं मुंह बंद रखते हुए भंवरे जैसी आवाज निकालने का प्रभाव तत्काल देखा जा सकता है। इसे भ्रामरी प्राणायाम कहते हैं।

यहाँ यह निष्कर्ष नहीं निकालना चाहिए कि रुग्ण व्यक्ति कालजयी या अमर हो जाएगा। हाँ, ओंकार जप से व्यक्ति के कष्ट निश्चित रूप से कम होंगे। बीमारियों के अनेक कारण हैं। कुविचारों से हम अपने मन को और फिर तन को रुग्ण कर लेते हैं। रहन सहन, खानपान तथा वातावरण के प्रभाव से भी व्यक्ति अस्वस्थ हो जाता है। यदि रोग ने शरीर का ऐसा स्थाई नुकसान ना कर दिया हो जिसको सुधारा ना जा सके तो चिकित्सा द्वारा व्यक्ति स्वास्थ्य प्राप्त कर लेता है। रहन-सहन, वातावरण आदतें तथा विचारों को बदल कर भी व्यक्ति रोगमुक्त हो जाता है, परंतु ऐसी भी बीमारियाँ होती हैं जिनकी उत्पत्ति हमारे कर्मों से होती है। वह प्रारब्ध जन्य हैं। ऐसे रोगों को स्वीकार करने की तथा उनके साथ जीवित एवं जीवंत रहने की हमें आदत डालनी चाहिए। इसकी कला सीखनी चाहिए।

प्रणव या ओंकार चिकित्सा का अनेकानेक बार प्रयोग करके मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि ओंकार जप बीमार व्यक्ति के लिए निश्चित रूप से लाभदायक है। स्वस्थ व्यक्ति को भी इस से अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। जैसा कि पहले कहा गया है कि ओंकार जप नौ प्रकार के विघ्नों को समाप्त करता है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में हर समय कोई ना कोई विघ्न उपस्थित हुआ ही रहता है। अतः ओंकार का जप सबके लिए लाभदायक है - क्या रोगी, क्या स्वस्थ। स्वस्थ व्यक्ति के लिए ओंकार जप आंतरिक उर्जा, एकाग्रता एवं प्रसन्नता बढ़ाता है। यह आलस्य एवं प्रमाद को दूर भगाता है।

क्रमशः अगले अंक में...

आचार्य प्रभुनारायण मिश्र

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

# HOLKAR FUNDAMENTAL RESEARCH FOUNDATION



A Noble way To pay Nobel

## GENOME Dx HORMONE CENTRE

### हार्मोन-सेन्टर

RESEARCH · TREATMENT · CURES

Leader in Women Care Initiative

अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा



A Noble way To pay Nobel

Genome & Hormone Specialist

## डॉ भारतेन्द्र होलकर

### Dr Bhartendra Holkar

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

**International Member**

RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSG RCEM. RCPCH.  
RCPsych. RCGP APSA. ISGE. ISGG. IDHDP. IPPNW



Genomic Healthiness  
Brings Wellness

। आनुवंशिक स्वस्थता ।  
॥ प्रदान करे समृद्धता ॥



Hormonal Healthiness  
Brings Happiness

। हार्मोनल स्वस्थता ।  
॥ प्रदान करे संपन्नता ॥

मधुमेह, थायरॉईड, पेराथायरॉईड,  
स्त्री-पुरुष बांध्यता, स्त्री-स्तन-कैंसर,  
मस्तिष्क आघात, आनुवंशिकता ।

Diabetes, Thyroid, Parathyroid,  
Breast Cancer, Infertility,  
Brain Stroke, Heredity.

समय : दोपहर 11.00 से 5.00 संध्या

Mob.: 97525 30305

G-8, Rafael Tower, Saket Square, Indore 452001 (M.P.)  
जी-8, रेफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इन्दौर-452001 (म.प्र.)



**ड्रा** यर, रोलर और जैल का इस्तेमाल बालों को स्टाइलिश और ट्रेंडी लुक तो देता है, मगर इसे करवाने में समय भी लगता है. ऐसे में आप लंबे समय तक बालों को किसी खास शेप में रखना चाहते हैं तो परमानेंट सेटिंग करवा सकते हैं. स्टाइल हेयर एंड ब्यूटी केयर की हेयर एक्सपर्ट कहती हैं कि उन लोगों को जो कम समय में ही बालों को परमानेंट मनचाहा लुक देना चाहते हैं उनके लिए परमानेंट सेटिंग काफी कारगर है. यह प्रक्रिया बेहद सरल होने के साथ सुरक्षित भी है.

## क्या है परमानेंट सेटिंग

बालों को एक ही शेप में लंबे समय तक रखने की तकनीक को ही परमानेंट सेटिंग कहते हैं. परमानेंट सेटिंग से हम कर्ली बालों को स्ट्रेट बालों की शेप दे सकते हैं और स्ट्रेट बालों को कर्ली बालों की शेप देते हैं. आप कुछ समय तक बालों को एक ही शेप में रख सकते हैं.

## बढ़ती मांग

- फैशन के मुताबिक खुद को हिट रखने के लिए परमानेंट हेयर का ट्रेंड बढ़ रहा है.
  - समय की कमी, रोलर, हेयर ड्रायर के इस्तेमाल से होने वाले नुकसान से बालों को बचाने के लिए और अच्छे लुक के लिए इसका इस्तेमाल बढ़ता जा रहा है.
  - परमानेंट सेटिंग में बालों की साफ सफाई पर खास ध्यान देना चाहिए.
  - बालों में शैंपू के पश्चात अच्छे से तेल लगाना चाहिए. तत्पश्चात कैमिकल शैंपू से बालों को धो दिया जाता है, फिर बालों की प्रेसिंग की जाती है.
  - बालों में से वेब को हटाना है तो ड्रायर का इस्तेमाल करना चाहिए. इसके इस्तेमाल के बाल बिल्कुल सीधे हो जाते हैं.
  - बालों में लोशन लगाकर 3-4 मिनट तक छोड़ दिया जाता है. शैंपू के पश्चात बालों को न्यूट्रीशिंग ट्रीटमेंट दिया जाता है.
  - दोबारा बालों को प्रेस करके कैमिकल लोशन लगाया जाता है. अंत में बालों में शैंपू करके उसे प्रेस कर दिया जाता है.
- परमानेंट सेटिंग से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है, जैसे-
- बालों में अच्छी किस्म का शैंपू करें.
  - बालों में रूसी, झड़ने और गंजेपन की शिकायत होने पर एक्सपर्ट को बताएं.
  - परमानेंट सेटिंग से पहले अपने बालों के बारे में सारी जानकारी एक्सपर्ट को बताएं.
  - परमानेंट सेटिंग किसी प्रशिक्षित व्यक्ति से ही करवानी चाहिए, जिसके बारे में उसे पूरी जानकारी हो.
  - बालों में इस्तेमाल किए जाने वाले प्रोडक्ट अच्छी किस्म और क्वालिटी का होना चाहिए.
  - अच्छे सेंटर से ही सेटिंग करवाएं. पैसे को लेकर किसी तरह का समझौता न करें ऐसा न हो पैसा बचाने के चक्कर में बाल खराब हो जाएं.
  - एक्सपर्ट के बताए शैंपू और कंडीशनर का इस्तेमाल करें.
  - बालों में नियमित रूप से तेल का इस्तेमाल करे

# बालों को दे परमानेंट सेटिंग



और 15 दिनों में एक बार हेयर स्पा भी लें.

## सौंदर्य सलाह

- दो मुहें बालों का घरेलू उपाय
- परमानेंट सेटिंग वैसे तो सुरक्षित और लाभदायक है, लेकिन सही ट्रीटमेंट न करवाने से कुछ दुष्प्रभाव दिखाई पड़ते हैं.
- बालों की जड़े कमजोर हो जाती हैं, जिससे वो टूटकर गिरने लगते हैं.
- बालों में रूखापन और डैंड्रफ हो जाता है.
- कैमिकल को बालों से सही दूरी पर रखकर नहीं लगाने से सिर की त्वचा जल सकती है और एलर्जी भी हो सकती है.

## बालों की प्रकृति के अनुरूप समय और पैसा

- **ड्राई** : ड्राई बालों में 2 या 3 बार एंटी ब्रोक्रैज ट्रीटमेंट का इस्तेमाल किया जाता है.
- इसके इस्तेमाल से टूटे फूटे या कमजोर बाल कम होते हैं. अगर बाल मोटे होने के साथ स्वस्थ भी हैं तो 2 से 3 मिनट का समय और बाल ड्राई होने के साथ पतले भी हैं तो 1 से 15 मिनट का समय लगता है.
- **नॉर्मल**: नॉर्मल बालों के लिए खास मेहनत की जरूरत नहीं होती. अगर बाल मोटे और कर्ली हैं तो स्ट्रांग शैंपू इस्तेमाल किया जाता है.
- शाइनी और घने बालों के लिए हल्के माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल किया जाता है. इस प्रक्रिया में 2 से 3 मिनट तक का समय लगता है.

- **कर्ली**: कर्ली बालों के लिए परमानेंट सेटिंग कुछ कठिन होता है. ऐसे बालों की 2 या 3 बार सीटिंग लेनी पड़ती है.
- अगर बाल बहुत ज्यादा कर्ल हैं तो 3 से 4 मिनट का समय लगता है. पूरी प्रक्रिया में 3 से 4 घंटे तक का समय लग जाता है.
- पैसा: बालों की प्रकृति के अनुसार ही समय और पैसा लगता है. सामान्य बालों में 3 से 4 घंटे समय लगता है.
- खर्चा 5 हजार से 10 हजार के बीच में आता है. पैसा इस बात पर निर्भर करता है कि उसे किस जगह से और किस व्यक्ति से करवाया गया है.

## बाल कितने समय तक परमानेंट

परमानेंट हेयर 6 से 8 महीनों तक स्थायी रहते हैं. उसके पश्चात नए बाल आने लगते हैं. जो अपने पहले की शेप में होते हैं. इन सभी बालों को दोबारा सेट करवाने के लिए परमानेंट सेटिंग करवानी पड़ती है.

## बालों की रीसेटिंग की जरूरत

आप बालों की सेटिंग बदलना चाहते हैं तो बिना किसी परेशानी के उसे दूसरी शेप में सेट करवा सकते हैं.

परमानेंट हेयर सेटिंग करवाते समय कैमिकल को सिर की त्वचा से 1 से 1.5 इंच की दूरी पर रखकर ही बालों पर लगाना चाहिए. नहीं तो त्वचा जल सकती है.

# महाशिवरात्रि का महत्व

‘शिव की महान रात्रि’, महाशिवरात्रि का त्यौहार भारत के आध्यात्मिक उत्सवों की सूची में सबसे महत्वपूर्ण है। यह रात इतनी महत्वपूर्ण क्यों है और हम इसका लाभ कैसे उठा सकते हैं।

भारतीय संस्कृति में एक समय ऐसा था, जब एक साल में 365 त्यौहार होते थे। दूसरे शब्दों में, उन्हें बस वर्ष के हर दिन उत्सव मनाने का एक बहाना चाहिए होता था। इन 365 त्यौहारों को अलग-अलग कारणों और जीवन के अलग-अलग उद्देश्यों से जोड़ा गया। ऐतिहासिक घटनाओं और जीतों का जश्न मनाया जाता था। जीवन के खास मौकों जैसे फसल कटाई, फसल बोने और पकने के समय भी त्यौहार मनाए जाते थे। हर मौके के लिए एक त्यौहार होता था। मगर महाशिवरात्रि का महत्व बिल्कुल अलग है।

## सप्तऋषियों को योग विज्ञान में दीक्षा

हर चंद्र माह के चौदहवें दिन या अमावस्या से एक दिन पहले शिवरात्रि होती है। एक कैलेंडर वर्ष में आने वाली बारह शिवरात्रियों में से फरवरी-मार्च में आने वाली महाशिवरात्रि आध्यात्मिक रूप से सबसे महत्वपूर्ण है। इस रात धरती के उत्तरी गोलार्ध की स्थिति ऐसी होती है कि इंसान के शरीर में ऊर्जा कुदरती रूप से ऊपर की ओर बढ़ती है। इस दिन प्रकृति इंसान को अपने आध्यात्मिक चरम पर पहुंचने के लिए प्रेरित करती है। इसका लाभ उठाने के लिए इस परंपरा में हमने एक खास त्यौहार बनाया जो रात भर चलता है। ऊर्जा के इस प्राकृतिक चढ़ाव में मदद करने के लिए रात भर चलने वाले इस त्यौहार का एक मूलभूत तत्व यह पक्का करना है कि आप रीढ़ को सीधा रखते हुए रात भर जागें।

आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले लोगों के लिए महाशिवरात्रि का त्यौहार बहुत महत्वपूर्ण है। यह गृहस्थ जीवन बिताने वाले और दुनिया में महत्वाकांक्षा रखने वाले लोगों के लिए भी महत्वपूर्ण है। गृहस्थ जीवन में रहने वाले लोग महाशिवरात्रि को शिव की विवाह वर्षगांठ के रूप में मनाते हैं। सांसारिक महत्वाकांक्षाएं रखने वाले लोग इस दिन को शिव की दुश्मनों पर विजय के रूप में देखते हैं।



मगर योगियों और संन्यासियों के लिए यह वह दिन है, जब वह कैलाश पर्वत के साथ एकाकार हो गए थे। वह एक पर्वत की तरह बिल्कुल स्थिर और अचल हो गए थे। योगिक परंपरा में शिव को ईश्वर के रूप में नहीं पूजा जाता है, बल्कि उन्हें प्रथम गुरु, आदिगुरु माना जाता है, जो योग विज्ञान के जन्मदाता थे। कई सदियों तक ध्यान करने के बाद एक दिन वह पूरी तरह स्थिर हो गए। वह दिन महाशिवरात्रि है। उनके भीतर की सारी हलचल रुक गई और वह पूरी तरह स्थिर हो गए। इसलिए संन्यासी महाशिवरात्रि को स्थिरता की रात के रूप में देखते हैं।

किंवदंतियों को छोड़ दें तो योगिक परंपरा में इस दिन और रात को इतना महत्व इसलिए दिया जाता है क्योंकि यह आध्यात्मिक साधक के लिए जबर्दस्त संभावनाएं प्रस्तुत करते हैं। आधुनिक विज्ञान कई चरणों से गुजरने के बाद आज उस

बिंदु पर पहुंच गया है, जहां वह प्रमाणित करता है कि हर वह चीज, जिसे आप जीवन के रूप में जानते हैं, पदार्थ और अस्तित्व के रूप में जानते हैं, जिसे आप ब्रह्मांड और आकाशगंगाओं के रूप में जानते हैं- वह सिर्फ एक ही ऊर्जा है जो लाखों रूपों में खुद को अभिव्यक्त करती है।

यह वैज्ञानिक तथ्य हर योगी के लिए एक जीवंत अनुभव है। ‘योगी’ शब्द का मतलब है वह व्यक्ति जिसने अस्तित्व को पहचान लिया है। महाशिवरात्रि की रात व्यक्ति को इसका अनुभव करने का एक अवसर देती है। योग से मेरा मतलब किसी खास अभ्यास या प्रणाली से नहीं है। असीमित को जानने की सारी इच्छा, अस्तित्व में एकात्मकता को जानने की सारी चाहत ही योग है। महाशिवरात्रि की रात आपको इसका अनुभव करने का अवसर भेंट करती है।

**FREE\***

**ब्लड कलेक्शन सर्विस**

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

Whatsapp / Call  
**9617770150**



**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**

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

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

17 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 एंजामिनेशन • ऑटोमेटेड माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी  
• ईको कार्डियोग्राफी • ई.एम.जी./एन.सी.वी. • ई.ई.जी. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • प्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

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

# खुबसूरती का दुश्मन एक्जिमा व सोरियासिस से मिला छुटकारा

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनाना ही सोरियासिस है। सामान्यतः हमारी त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्केल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

एक्जिमा रोग शरीर की त्वचा को प्रभावित करता है और यह एक बहुत ही कष्टदायक रोग है। यह रोग स्थानीय ही नहीं बल्कि पूरे शरीर में हो सकता है। होम्योपैथिक दवाईयों द्वारा बिना कोई दवाई लगाए एक्जिमा ठीक हो रहा है।



मैं आर.बी. दीक्षित, एसडीओपी, जावद (एम.पी.) में पदस्थ हूँ, पहले में खरगोन (एम.पी.) में पदस्थ था। एक आरोपी को पकड़ने में मेरी हाथ की एक उंगली फैक्चर हो गई थी वह हमने डॉक्टर को दिखाकर ठीक करवा ली पर उंगली का नाखून काला पड़ गया था और एक उंगली की वजह से दूसरी उंगली का नाखून भी काला पड़ गया था और स्किन में खुजली व जलन होने लग गई थी मैंने सप्ताहभर तक एलोपैथी दवाई ली पर इससे कुछ लाभ नहीं मिला फिर हमें बताया गया कि आप इंदौर में डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी को दिखाईए वे स्किन ट्रीटमेंट के मास्टर हैं। फिर हमने होम्योपैथी डॉक्टर द्विवेदी को दिखाया उन्होंने मुझे 15 दिन की दवाई दी, दवाई लेने से थोड़ा असर हुआ, हम फिर आए दवाई ली और कुछ समय दवाई लेने के बाद मैं पूर्णतः ठीक हो गया। जहां पहले मुझे आपस में हथेली रगड़ने पर हथेली महसूस ही नहीं होती थी अब सब नॉर्मल हो गया है। मैं लोगों से कहना चाहूंगा कि होम्योपैथी दवाईयों से कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है और यह बहुत जल्दी असर करती है इसलिए आप अधिक से अधिक इस पद्धति का लाभ उठाएं। डॉक्टर ए.के. द्विवेदी साहब को और हेनीमेन जी को बहुत-बहुत धन्यवाद।

आर.बी. दीक्षित



कुछ सालों पहले मुझे स्किन की प्रॉब्लम हो गई थी। मेरे हाथों और पैरों की त्वचा में कालापन आ गया था। चूंकि मुझे डेयरी पर काम करना पड़ता है इसलिए मेरे हाथ पूरे फट गए थे और उसमें से खून आने की समस्या भी हो गई थी जिससे मैं काफी परेशान और घबरा गई थी। कुछ डॉक्टरों को दिखाया तो उन्होंने दवाई दी और सब्जी काटने से भी मना कर दिया था। मेरी इस बीमारी का कोई समाधान नहीं मिल रहा था फिर मैंने डॉक्टर साहब का विज्ञापन न्यूज पेपर में देखा और डॉक्टर साहब से संपर्क किया। डॉक्टर साहब ने मुझे होम्योपैथी की दवाई दी और कुछ समय लेने के बाद बीमारी ठीक हो गई। मैं

डॉक्टर ए.के. द्विवेदी सर को धन्यवाद देना चाहती हूँ और भगवान से विनती करती हूँ कि वो डॉक्टर साहब को भी स्वस्थ रखें ताकि वे और मरीजों को भी उनकी समस्या से मुक्ति दिला सकें। धन्यवाद। श्रीमती साधना घोड़े

## 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।

# मोटापा पेट/कमर कम करें

बिना दवाई, बिना ऑपरेशन  
व बिना इंजेक्शन के...

योग एवं नैचुरोपैथी द्वारा  
असाध्य रोगों के इलाज हेतु संपर्क करें

- चिड़चिड़ापन • अनिद्रा • डिप्रेशन • अवसाद • अर्थराइटिस (जोड़ों का दर्द)
- मोटापा • स्पांडिलायटिस (गर्दन व कमर का दर्द) • डायबिटीज • अस्थमा • माईग्रेन
- त्वचा रोग (सोरियासिस, एक्जिमा) • एलर्जी (सायनोसायटिस, रायनाइटिस)
- पाइल्स • फिशर • फिशचुला • मासिक धर्म की समस्या • आँखों की समस्या
- बाल झड़ना • प्रोस्टेट व किडनी रोग • कब्ज/पाचन सम्बंधी समस्या इत्यादि

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी, पुणे से विशेष प्रशिक्षण प्राप्त नैचुरोपैथ द्वारा नैचुरोपैथी चिकित्सा

- शिरोधारा • इमर्शन स्नान • कटि स्नान • भाप स्नान • स्पाइनल स्नान • गरम पैर स्नान
- शीत पैर स्नान • जकूजी स्नान • बाँडी मसाज • मड थेरेपी • सन बाथ • डेली योग थेरेपी

सोमवार से शनिवार सुबह 6.30 से शाम 6.30; रविवार : सुबह 9 से 2 बजे तक

## एडवांस योग एवं नैचुरोपैथी हॉस्पिटल

**AIPS** (एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इन्दौर)

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम नं. 140 के सामने, जीण माता मंदिर के पास, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर  
Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com, Ph. : 0731-4989287  
Mob. : 99937-00880, 98260-14865, 99260-88545, 94253-46043