

■ पुरुषों को भी अपनी स्किन का रखना चाहिए ध्यान ■ विटमिंस निखारे त्वचा की रंगत

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संभल एवं सुरत

जनवरी 2020 | वर्ष-9 | अंक-2

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

मूल्य
₹ 20

स्किन केयर
विशेषांक

कुछ कहती है
आपकी त्वचा



inside

2020
नववर्ष कैलेंडर

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से एलर्जी व जलन हुई ठीक



मेरा नाम फालेमा काँच वाला है मैं इन्दौर की बट्टीबाग कॉलोनी में रहती हूँ। 2 साल पहले मुझे हाथ में एलर्जी के कारण बड़ा सा निशान हो गया था जिसमें काफी दर्द होता था और सूजन रहती थी। मैंने कुछ समय एलोपैथिक इलाज कराया

मगर मुझे कोई आराम नहीं लगा। फिर मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी साहब से होम्योपैथिक इलाज कराया जिससे मुझे काफी आराम हो गया है साथ ही दर्द और सूजन भी खत्म हो गयी है और निशान भी छोटा हो गया है।



पैरों की फटी एड़ियों तथा सोरियासिस में होम्योपैथिक इलाज से मिली राहत



Before Homeopathy Treatment



After Homeopathy Treatment

होम्योपैथी से जोड़ों का टेढ़ापन, दर्द व गठिया रोग हुआ ठीक



मैं जानकी बाफलिया, उत्तराखण्ड की रहवासी हूँ। 14-15 साल से गठिया रोग से ग्रसित थी व मेरे अधिकांश जोड़ों में टेढ़ापन आ गया था। बहुत तरह के इलाज कराएँ परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ और मैं कोई भी कार्य नहीं कर पाती थी। 2 साल पहले डॉ. ए. के. द्विवेदी जी के यहाँ से होम्योपैथी इलाज शुरू किया। आज 2019 में मैं अब पूरी तरह ठीक हूँ व चल पाती हूँ साथ ही अब सारे कार्य भी कर लेती हूँ।



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

संभत एवं सुरत

जनवरी 2020 | वर्ष-9 | अंक-2

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाडिया
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी

सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



09

होम्योपैथी के साथ
एक चमकदार और
मुलायम त्वचा पाए



11

टैटू गुदवाने
जा रहे हैं तो
ध्यान रखें ये
जरूरी बातें



21 बालों के लिए
चमत्कारी है दही

23

सर्दियों में छोटे
बच्चे की स्किन
को सॉफ्ट बनाने
के टिप्स



24

पीरियड्स में न हों परेशान, इन 5
तरीकों से रखें स्किन का ध्यान



27

डिप्रेशन को
करें दूर

25

अपनी मुंछों को
कैसे करें मेटेन

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

मुख्यमंत्री माननीय श्री कमलनाथ जी को सादर धन्यवाद ! साधुवाद !



आयुष चिकित्सा पद्धतियों के विकास के लिए मैंने कई बार मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री माननीय श्री कमलनाथ जी से मुलाकात कर आवश्यक निर्देश देने हेतु पूर्व में निवेदन किया था माननीय श्री कमलनाथ जी को सादर धन्यवाद साधुवाद ।

मुख्यमंत्री श्री कमल नाथ ने प्रदेश के सभी चिकित्सा माहविद्यालयों में आयुष विंग की स्थापना करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि आयुष चिकित्सा पद्धति के प्रति आम जनता में रुझान बढ़ा है लेकिन अपेक्षित विकास न होने के कारण लोग इसका लाभ उठा नहीं पा रहे हैं। श्री नाथ ने कहा कि लक्ष्य आधारित कार्ययोजना आगामी एक माह में बनाकर क्रियान्वयन के लिए समयबद्ध कार्यक्रम तैयार करें। मुख्यमंत्री आज मंत्रालय में आयुष विभाग की समीक्षा कर रहे थे। बैठक में चिकित्सा शिक्षा एवं आयुष मंत्री डॉ. विजयलक्ष्मी साधु उपस्थित थीं।

मुख्यमंत्री ने नीमच जिले में हर्बल मण्डी बनाए जाने के प्रस्ताव को स्वीकृति प्रदान की। उन्होंने कहा कि भारत सरकार को इस संबंध में आवश्यक सहमति पत्र भेजा जाए। मुख्यमंत्री ने भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं के संबंध में भेजे गए प्रस्ताव का पाक्षिक फॉलोअप करने के निर्देश दिए।



मुख्यमंत्री श्री कमल नाथ ने कहा कि प्रदेश में आयुष चिकित्सा पद्धति के क्षेत्र में व्यापक संभावनाएँ हैं। इनका समुचित दोहन न होने के कारण प्रदेश को और यहाँ के नागरिकों को इसका लाभ नहीं मिल पाया है। उन्होंने मध्यप्रदेश में वेलनेस टूरिज्म को भी प्रोत्साहित करने के निर्देश दिए। श्री नाथ ने कहा कि आज पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में पंचक्रम योग जैसी कई विधाएँ हैं जो मनुष्य को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाने के साथ ही गंभीर बीमारियों का भी निदान करती हैं। उन्होंने कहा कि इस संबंध में कार्ययोजना तैयार करें और निजी क्षेत्रों को अवसर प्रदान करें।

मुख्यमंत्री श्री नाथ ने प्रदेश में आयुष पद्धति में शोध एवं विकास की गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए विश्व के अग्रणी देशों जैसे होम्योपैथी में जर्मनी और हर्बल मेडीसिन में चीन में अध्ययन के लिए दल आयुष विभाग का दल भेजने को कहा है। उन्होंने कहा कि यह दल उपरोक्त चिकित्सा पद्धति में एमओयू की संभावना का भी पता लगाए। उन्होंने प्रदेश में आयुष की विभिन्न पद्धतियों तथा विकसित औषधियों के संबंध में पेटेंट प्राप्त करने और शोध एवं विकास को अभिलिखित करने के निर्देश दिए।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी
सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय,
जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

नए साल में नई उम्मीद के साथ आगे बढ़ें...

यू तो पूरे विश्व में नया साल अलग-अलग दिन मनाया जाता है लेकिन अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार 1 जनवरी से नए साल की शुरुआत मानी जाती है। चूंकि साल नया है इसलिए नई उम्मीदें, नए सपने, नए लक्ष्य के साथ इसका स्वागत किया जाता है। नया साल एक शुरुआत को दर्शाता है और हमेशा आगे बढ़ने की सीख देता है। पुराने साल में हमने जो भी किया, सीखा, सफल या असफल हुए उससे सीख लेकर, एक नई उम्मीद के साथ आगे बढ़ना चाहिए। जिस प्रकार हम पुराने साल के समाप्त होने पर दुःखी नहीं होते बल्कि नए साल का स्वागत बढ़े उत्साह और खुशी के साथ करते हैं, उसी तरह जीवन में भी बीते हुए समय को लेकर हमें दुःखी नहीं होना चाहिए जो बीत गया उसके बारे में सोचने की अपेक्षा आने वाले अवसरों का स्वागत करें और उनके जरिए जीवन को बेहतर बनाने की कोशिश करें। नए साल की शुभकामनाओं के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

HAPPY NEW YEAR

2020

कुछ कहती है आपकी त्वचा

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है और बाहरी कारकों के खिलाफ सबसे पहला सुरक्षा कवच भी। अक्सर जितना ध्यान हम त्वचा की खूबसूरती पर देते हैं, उतना उसकी सेहत पर नहीं देते। सच यह है कि कई बीमारियों का सबसे पहला संकेत हमारी त्वचा ही देती है। जानिए कैसे रखें अपनी त्वचा को सेहतमंद...

त्वचा की देखभाल से जुड़े तमाम तरह के प्रोडक्ट्स जितने आज हैं, उतने पहले कमी नहीं रहे। बावजूद इसके त्वचा संबंधी समस्याएं कम नहीं हुई हैं। धूप, दूषित हवा व पानी की पहली मार झेलने वाली हमारी त्वचा कितनी ही बार हमारी अपनी लापरवाहियों का शिकार होती है।

अस्वस्थ जीवनशैली, तनाव की अधिकता, हार्मोनल असंतुलन, केमिकल उत्पादों का अधिक इस्तेमाल व कई तरह के संक्रमण हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाते रहते हैं और त्वचा असमय बूढ़ी होने लगती है।

त्वचा देती है रोगों का संकेत

त्वचा को जानना व समझना बेहद जरूरी है। शरीर में सूजन व दर्द का सबसे पहला लक्षण त्वचा पर ही दिखता है। आमतौर पर त्वचा की समस्याओं को हम शरीर की अंदरूनी समस्याओं से जोड़ कर नहीं देखते। खासतौर पर पेट व आंतों के हिस्से में जलन व सूजन, पेट में गड़बड़ी चेहरे पर सूजन व लाली के तौर पर दिखती है। त्वचा पर रैशेज पड़ना रूमेटाइड अर्थराइटिस का एक प्रमुख लक्षण माना जाता है। त्वचा की विभिन्न समस्याओं के पीछे हार्मोन में बदलाव होना बड़ी वजह होता है। इसी तरह मुंहासे अधिक होना शरीर में इंसुलिन के स्तर की अधिकता दिखाता है।

आंखों के आसपास काले घेरे पेट की समस्या को दर्शाते हैं तो त्वचा का नीला पड़ना शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी का सूचक है। थायरॉइड या रजोनिवृत्ति के समय भी चेहरे पर झाइयां बढ़ने लगती हैं। गला, पलक, छाती, कांख, पेट व जांघ के निचले हिस्से पर होने वाले मस्से का एक बड़ा कारण रक्त शर्करा का बढ़ना व हार्मोनल असंतुलन होता है। शरीर में विटामिनों की कमी भी त्वचा को खुश्क कर देती है और त्वचा के कसाव को कम करती है।



त्वचा का असमय बूढ़ा होना

समय से पहले त्वचा का उम्रदराज दिखना यानी झुर्रियां, काले धब्बे, त्वचा का ढीलापन, चेहरे पर महीन रेखाओं का उभरना त्वचा की आम समस्याएं हैं। इनका मुख्य कारण जीवनशैली से जुड़ी अनियमितता है, जिसके कारण त्वचा की खुद को ठीक करने की क्षमता कम हो जाती है। पौष्टिक आहार की कमी, तनाव की अधिकता और धूम्रपान त्वचा में फ्री रेडिकल्स को बढ़ा देते हैं, जिससे त्वचा को नुकसान पहुंचता है।

क्या करें:

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। रेटिनॉल बेस्ड उत्पाद न लगाएं।

चेहरे पर मुंहासे

चेहरे पर लाल दानों, ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स और गांठ के रूप में दिखती है। अधिक उत्तेजक व मसालेदार भोजन करना, पोषक तत्वों की कमी व हार्मोनल असंतुलन के कारण ये होते हैं। खासतौर पर किशोरों में हार्मोन में बदलाव इसका प्रमुख कारण होता है। तैलीय त्वचा वालों में यह समस्या अधिक होती है। गलत खान-पान भी बड़ी वजह है।

क्या करें:

चेहरा साफ रखें। डर्मेटोलॉजिस्ट द्वारा बताए प्रोडक्ट्स का ही इस्तेमाल करें। दानों को छेड़ें नहीं।

त्वचा की
कुछ आम
समस्याएं...

क्या पसंद है आपकी त्वचा को?

गाजर: विटामिन सी और कैराटिन से भरपूर। त्वचा का निखार बढ़ाती है।

टमाटर: विटामिन सी, लाइकोपीन, पोटैशियम की प्रचुरता। अच्छा एंटी-ऑक्सीडेंट। पराबैंगनी किरणों से बचाव।

कोको पाउडर और चॉकलेट: एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर। इनमें मौजूद फ्लेवनॉल त्वचा मुलायम रखता

है। अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाव।

पपीता: विटामिन सी, ए, ई व एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर। मुंहासे व दाग-धब्बों से राहत।

पालक: कैल्शियम, मैग्नीशियम व आयरन जैसे खनिज। विटामिन ए, बी व सी का अच्छा स्रोत।

चुकंदर: रोमछिद्रों की सफाई। रक्त संचार बढ़ता है। त्वचा पर रंगत आती है। जूस व लेप दोनों फायदेमंद।

बादाम: त्वचा के लिए फायदेमंद विटामिन ई से भरपूर।

अलसी: ओमेगा 3 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत, जो रोमछिद्रों की सफाई करता है। कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, कैराटिन, थायमिन और नियासिन भी होते हैं।

नींबू: विटामिन-सी युक्त शक्ति शाली एंटीऑक्सीडेंट। त्वचा से काले धेरे व निशान होते हैं दूर।



एक्जिमा

दाद, खाज, खुजली की जाति का एक रोग एक्जिमा भी है, जो ज्यादा कष्टकारी है। इसमें शरीर में खासतौर पर चेहरा, हाथ, पैर, कान का पिछला हिस्सा व कोहनी के हिस्से पर लाल निशान पड़ने लगते हैं, जिनमें खारिश भी होती है। इसका कारण शरीर का कुछ खाद्य पदार्थों के प्रति संवेदनशील होना व पेट संबंधी गड़बड़ी होती है। गलत खान-पान भी इसकी वजह है। इसमें छोटे-छोटे दाने भी निकलने लगते हैं।

क्या करें:

संवेदनशील पदार्थों से दूर रहें। दानों को छीलें नहीं। देर तक स्नान न करें। साबुन का उपयोग न करें। रोग को ठीक करने के लिए डॉक्टर एंटी बायोटिक दवाएं भी देते हैं। सूत्रनेति, कुंजल तथा जलनेति करना भी फायदा देता है। जैतून के तेल का इस्तेमाल करें। ओमेगा 3 ऑयल से मसाज करें।

सोरियासिस

सोरियासिस त्वचा की ऊपरी सतह का चर्म रोग है, जिसमें त्वचा पर लाल स्पॉट बन जाते हैं। देखने में यह जख्म की तरह लगते हैं, जिनमें कई बार दर्द व जोड़ के पास सूजन भी देखने को मिलती है। आनुवंशिकता के अलावा पर्यावरण भी एक बड़ा कारण माना जाता है। पेट की गड़बड़ी, इम्यून सिस्टम का अति सक्रिय होना या भोजन का ऊर्जा में परिवर्तित न होना भी वजह हो सकता है।

क्या करें:

गले के संक्रमण से बचें। शरीर की अंदरूनी सेहत का ध्यान रखें। विटामिन ए, ई, डी, ओमेगा 3 फैटी एसिड शरीर को अंदर से हील करता है। तनाव रहित रहें।

पुरुषों को भी अपनी स्किन का रखना चाहिए ध्यान



जब बात स्किन केयर की आती है तो ज्यादातर लोग इसे सिर्फ लड़कियों और महिलाओं से ही जोड़कर देखते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि रफ एंड टफ ऐटिट्यूड वाले पुरुषों को स्किन केयर की क्या जरूरत? लेकिन हकीकत यही है कि बढ़ते तापमान, धूल, गंदगी और प्रदूषण के बीच पुरुषों के लिए भी बेहद जरूरी है कि वे अपनी स्किन का ध्यान रखें। इसके लिए उन्हें अपनी डेली स्किन केयर में इन बातों को शामिल करना चाहिए...

फेसवॉश यूज करें

धूप और गंदगी की वजह से स्किन के पोर्स यानी रोमछिद्र बंद हो जाते हैं, लिहाजा दिनभर में कम से कम 1 बार फेस वॉश इस्तेमाल कर चेहरे को अच्छी तरह से धोना बेहद जरूरी है। जिस दिन आपको ज्यादा समय तक घर से बाहर रहना है और आपका दिन काफी ऐक्टिव और हेक्टिक है उस दिन आप 2 बार भी फेसवॉश कर सकते हैं।

फेस वाइप का करें इस्तेमाल

जब आप धूप में हों और जबरदस्त पसीना शरीर के साथ-साथ चेहरे पर भी टपक रहा हो उस वक्त फेस वाइप आपके काफी काम आ सकता है। हालांकि किसी भी तरह का फेस वाइप खरीदने की बजाए अपनी स्किन टाइप को ध्यान में रखते हुए वाइप खरीदें और चेहरे को इंस्टेंट फेस फील और लुक देने के लिए फेस वाइप से चेहरे को साफ कर लें।

नियमित रूप से विलजिंग करें

महिलाओं की तुलना में पुरुषों की त्वचा में

अधिक कोलेजन और इलास्टिन होता है, जिससे उनकी त्वचा मोटी और मजबूत होती है। यही कारण है कि उम्र बढ़ने के निशान महिलाओं की तुलना में पुरुषों के चेहरे पर देर से नजर आते हैं। फिर भी, पुरुषों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे नियमित रूप से विलजिंग करें।

अपनी त्वचा के प्रकार को जानें

अपनी त्वचा का ख्याल रखने के लिए उसका प्रकार जानना बेहद जरूरी है। एक टिशू पेपर से इसका परीक्षण करें कि आपकी त्वचा तैलीय, सूखा या मिश्रित तो नहीं है। अपने माथे, नाक और टुडुड़ी पर टिशू पेपर फिराएं, अगर त्वचा तैलीय होगी तो उसका पता लग जाएगा।

स्किन के मुताबिक चुनें प्रॉडक्ट

अपनी त्वचा के प्रकार के मुताबिक ही प्रॉडक्ट चुनें। चूँकि महिलाओं और पुरुषों की त्वचा अलग-अलग होती है, इसलिए उनके लिए उसी हिसाब से प्रॉडक्ट बनाए जाते हैं इसलिए प्रॉडक्ट्स का सोच-समझ कर इस्तेमाल करें।

चेहरे की डेड स्किन हटाएं

त्वचा के उपर धूल और तेल जमकर एक परत बना लेता है, जिससे ब्लैकहेड्स और वाइटहेड्स की समस्या पैदा होती है। एक्सफोलिएशन त्वचा की परत को उतारता है और त्वचा को चिकना और मुलायम बनाता है।

त्वचा में नमी बने रहे

विलजिंग और एक्सफोलिएशन के बाद त्वचा को नमी देना बेहद महत्वपूर्ण है, ताकि आपकी त्वचा

मुलायम और नरम रहे। मॉइश्चराइजिंग क्रीम से त्वचा को सही मात्रा में नमी मिलती है और यह हाइड्रेटेड और स्वच्छ रहती है। इसके लिए हैंड क्रीम और बॉडी लोशन भी अच्छा विकल्प है।

सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना न भूलें

एसपीएफ (सन प्रोटेक्शन फैक्टर) आपकी त्वचा की देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, क्योंकि यह त्वचा को हानिकारक पराबैंगनी किरणों से बचाता है, जिसके कारण सनबर्न और टैनिंग पैदा होती है। इससे उम्र से पहले ही त्वचा पर झुर्रियां दिखने लगती हैं। पुरुषों के लिए एसपीएफ 30 सनस्क्रीन बढ़िया रहेगा। इसे लगाने से त्वचा की देखभाल की प्रभावशीलता बढ़ती है।

मॉइश्चराइजर लगाएं

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है हमारी त्वचा अपनी नैचरल नमी यानी मॉइश्चर खोने लगती है। यही वजह है कि स्किन को हर दिन मॉइश्चराइज करना बेहद जरूरी है। सुबह और रात के वक्त चेहरे पर मॉइश्चराइजिंग क्रीम लगाने से मॉइश्चर को लॉक करने में मदद मिलेगी। ऐसा करने से समय से पहले चेहरे पर दिखने वाले एजिंग के इफेक्ट को भी आप कम कर सकते हैं।

सनस्क्रीन का इस्तेमाल

सिर्फ महिलाओं की ही नहीं पुरुषों की भी स्किन पर सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों का असर पड़ता है जिससे स्किन डैमेज होने का खतरा रहता है। लिहाजा धूप में निकलने से 15 मिनट पहले चेहरे पर सनस्क्रीन लगाना न भूलें।

होम्योपैथी के साथ एक चमकदार और मुलायम त्वचा पाए

ह र महिला साफ, चमकती त्वचा को प्राप्त करने का प्रयास करती है। आज पुरुष भी इसके लिए प्रयासरत है। त्वचा की स्थिति आहार, सूर्य एक्सपोजर, आयु इत्यादि सहित कई कारकों से प्रभावित होती है। हालांकि मुँहासे, फ्लेक्स, सन स्पॉट इत्यादि जैसी त्वचा की स्थिति जीवन को खतरे में नहीं डालती है। यह आपके आत्मविश्वास और आपके जीवन की गुणवत्ता को कम कर सकती है।

होम्योपैथी इस तरह की त्वचा की स्थिति के साथ-साथ आपकी त्वचा की समग्र स्थिति को बेहतर बनाने में बहुत प्रभावी है। होम्योपैथिक उपचार मार्ग का पालन करने के बारे में सबसे अच्छा हिस्सा यह है कि यह नगण्य दुष्प्रभावों से संबद्ध है। इसके अलावा सामयिक त्वचा क्रीम के विपरीत जो दृश्यमान लक्षणों को संबोधित करते हैं। होम्योपैथी समस्या के मूल कारण को संबोधित करता है। इस प्रकार यह सुनिश्चित करता है कि यह अक्सर बार-बार पुनरावृत्ति नहीं करता है।

कुछ सामान्य होम्योपैथिक उपचार जो आपकी त्वचा को चमक दे सकते हैं-

सल्फर

यह सुस्त और गंदी त्वचा को साफ करने का एक प्रभावी तरीका है और त्वचा की बीमारियों की संख्या का इलाज करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यह त्वचा को गहरी भीतर से पोषण करता है। सल्फर का उपयोग शुष्क और स्केली त्वचा के इलाज के लिए भी किया जाता है।

बर्बेरिस एक्विफोलियम

यह स्पष्ट त्वचा के लिए एक उत्कृष्ट होम्योपैथिक उपाय है। इसका उपयोग पैचनेस, मुँहासे, निशान आदि के इलाज के लिए किया जाता है और यह रंग को हल्का कर सकता है और इससे चमक आ सकती है।



सोरानयम

यह होम्योपैथिक उपाय तैलीय, चिकनी त्वचा और गहरे रंग के लोगों के लिए आदर्श है। त्वचा की गहरी सफाई कर यह आपके चेहरे पर एक चमक पैदा करता है और इसे स्पष्ट करता है। सोरानयम रंग को हल्का करने में मदद कर सकता है और

आपकी त्वचा को एक टोन भी दे सकता है।

बोविस्टा

अक्सर कॉस्मेटिक उत्पादों का अत्यधिक उपयोग हमारी त्वचा के लिए मुकाबले ज्यादा नुकसान होता है। ऐसे मामलों में, बोविस्टा आदर्श उपाय है। यह अत्यधिक कॉस्मेटिक एप्लिकेशन द्वारा ट्रिगर किए गए स्पष्ट झुर्रियों, पैचनेस और अन्य त्वचा की समस्याओं में मदद करता है। इसके अतिरिक्त यह त्वचा को चमकदार भी बनाता है।

सीपिया

गर्भावस्था के समय मासिक धर्म अनियमितता या हार्मोनल असंतुलन एक स्थिति को जन्म दे सकता है, जिसे च्लोजामा कहा जाता है। यह चेहरे और भूरे रंग के धब्बे के विघटन के रूप में देखा जा सकता है। इस स्थिति का इलाज करने के लिए सीपिया एक बहुत प्रभावी उपाय है। यह धब्बे और विघटन को साफ करता है और त्वचा को स्वस्थ चमक देता है।

त्वचा की स्थिति के लिए होम्योपैथिक उपचार निर्धारित करते समय, दृश्य लक्षणों के साथ, डॉक्टर को मरीज की जीवनशैली और उनके समग्र मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी विचार करना चाहिए। इस प्रकार एक व्यक्ति के अनुरूप क्या हो सकता है कि वह किसी और के अनुरूप न हो और स्व-चिकित्सा के बजाय होम्योपैथिक डॉक्टर से परामर्श करना हमेशा सर्वोत्तम होता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.डी.आर.एच.,
आरुघ्य मंत्रालय, भारत सरकार
प्रोफेसर, एसकेआरपी गुजरानी होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर



यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं
जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा
नसों में नीलापन आ रहा है, वेरिकोज वेन्स या साइटिका
की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमिल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



त्वचा की हर समस्या को दूर करे चंदन पाउडर

चं दन एक आयुर्वेदिक घटक है, जिसे कि आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। चंदन आपके तन-मन के साथ आपकी त्वचा की देखभाल के लिए बेहद फायदेमंद होता है। कील मुंहासे हों या फिर ब्लैकहेड्स हर समस्या के लिए चंदन पाउडर मददगार साबित हो सकता है। अपनी रूखी बेजान त्वचा को चमकदता-दमकता बनाने के लिए आप चंदन फेस पैक और टोनर का इस्तेमाल कर सकते हैं। जिससे कि यह आपकी त्वचा को रोज के धूल-मिट्टी और प्रदूषण से होने वाले नुकसानों से बचाएगा। यह एक प्राकृतिक तरीका है, जो ऑयली स्किन वाले लोगों के लिए भी काफी प्रभावी है। चंदन की मौजूदगी वाले फेस पैक से लेकर टोनर आपकी त्वचा पर टैन, मुंहासे, काले धब्बे, ब्लैकहेड्स आदि को दूर करने में मदद करते हैं।

टैनिंग के लिए चंदन और खीरे का फेसपैक

त्वचा को हानिकारक यूवी किरणों से बचाने के लिए चंदन बेहद कारगर है। इसमें मौजूद प्राकृतिक तेल त्वचा पर टैन को कम करने में मददगार होता है। इतना ही नहीं, इसका ठंडा प्रभाव सनबर्न को कम करता है और इसके कारण होने वाली लालिमा को कम करता है।

आप टैनिंग को दूर करने के लिए खीरे को धो लें और फिर पीस लें। इसके बाद आप आप खीरे के इस पेस्ट में 1 या 2 चम्मच एलोवेरा जेल और 1 चम्मच चंदन पाउडर मिलाएं। अब आप इस तैयार पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं और कम से कम 20 मिनट के लिए लगाए रखें।

जंवा और मुलायम त्वचा लिए

चंदन एंटी इन्फ्लामेटरी गुणों से भरपूर होने की वजह से आपकी त्वचा के मुंहासों और जलन को ठीक करने में मददगार है। यह त्वचा को जंवा और मुलायम रखने में भी मददगार है। यह फेस पैक आपकी त्वचा की खूबसूरती को बरकरार रखेगा। क्योंकि यह त्वचा को हाइड्रेट रखने में भी मदद करता है।

इसके लिए आप कुछ गुलाब की पंखुड़ियां लें। अब आप इसमें 2 चम्मच चंदन पाउडर और 2 चम्मच दूध डालकर इसका पेस्ट बना लें। अब आप इस पेस्ट को अपने चेहरे में 15-20 मिनट तक लगाए रखें और फिर धो लें।

रोमाछिद्रों की सफाई के लिए चंदन टोनर

चंदन आपकी त्वचा को ब्रेकआउट, खुजली और एलर्जी से बचाने के साथ-साथ काले दाग धब्बों



मुंहासों के लिए

को दूर करता है। यह त्वचा में कसाव लाने और पोर्स की सफाई करने में मदद करता है। चंदन का त्वचा पर फेस पैक और टोनर के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

इसके लिए आप टोनर बनाने के लिए 1 चम्मच शहद, 2 चम्मच एलोवेरा जेल और मंजिष्ठा पाउडर और चंदन पाउडर का मिश्रण तैयार करें। आप इस मिश्रण को एक एयरटाइट कंटेनर या बोतल में रख लें और इसे टोनर की तरह इस्तेमाल करें।

दाग-धब्बों को दूर करे चंदन केसर फेस पैक

कील-मुंहासों की वजह से चेहरे पर पड़ने वाले दाग-धब्बों को साफ करने के लिए आप चंदन और केसर फेस पैक बना सकते हैं। यह आपकी त्वचा की खोई रंगत लौटाएगा।

इसके लिए आप आधा कप दूध लें और उसमें 1 चुटकी केसर को कुछ देर के लिए भिगो दें। अब आप इसमें 2 बड़े चम्मच चंदन पाउडर डालें और इसे अच्छे से केसर वाले दूध के साथ मिलाएं। इसके बाद आप इस तैयार पेस्ट को दाग-

मुंहासों और डार्क स्पॉट्स पर चंदन पाउडर के नियमित इस्तेमाल से इनसे छुटकारा पाने में मदद मिलती है। इसके लिए आप नारियल के तेल के साथ चंदन पाउडर मिलाएं और मुंहासों या स्पॉट वाली जगह पर लगाएं। आप चाहें, तो इसमें गुलाबजल भी डाल सकते हैं। यह त्वचा के एक्सट्रा ऑयल को कम करेगा।

धब्बे वाली जगह पर और चाहें, तो पूरे चेहरे पर लगाएं और सूखने दें। जब यह सूख जाए, तो आप अपने चेहरे को साफ पानी से धो लें।

रूखी बेजान त्वचा के लिए पीता और चंदन फेस पैक

चंदन में मौजूद एंटीसेप्टिक गुण त्वचा को मुंहासों और घावों से बचाने के साथ-साथ त्वचा को गंदगी और धूल के दुष्प्रभावों को भी दूर करते हैं। वहीं पीते में मौजूद पंपाइन त्वचा को मुलायम बनाने और रूखी बेजान त्वचा के लिए प्रभावी है। चंदन और पीते से बना यह फेस पैक आपकी डेड स्किन सेल्स को निकालकर आपकी त्वचा में चमक लाता है।

इसे बनाने के लिए आप एक कटोरी में पके पीते के कुछ टुकड़े लें और उन्हें मसल लें। अब आप इसमें 1 चम्मच एलोवेरा जेल और 1 चम्मच चंदन पाउडर मिलाएं। इन्हें मिलाने के बाद आप इसमें 1 चम्मच गुलाबजल भी डालें और फिर इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगा लें। जब यह सूख जाए, तो चेहरा धो लें।



टैटू गुदवाने जा रहे हैं तो ध्यान रखें ये जरूरी बातें

जितना टैटू बनवाने से पहले, स्याही लगवाने से लेकर सुई आदि बातों का ख्याल रखना जरूरी है, उतना ही टैटू के बाद स्किन इन्फेक्शन से बचने लिए के लिए भी ...

व्या आप भी टैटू बनवाने की सोच रहे हैं या आपने भी टैटू बनवाया है तो हमेशा टैटू करवाने से पहले और बाद में कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखें। पहली बात कि आप एक सही जगह पर टैटू करवा रहे हों और दूसरा कि यह ध्यान रखना की टैटू में इस्तेमाल होने वाली स्याही और सुई सही हो। एक टैटू सिर्फ कला का एक टुकड़ा नहीं है, बल्कि उससे कहीं ज्यादा है। इसलिए आप टैटू करवाने की पूरी प्रक्रिया सही से समझकर ही टैटू करवाएं। एक टैटू को बनाने के लिए सुई की मदद से आपकी त्वचा में स्याही डालकर टैटू बनाया जाता है। यह आपकी त्वचा को जलन और इन्फेक्शन के लिए अतिसंवेदनशील बना सकता है। ऐसे में हीलिंग और निशान व इन्फेक्शन से बचने के लिए टैटू बनवाने के बाद त्वचा की अच्छी देखभाल करना जरूरी है।

टैटू करवाने के बाद ध्यान देने योग्य बातें

- हमेशा एक विश्वसनीय टैटू कलाकार के पास ही जाएं, जिसमें एक हाईजेनिक टैटू पार्लर हो क्योंकि स्वच्छता खतरों को कम करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- अगली जरूरी चीज, देखें कि आपका कलाकार प्रक्रिया के लिए सील-पैक नई सुइयों का उपयोग कर रहा है या नहीं। क्योंकि दोबारा या अनसीलड सुइयों गंभीर

संक्रमण का कारण बनती हैं।

- सुनिश्चित करें कि टैटू कलाकार ने टैटू पर पेट्रोलियम जेली अच्छे से लगाया हो और इसे एक पतली प्लास्टिक पट्टी के साथ कवर किया हो।
- इस पट्टी को कुछ घंटों के लिए या उस समय के लिए रखें जब कलाकार ने आपको निर्देश दिया हो।
- आपके द्वारा प्लास्टिक की पन्नी को हटाने के बाद, हल्के एंटीबैक्टीरियल से धोएं और हल्के हाथ से साफ करें।
- जब तक टैटू पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाता, तब तक त्वचा को रगड़ें नहीं। टैटू के बाद आपकी त्वचा बहुत संवेदनशील हो जाती है।
- टैटू पर हर दिन दो बार एंटीबैक्टीरियल मरहम लगाएं, ताकि हीलिंग में मदद मिले और इन्फेक्शन से सुरक्षा हो सके।
- टैटू वाली जगह को नियमित साबुन से न धोएं। केवल माइल्ड मिलक सोप का उपयोग करें। इसका झाग बनाएं और फिर उस जगह को साफ करें।

टैटू बनाने के बाद देखभाल

- टैटू बनवाने के बाद धूप में बाहर जाते समय अपने टैटू को कॉटन के कपड़े से ढकें। यह आपकी त्वचा को सूरज के सीधे संपर्क में आने से रोकेगा, जिससे त्वचा इन्फेक्शन से

बचेगी।

- टैटू पर कभी भी सनस्क्रीन न लगाएं, जब तक कि उसके आसपास की त्वचा पूरी तरह से ठीक न हो जाए।
- टैटू को पूरी तरह से ठीक होने दें। उसके आसपास खरोंच या परतदार त्वचा न छेड़ें।
- टैटू बनवाने के बाद थोड़ी खुजली महसूस हो सकती है, लेकिन उस समय उस पर खुजली न करें।
- टैटू पर खुरदुरे या टाइट कपड़े पहनने से बचें क्योंकि इससे हवा के आने जाने में परेशानी होती है और इससे संक्रमण हो सकता है।
- वाटर स्पॉट्स के लिए न ही जाएं।
- यदि आपको त्वचा पर कोई संक्रमण या गांठ दिखाई देती है, तो अपने टैटू कलाकार या स्किन स्पेशलिस्ट को तुरंत दिखाएं।

व्या टैटू बनवाने के कोई दुष्प्रभाव हैं

स्याही लगने से कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है, लेकिन यह आपकी त्वचा पर निर्भर करता है। यदि आपकी त्वचा अति-संवेदनशील है, तो ऐसे लोगों को ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत है क्योंकि उनकी त्वचा प्रतिक्रिया कर सकती है। इसके अलावा, चिंता करने की कोई बात नहीं है यदि आप ऊपर लिखे सभी उपायों की जांच करते हैं। कुछ हल्के आफ्टर-इन्फेक्ट्स हैं, जिन्हें निवारक उपायों के साथ टाल दिया जा सकता है।

ग्लाइकोलिक एसिड वाले फेसमास्क लगाने से पहले जरूरी सावधानियां



आप अपनी सुंदरता को बरकरार रखने के लिए तरह-तरह के प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ एसिड भी हैं, जो आपकी सुंदरता को बिगाड़ने नहीं, बल्कि चार चांद लगाने में मदद करते हैं। जी हां! उन्हीं एसिड में से एक है ग्लाइकोलिक एसिड यह त्वचा-देखभाल के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह एक्सफोलिएटिंग क्लींजर, टोनर और मास्क में दिखाई देता है। लेकिन ग्लाइकोलिक एसिड मास्क से आपको किस प्रकार के लाभ मिल सकते हैं आइए हम आपको बताते हैं।

ग्लाइकोलिक एसिड क्या है

ग्लाइकोलिक एसिड एक बेरंग, गंधहीन अल्फा-हाइड्रोक्सी-एसिड है, जो गन्ने से प्राप्त होता है। यह एक प्रकार का रासायनिक एक्सफोलिएट है, डेड स्किन सेल्स को हटाने में मदद करता है और आपकी त्वचा को चमकदार बनाने में मदद करता है।

ग्लाइकोलिक एसिड मास्क किसे आजमाना चाहिए

क्या आपकी त्वचा पर फाइन लाइन्स या

हाइपरपिग्मेंटेशन की समस्या है अगर हां, तो यह ग्लाइकोलिक एसिड मास्क फाइन लाइन्स और झुर्रियों को दूर करने में मदद कर सकता है। एक ग्लाइकोलिक एसिड मास्क एक शक्तिशाली एक्सफोलिएटर है, यह त्वचा की ऊपरी परत में कोशिकाओं के बीच कनेक्शन को कमजोर करके उम्र बढ़ने और हाइपरपिग्मेंटेशन के संकेतों को कम कर सकता है, जो डेड स्किन सेल्स को हटाने में मदद करता है, जिससे त्वचा को एक ताज़ा और चमकदार रंग मिलता है।

एक्ने और सेंसिटिव स्किन पर इसका उपयोग सुरक्षित है

अगर आपको मुँहासे हैं या आपकी सेंसिटिव स्किन है, तो आप ग्लाइकोलिक एसिड का इस्तेमाल कर सकते हैं यह एक काफी बड़ा सवाल है। जैसा कि हम जानते हैं कि ग्लाइकोलिक एसिड मास्क समय के साथ, मुँहासे और दाग-धब्बों को कम कर सकते हैं। लेकिन जब आपके चेहरे पर मुँहासे हो, तो आप तब भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। कुछ शोध हैं, जो कहते हैं कि ग्लाइकोलिक एसिड में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो एक्ने के लिए जिम्मेदार बैक्टीरिया का खात्मा कर सकते हैं।

हालांकि, यदि आपकी सेंसिटिव स्किन है या फिर सोरियासिस, रोसैसिया या एक्जिमा जैसी स्थिति है, तो किसी भी रासायनिक उत्पाद का इस्तेमाल स्किन एक्सपर्ट की सलाह के बिना न करें। ग्लाइकोलिक एसिड अन्य रासायनिक एक्सफोलिएट्स की तुलना में आपकी त्वचा को अधिक परेशान कर सकता है।

गर्भवती होने पर ग्लाइकोलिक एसिड का इस्तेमाल न करें

रक्त के प्रवाह में ग्लाइकोलिक एसिड कितना मिलता है या गर्भावस्था के दौरान क्या प्रभाव पड़ सकता है, इस बारे में बहुत सारे अध्ययन नहीं हुए हैं। लेकिन वास्तव में, इस एसिड का अधिकांश हिस्सा त्वचा द्वारा अवशोषित किया जाता है। आमतौर पर गर्भवती होने पर इसके इस्तेमाल से बचा जाना चाहिए।

परिणाम देखने में कितना समय लगेगा

यदि आप नियमित रूप से ग्लाइकोलिक एसिड मास्क का इस्तेमाल करते हैं, तो आप फ्लॉलेस और ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। इसका आपको नियमित रूप से दो सप्ताह में फायदा नजर आएगा।

गर्दन पर पड़ी लाइन या झुर्रियों को कम करने के तरीके

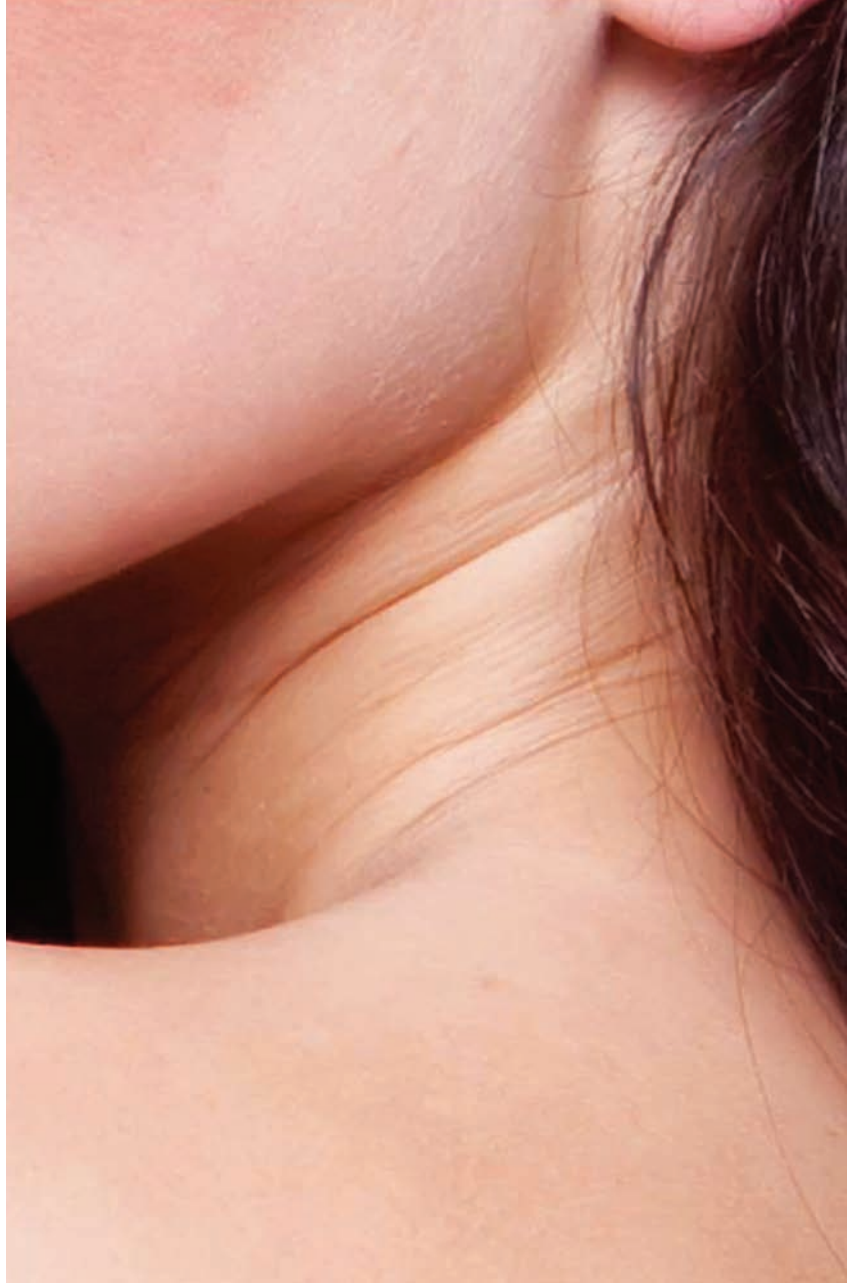
कभी-कभी, आप अपनी गर्दन पर पड़ने वाली कुछ लाइनों को देखते होंगे। झुर्रियों की तरह ही ये रेखाएं भी आपकी उम्र बढ़ने के साथ दिखना शुरू हो जाती हैं। लेकिन कुछ मामलों में गर्दन पर पड़ने वाली ये लाइन्स जेनेटिक और कुछ अन्य कारणों की वजह से भी दिखाई दे सकती हैं। सूरज की यूवी किरणों और धूम्रपान के संपर्क में आने से यह लाइन और गहरी हो सकती है, ऐसे में आपको पता होना चाहिए कि गर्दन की फाइन लाइन्स को कैसे कम किया जाए। वैसे, तो झुर्रियों के कारण कुछ मात्रा में ये लाइनें हमेशा रहेंगी। लेकिन, यदि आप सामान्य रूप से एक साफ और सुंदर गर्दन चाहते हैं, ताकि आपको उन लाइनों व निशान की वजह से अपने गले को छिपाना न पड़े, तो यहां कुछ चीजें हैं जिन्हें आपको बिल्कुल ध्यान में रखना चाहिए।

लाइन्स पड़ने के कारण

गर्दन पर पड़ने वाली लाइनों के पीछे कई कारण हो सकते हैं। जबकि गर्दन के आसा-पास की स्किन सॉफ्ट होती है, तब भी आप इसे नजरअंदाज कर देते हैं। जिस प्रकार आपके चेहरे या हाथों को सनस्क्रीन या लोशन की जरूरत होती है, वैसे ही गर्दन को भी, लेकिन हम अक्सर गर्दन को भूल जाते हैं। इस वजह से हानिकारक विकिरणों के लिए त्वचा पर असर पड़ता है, जिससे कि त्वचा झुर्रीदार हो जाती है। इसके अलावा, आनुवांशिकी भी यह निर्धारित करती है कि हमारी त्वचा कैसे दिखती है। इसके अलावा, जब आप अपनी गर्दन को एक ही पोजिशन में ज्यादा देर तक रखते हैं, तो आपकी गर्दन पर लाइन दिखने लगती हैं।

गर्दन की लाइन्स को कम करने के तरीके

- सबसे जरूरी बात आप अपने फोन को कैसे पकड़ते हैं, इसका ध्यान रखें। क्योंकि घंटों फोन पर एक ही पोजिशन में बात करना या फोन चलाना और गर्दन को झुकाए रखने से आपके गले पर लाइन पड़ सकती हैं। जिस तरह से आप अपने फोन का उपयोग करते हैं, वह आपके स्वास्थ्य को निर्धारित करता है। इसके अलावा लगातार नीचे देखने से गर्दन के पास लाइन और झुर्रियां हो सकती है। हमेशा आंखों के लेवल गैजेट्स (फोन और कंप्यूटर स्क्रीन) रखें।
- कभी भी अपने चेहरे और गर्दन के आसपास सनस्क्रीन लगाए बिना घर से बाहर न निकलें। अध्ययनों से पता चला है कि सनस्क्रीन का नियमित उपयोग उम्र बढ़ने के संकेतों को धीमा कर सकता है। सनस्क्रीन का उपयोग



नहीं करने से इस प्रक्रिया में तेजी आ सकती है और जल्दी झुर्रियां हो सकती हैं।

- सनस्क्रीन की तरह, लोग अपनी गर्दन को मॉइस्चराइज करना भी भूल जाते हैं। इसलिए जब भी आप नहाने के बाद बाहर निकलें, तो विशेष रूप से सर्दियों में अपने चेहरे और गर्दन पर एक मॉइस्चराइजिंग लोशन जरूर लगाएं। याद रखें, कुछ लोशन हैं, जो विशेष रूप से उम्र बढ़ने को धीमा करने के लिए बनाए गये हैं। इसके अलावा खूब पानी पिएं, क्योंकि खुद

को हाइड्रेट रखना त्वचा की अच्छी सेहत की कुंजी है।

- यदि आपके गले में कोई लाइन या झुर्रियां नहीं हैं, तो आप पहले से ही गर्दन पैच का उपयोग करने का प्रयास करें। शीट मास्क की तरह जो चेहरे के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, इसमें कई प्रकार के गर्दन पैच हैं, जो विशेष रूप से गर्दन की रेखाओं को टारगेट करते हैं। जो लोग इसे नियमित रूप से उपयोग करते हैं, वे कहते हैं कि यह त्वचा की बनावट को बढ़ाता है।

त्वचा की खूबसूरती के लिए न करें ये गलतियां

स्किन न को खूबसूरत बनाने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते। महंगे प्रॉडक्ट्स खरीदते हैं, घरेलू उपाय अपनाते हैं और डायट का भी खास ख्याल रखते हैं। हालांकि, कुछ गलतियां इस पूरी मेहनत पर पानी फेर सकती हैं। तो क्या हैं वो गलतियां जिनसे दूर रहना ही आपकी स्किन के लिए अच्छा है, चलिए जानते हैं।

ऑइली, फास्ट फूड और कैफीन

चेहरे की ब्यूटी बढ़ाने के लिए चाहे जो मर्जी कर लें, लेकिन अगर ऑइली, फ्राइड फूड, फास्ट फूड और कैफीन का सेवन जारी रखेंगे तो स्किन से जुड़ी समस्याएं भी खत्म नहीं होंगी। बेहतर होगा कि इनका सेवन न करें या फिर बहुत कम करें।

पानी कम पीना

शरीर और स्किन को टॉक्सिन फ्री रखना है तो पानी जरूर पिएं। कम पानी पीने पर ड्राइजेशन से लेकर शरीर में कई तरह की समस्याएं आएंगी जो स्किन को नुकसान पहुंचाएंगी, इसलिए दिन में 8 ग्लास पानी जरूर पिएं।

केमिकल बेस्ड प्रॉडक्ट

मार्केट में मिलने वाले ब्यूटी प्रॉडक्ट्स में काफी



बड़ी मात्रा में केमिकल्स होते हैं। इससे स्किन को तुरंत भले ही कोई डैमेज न हो लेकिन लंबे समय तक इनके इस्तेमाल से त्वचा को नुकसान होना शुरू हो जाता है। इनकी जगह नैचुरल या ऑर्गेनिक ब्यूटी प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

स्किन साफ न रखना

फेस को अच्छे से साफ न रखने का मतलब है कि आप स्किन की नैचुरल ब्यूटी खो देंगे। पिंपल्स, धब्बे जैसी समस्या इसी लापरवाही की

देन होती हैं। दिन में दो बार चेहरा जरूर धोएं और सप्ताह में दो से तीन बार स्क्रब जरूर करें। साथ ही महीने में एक बार फेशल भी जरूर करवाएं।

नींद न लेना

पर्याप्त नींद न लेना न सिर्फ शरीर के लिए नुकसानदेह है बल्कि स्किन का भी बड़ा दुश्मन है। अगर आप सिर्फ दो दिन भी ठीक से न सोएं तो तीसरे दिन ही आपको अपनी स्किन में बदलाव दिखने लगेगा और ये बदलाव अच्छा नहीं होगा।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी | सिनर्जी हॉस्पिटल

MBBS, MS, FIAGES

विशेषज्ञताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

304, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 6.30 बजे एवं सायं 8.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक्स प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी 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

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
वर्ना हॉस्पिटल परसेलीपुर चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

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

सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS, MPMC 19842
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- यूर्गेनिक स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : वृद्धाप, इर्गो मन्द मस्य - कृष्य एवं अंतर्ग्रह वान संस्कार

- ♦ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ♦ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ♦ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ♦ यौन शिक्षा ♦ गुप्त रोग

(परामर्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434

“जीन्स” 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलियर, अस्पताल में गम्भीर रूप से भर्ती मरीज, शतक चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ड्रायबिटीज, थायराइड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल ब्यारवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

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 सूत्र को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत्र 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

रोज सुबह ऐसे करें अपनी स्किन की देखभाल

आप सुबह उठने के बाद क्या करती हैं क्या आपके पास उतना समय होता है कि आप अपने चेहरे और शरीर की ओर थोड़ा ध्यान दे कर खुद को खूबसूरत बना सकें सुबह आपका चाहे जितना भी बिजी शेड्यूल क्यूं ना हो लेकिन आपको अपनी त्वचा और स्वास्थ्य के लिये कुछ समय जरूर निकालना चाहिये। आपको हर दिन खूबसूरत और फ्रेश दिखना है। लेकिन अगर आपके पास समय ना हो तो, आप क्या करेंगी इसके जरूरी है कि आप कुछ स्टेप फॉलो करें और अपनी त्वचा को सुंदर सा लुक दें। वे लड़कियां जो रात में मेकअप करती हैं उनके लिये यह स्किन केयर रूटीन काफी जरूरी है। आज हम आपको बताएंगे कि सुबह ऐसे कौन से काम है जो स्किन केयर के लिये अच्छे होते हैं।

चेहरे को धोइये

उठते ही पहले अपने चेहरे को धोइये। इससे ना केवल आप सोने के बाद फ्रेश लगेंगी बल्कि सोते वक्त चेहरे पर जो गंदगी जमी होगी वह भी निकल जाएगी। नाइट क्रीमस काफी हेवी होती हैं, जिससे गंदगी आ कर उनसे चिपकती है। चेहरे को साफ करने के लिये अपना क्लींजर यूज कीजिये। हम सलाह देंगे कि आप जेल बेस्ड क्लींजर का ही यूज करें ना कि तेल वाला।

टोन

बहुत सी लड़कियां इस बात को बिल्कुल नकार देती हैं और उन्हे लगता है कि टोनर लगाना बिल्कुल भी जरूरी नहीं है। एक अच्छा टोनर वह होता है जो पोर्स को बंद कर दे और स्किन के पीएच लेवल को बैलेंस करे। यह रात में लगाई गई क्रीम या क्लींजर को साफ भी करता है। यह स्किन से डेड स्किन को भी हटाने में मदद करता है। अगर आप एक अच्छा टोनर यूज करें तो आप पाएंगी कि आपकी कॉटन बॉल पर गंदगी चिपकी हुई दिखेगी जो कि क्लींजर से भी नहीं जाएगी।



इसी वजह से पिंपल्स भी होते हैं। टोनर से चेहरे पर लगाया हुआ मॉइस्चराइजर भी काफी देर के लिये टिकता है।

मॉइस्चराइजर

आपको एक लाइट बेस्ड जेल मॉइस्चराइजर यूज करना चाहिये। गर्मियों के दिनों में आपको काफी पसीना आएगा जिसके चलते आपको एक हल्का मॉइस्चराइजर यूज करने की जरूरत पड़ेगी। डे क्रीम काफी हेवी होती हैं। और अगर आपने हैवी क्रीम लगाई तो वह दिन में चेहरे से पिघल सकती है। तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी स्किन कितनी भी ड्राय क्यूं ना हो, आपको जेल क्रीम का ही यूज करना चाहिये।

आई क्रीम

आंखों के नीचे की स्किन काफी संवेदनशील होती है। इसलिये आपको इसका एक्सट्रा ध्यान रखना होगा। इससे पहले आप कुछ और यूज करें, आपको पहले आई क्रीम ही यूज करनी चाहिये।

इससे अंडर आई एरिया मॉइस्चराइज रहेगा और झुर्रियां नहीं दिखेंगी।

एस पी एफ

सूरज की तेज धूप में निकलने से पहले आपको सन स्क्रीन जरूर लगानी चाहिये। इससे आप टैनिंग से बची रह सकती हैं और आपकी स्किन पर जल्दी झुर्रियां नहीं पड़ेंगी। सन स्क्रीन यूज ना करने की वजह से आपकी स्किन को स्किन कैंसर हो सकता है। आपको ऐसी सनस्क्रीन यूज करनी चाहिये जो या तो एस पी एफ 30 का हो या फिर उससे थोड़ा ज्यादा का।

स्क्रब

हफ्ते में एक बार चेहरे पर स्क्रब जरूर लगाइये, जिससे स्किन की डेड सेल्स निकल जाए। इससे स्किन काफी ब्राइट दिखेगी और आप सुंदर लगेंगी। लेकिन हां, इसे रोज रोज ना यूज करें क्योंकि यह स्किन पर काफी हार्श होता है। स्क्रबिंग करने के बाद स्किन पर टोनर जरूर लगाएं।

पढ़ें अगले अंक में

फरवरी- 2020

ओरल कैंसर
विशेषांक



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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





सेहत एवं सूरत के सफलतापूर्वक 8 वर्ष पूर्ण करने पर सुबह निःशुल्क चिकित्सा शिविर के आयोजन के साथ शाम को भजन संध्या आयोजित की गई। जिसमें शहर के गणमान्य नागरिक के साथ इंदौर सांसद श्री शंकर लालवानी विशेष रूप से उपस्थित रहे। उक्त अवसर पर गायक श्री नरेंद्र उपाध्याय एवं साथीगण द्वारा भजन प्रस्तुति दी गई साथ ही कनक, कोमल एवं अर्थव तथा डॉ. ए.के. द्विवेदी व श्रीमती सरोज द्विवेदी ने भी भजन की प्रस्तुति दी। भजन पश्चात केक काटकर साथियों ने शुभकामनाएं प्रेषित की एवं 9वें वर्ष के प्रथम अंक का विमोचन भी किया।



2020

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

म्यंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरसागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471
www.homeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03	04	
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03	04	
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01	02	03	04		
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31					01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01	02	03		
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



28 ए. ग्रेटर ब्रदरवारी, करणवत भोजनलय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपलियहाना, इंदौर (म.प्र.)
Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

संकेत एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

हेड ऑफिस : ८/९, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल : 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakindore@gmail.com





आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक जी से उनके निवास पर मुलाकात कर मध्यप्रदेश सहित सम्पूर्ण देश में होम्योपैथिक चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान के विकास के लिए कुछ आवश्यक तथा उपयोगी कदम उठाने हेतु प्रतिवेदन देकर निवेदन किया तथा सेहत एवं सूरत के 9वें वर्ष का प्रथम अंक प्रदान करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मध्यप्रदेश के राज्यपाल श्री लालजी टंडन को सेहत एवं सूरत की प्रति भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।



इंदौर संतोष सभागृह में आयोजित राष्ट्रीय होम्योपैथिक कांफ्रेंस में डॉ. सी.एस. जैन को सम्मान पत्र प्रदान करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा अन्य होम्योपैथिक चिकित्सकगण एवं सभा में उपस्थित अतिथिगण



एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

**शिविर
क्रं. 13**



बालों के लिए चमत्कारी है दही

ह र किसी की खाहिश होती है कि उसके बाल लंबे, घने, चमकदार व स्वस्थ हों। इसके लिए एक्सपर्ट से कंसल्ट करने से लेकर तमाम महंगे हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल भी किया जाता है। सिर्फ इतना ही नहीं, पार्लर में हजारों रुपये खर्च कर हेयर स्पा व हेयर केयर के दूसरे हेयर ट्रीटमेंट्स भी करवाए जाते हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि बालों की अच्छी सेहत का नुस्खा आपके किचन में ही मौजूद है? दरअसल, कई ऐसे घरेलू तरीके हैं, जिनकी मदद से आप घर बैठे ही अपने बालों के एक्सपर्ट बन सकते हैं। घर में मौजूद तमाम चीजों में से एक है दही, जिसका इस्तेमाल खाने से लेकर त्वचा व बालों का ख्याल रखने के लिए भी किया जा सकता है। जानिए, दही के ऐसे ही गुणकारी फायदों के बारे में, जिनसे आपके बाल रहेंगे स्वस्थ व खिले-खिले।

दही से बाल कैसे बढ़ते हैं

दही एक ऐसा फूड प्रोडक्ट है, जो आपके घर में ही आसानी से मिल जाता है। दही में विटामिन और फैटी एसिड प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो कि बालों के स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक माने जाते हैं। दही को कैल्शियम और प्रोटीन का भी अच्छा सोर्स माना जाता है, जिससे स्वास्थ्य लाभ होने के साथ ही त्वचा व बालों को भी काफी फायदा मिलता है। दही में वसा, लैक्टिक एसिड, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन ए, विटामिन बी 1, विटामिन बी 2, विटामिन बी 5 और विटामिन सी जैसे खनिज तत्व भी मौजूद होते हैं, जो आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए काफी लाभप्रद माने जाते हैं।

अगर बालों में शैंपू व कंडीशनर का अत्यधिक इस्तेमाल करने के बजाय दही व उससे बने हेयर पैक्स का इस्तेमाल किया जाए तो बाल लंबे, घने, मुलायम व चमकदार होते हैं।

बालों में दही लगाने के फायदे

आजकल की व्यस्त लाइफस्टाइल और बढ़ते प्रदूषण के बीच अपनी त्वचा व बालों का ख्याल रखना काफी मुश्किल होता जा रहा है। अगर आपके बालों में किसी भी प्रकार की कोई समस्या हो रही है तो केमिकल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल



करने के बजाय घरेलू उपायों पर ध्यान दें। जानें, दही के फायदे बालों के लिए क्या-क्या हो सकते हैं।

- दही में एंटी फंगल गुण पाए जाते हैं, जो बालों से डैंड्रफ को हटाकर सिर को साफ कर देते हैं। इसके लिए दही में नींबू की कुछ बूंदें मिलाएं। इस पेस्ट को स्कैल्प पर लगाकर कुछ समय के लिए छोड़ दें। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करने से डैंड्रफ की समस्या खत्म हो जाएगी।
- दही के इस्तेमाल से बालों का झड़ना रुकता है। अगर आपके बाल झड़ रहे हैं तो दही में कुछ करी पत्तियां मिला लें। इस पैक के इस्तेमाल से न सिर्फ बालों का झड़ना रुकेगा, बल्कि वे काले भी होंगे।
- बालों को ठंडा रखकर दही उन्हें लंबे समय तक मॉइश्चराइज भी रखता है।
- बालों की ग्रोथ कम हो गई हो तो दही में नारियल का तेल और गुड़हल के फूल की कुछ पत्तियों को मिलाकर लगाएं। इससे बाल बढ़ने लगेंगे।
- दही को बालों के लिए प्राकृतिक कंडीशनर माना जाता है। इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं

होता है। दही को आधे घंटे तक बालों पर लगाए रखने के बाद उन्हें धो लें। कुछ ही दिनों में फर्क महसूस होने लगेगा।

- बालों को मुलायम बनाने के लिए दही में शहद मिलाकर मास्क बना लें। अब इस मास्क को 15- 20 मिनट तक बालों में लगाए रखने के बाद धो लें।
- बालों को नमी और चमक प्रदान के लिए दही में मेथोनीज मिलाकर लगाएं। इस पैक को बालों के आखिरी छोर तक लगाएं और आधे घंटे बाद धो लें।
- अक्सर महिलाएं दो मुहों बालों की समस्या से परेशान रहती हैं। हफ्ते में दो दिन बालों में दही लगाने से दो मुहों बालों की समस्या काफी हद तक खत्म हो जाती है।
- दही में काली मिर्च का पाउडर मिलाकर लगाने से भी रूसी की समस्या दूर होती है और बाल साफ, मुलायम, काले और घने होते हैं।
- अगर बालों की कंडीशनिंग के लिए दही का इस्तेमाल कर रहे हैं तो मेहंदी में दही के साथ थोड़ा सिरका और चाय की पत्ती का पानी मिलाकर बालों में लगाएं। एक घंटे बाद हेयर वॉश कर लें।



Centre for Tooth
and Gum Care

Dr. Hitesh Mankad

BDS, MDS,

Periodontist & Implantologist

(Reg. No. A-4644) Email : hits124@gmail.com

Timings : 10 am to 2 pm & 5 pm to 9 pm

Call : 98265-49050

Gums Specialist

By Appointment

उपलब्ध सुविधाएँ

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा।
- Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- दांत एवं दाढ़े निकालना।
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : 110, Orange Business Park Above Mcdonald's Near Apple Hospital In Front Of Kesar Showroom Bhanwarkua Square, Indore

ह म सभी अपनी स्किन को लेकर अक्सर सजग रहते हैं। त्वचा के लिए किसी भी ब्यूटी प्रोडक्ट को चुनते वक्त सबसे पहले हम अपने स्किन के टाइप के बारे में सोचते हैं। हम पहले ये देखते हैं कि हमारी स्किन ड्राई है, ऑयली है या सामान्य। वहीं सर्दियों में हर किसी को अपने फेस के लिए किसी न किसी क्रीम की जरूरत होती है। ऐसे में हम बीबी क्रीम, सीसी क्रीम और कई प्रकार के मॉइस्चराइजर के बार में सोचते हैं। इसके अलावा प्राइमरों, मॉइस्चराइजर और अन्य प्रकार के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का भी इस्तेमाल करते हैं। वहीं इन विकल्पों को इस्तेमाल करने से पहले ये भी जान लेना जरूरी है कि आपके फेस और इसके स्किन टाइप के हिसाब से बीबी क्रीम, सीसी क्रीम, फाउंडेशन और मॉइस्चराइजर में से आपको क्या इस्तेमाल करना चाहिए। आइए जानते हैं इसके बारे में।

स्किन के हिसाब से फाउंडेशन का इस्तेमाल

ज्यादातर लोगों के लिए, फाउंडेशन एक बेसिक जरूरत है। इसके कुछ ही स्वाइप्स के साथ, यह स्किन टोन के कई मुद्दों को कम कर देता है। ये चेहरे के कई ब्लीमिश को कवर करता है और ब्रॉज़र और हाइलाइटर्स जैसे कॉम्प्लेक्शन प्रोडक्ट्स के लिए स्किन को जगह देता है। आज बाजार में ये हर रूप में मिल रहा है। जैसे कि तेल, सीरम, पाउडर और लीक्रीड के रूप में हम इसका उपयोग कर सकते हैं। पर आपने कभी सोचा है कि कि अपनी स्किन टाइप के हिसाब से आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। तो फाउंडेशन का इस्तेमाल करते वक्त पहले अपने स्किन का ख्याल करें। जैसे- फाउंडेशन सीरम का इस्तेमाल ड्राई और ऑयली फेस वाले, दोनों प्रकार के स्किन वाले लोगों के लिए के लिए ये अच्छा है क्योंकि ये फेस में बराबरी से मिल जाता है। तो वहीं विशेषतौर पर ऑयली स्किन वाले लोगों की बात करें तो ये फाउंडेशन पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं। वहीं ड्राई स्किन वाले लोग लीक्रीड फाउंडेशन या फाउंडेशन ऑयल को इस्तेमाल कर सकते हैं।

ऑयली स्किन के लिए बीबी क्रीम

बीबी क्रीम को एक खूबसूरत त्वचा के लिए अच्छा माना जाता है। वहीं ये एक रंगे हुए मॉइस्चराइजर है और एक सीसी क्रीम की तुलना में भारी होता है, लेकिन ये फाउंडेशन की तरह चेहरे को हल्का सा कवरेज प्रदान करता है। यह आमतौर पर एसपीएफ और एंटीऑक्सिडेंट जैसे स्किनकेयर लाभों को भी जोड़ता है। हालांकि, यह सभी प्रकार की त्वचा के साथ अच्छी तरह से काम करता है, पर ऑयली त्वचा वाले लोगों के लिए एक बीबी क्रीम का इस्तेमाल करना अच्छा होता है। जिसे अक्सर गैंगिंग कहा जा सकता है। बीबी क्रीम इस्तेमाल करने के बाद ऑयली स्किन वाले लोगों को फाउंडेशन की जरूरत नहीं पड़ सकती है। इसके अलावा ये ऑयली स्किन वाले लोगों को नेचुरल केयर देता है। बीबी क्रीम के साथ एकमात्र नकारात्मक पहलू एक व्यापक रंग पैलेट की कमी है - ज्यादातर ब्रांडों में केवल कुछ



स्किन के हिसाब से कैसे चुनें क्रीम

सर्दियों में ज्यादातर लोगों की स्किन ड्राई हो जाती है इसलिए आइए जानते हैं स्किन के हिसाब से सही स्किन प्रोडक्ट्स चुनने का तरीका।...

रंग होते हैं, जो कि त्वचा की टोन की एक सीमा तक फैल सकते हैं।

स्किन के हिसाब से टिटेड मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल

अगर आप सभी स्किनकेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करके अपनी मूल त्वचा को बचाए रखना चाहते हैं तो मॉइस्चराइजर बड़े काम की चीज है। सूखी त्वचा वाले लोगों के लिए मॉइस्चराइजर सबसे अच्छा काम करता है, जो सिर्फ प्राकृतिक तरीके से त्वचा को बचाना चाहते हैं। मॉइस्चराइजर एसपीएफ के साथ आता है और इनके कई लाभ हैं। अगर आपके पास सुंदर त्वचा है, लेकिन बस कुछ टिटेड को जोड़ना चाहते हैं तो टिटेड मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। यह फेस क्रीम के लिए सबसे करीबी रंगा हुआ उत्पाद है, और आपको इसे वैसे ही लागू करना चाहिए जैसे आप अपनी उंगलियों से मॉइस्चराइजर लगाते हैं। आप या तो अपने दैनिक मॉइस्चराइजर के साथ इसका उपयोग कर सकते हैं अगर आपके पास बहुत शुष्क त्वचा यानी कि ड्राई त्वचा है तो आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। वहीं गर्म जलवायु

में रहने वाले लोगों के लिए एक मॉइस्चराइजर का उपयोग करने से चेहरे पर बहुत सारे उत्पादों को लागू करने की आवश्यकता नहीं पड़ती है, जबकि ऐसी जगहों पर रहने वाले लोगों के लिए बीबी और सीसी क्रीम के इस्तेमाल की सलाह देते हैं।

सामान्य त्वचा के लिए सीसी क्रीम

एक सीसी क्रीम एक बीबी क्रीम की तुलना में हल्का है। यह अनिवार्य रूप से एक रंग सुधारने वाली क्रीम है, जिसमें इसे पीली त्वचा टोन, हाइपरपिगमेंटेशन, लालिमा और धब्बों को बेअसर करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं स्किनकेयर से जुड़े लाभों की बात करें तो ये सभी प्रकार की त्वचा वाले लोगों द्वारा उपयोग किया जा सकता है, और त्वचा को संतुलित करते हुए तत्काल चमक प्रदान करता है। वहीं ये आपकी लालिमा को शांत करता है। क्योंकि यह रंग को सही करता है तो इसे आप एक मॉइस्चराइजर के रूप में भी उपयोग कर सकते हैं। ये चहरे को एक प्राकृतिक, स्वस्थ चमक और समान टोन दे सकता है।

सर्दियों में छोटे बच्चे की स्किन को सॉफ्ट बनाने के टिप्स

सर्दी के मौसम में त्वचा में आने वाला रुखापन बड़ों को ही नहीं बल्कि छोटे बच्चों को भी परेशान करता है। ऐसे में अगर आप अपने बच्चों की बार-बार झाँड़ होने वाली त्वचा को सॉफ्ट बनाना चाहती हैं, तो कुछ खास बातों का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। इन तरीकों से सर्दियों में बच्चों की त्वचा को बनाएं सॉफ्ट



बच्चों की त्वचा बड़ों की तुलना में बहुत ज्यादा नाजुक होती है ऐसे में उन्हें एक्सट्रा केयर की जरूरत होती है। खासकर सर्दी के मौसम में ठंडी हवाओं से बचाने के लिए गर्म कपड़े पहनाना एक अच्छा ऑप्शन है, लेकिन इससे त्वचा की नमी को बरकरार नहीं रखा जा सकता है। ऐसे में आज हम आपको बच्चों की त्वचा को सर्दी में भी सॉफ्ट और मॉश्चराइज रखने के टिप्स बता रहे हैं। सर्दियों में छोटे बच्चों की स्किन को झाँड़ होने से बचाने के टिप्स

कम से कम नहलाएं

सर्दियों में आमतौर पर शिशुओं को ठंड से बचाने के लिए गर्म कपड़ों में लपेटकर रखा जाता है, ऐसे में अगर उन्हें सप्ताह में 2-3 के दिन के अंतराल में नहलाएं। नहलाने से पहले शरीर पर अच्छी क्राँल्लिटी के तेल की मसाज करें। इससे त्वचा अंदरूनी रूप से मॉश्चराइज होती है और शरीर को गर्माहट मिलती है, साथ ही शरीर में ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होता है। आप शिशु या बच्चे को नहलाते समय गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें, क्योंकि तेज गर्म से बच्चे की स्किन जलने का खतरा रहता है साथ ही त्वचा में मौजूद तेल में

कमी आती है।

हर्बल साबुन का करें इस्तेमाल

अगर आप बच्चे की स्किन को साफ और सॉफ्ट बनाना चाहती हैं, तो ऐसे में हमेशा बिना खुशबू वाला एक हर्बल साबुन या क्लींजर का यूज करें। इसके बाद बच्चे के शरीर को रगड़कर सुखाने से बचें और हल्के हाथ से थपथपाते हुए सुखाएं। इससे त्वचा पर रेशेस नहीं आएंगे।

नेचुरल चीजों से करें हाइड्रेट

छोटे शिशुओं की त्वचा को सर्दियों में हाइड्रेट रखने का सबसे आसान तरीका मां का दूध पिलाना। अगर आपका बच्चा 6 महीने से बड़ा है, तो उसे दूध के अलावा पानी और अन्य फलों के रस का सेवन दिन में जरूर करवाएं। इसके अलावा अगर दांत निकलने या बीमारी की वजह से त्वचा में रुखापन आ रहा है, तो शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए ओरआरएस का घोल दिन में 2-3 बार पिलाएं।

घर को ज्यादा गर्म न करें

सर्दी के मौसम में लोग अक्सर हीटर और एसी के

जरिए घर को गर्म करते हैं, लेकिन अगर आपके घर में कोई 1 साल या उससे ज्यादा छोटा बच्चा मौजूद है, तो भूलकर भी घर को बहुत ज्यादा गर्म करने से बचें। तेज गर्माहट से भी त्वचा के अंदर मौजूद तेल सूखने लगता है, जिससे त्वचा झाँड़ और फटी हुई दिखने लगती है। इसके साथ ही त्वचा को रुखी होने से बचाने के लिए बेबी के कपड़ों को हमेशा बिना खुशबू वाले सॉफ्ट सोप या डिटर्जेंट से धोना चाहिए।

बेबी मॉश्चराइजर का उपयोग करें

बड़ों की ही तरह बच्चों की त्वचा के लिए भी मार्केट में बेबी मॉश्चराइजर आसानी से उपलब्ध हैं, जो स्किन को सॉफ्ट बनाने के साथ दिनभर त्वचा की नमी को बरकरार रखने में मदद करते हैं, लेकिन बेबी मॉश्चराइजर खरीदते समय उसकी सामग्री का खास ख्याल रखें। बेबी मॉश्चराइजर में तेल और क्रीम के मिश्रण के अलावा कोई तेज खुशबू या अन्य हानिकारक कैमिकल्स मौजूद न हों। आप इस बेबी मॉश्चराइजर को दिन में दो बार लगाएं। आप बेबी मॉश्चराइजर को शरीर पर लगाने के अलावा सर्दी से बचाने के लिए बच्चे के गालों और होठों पर भी लगा सकती हैं।

पीरियड्स में न हों परेशान, इन 5 तरीकों से रखें स्किन का ध्यान

पीरियड्स में आप मूड स्विंग्स और क्रैप्स से तो परेशान होती ही हैं, इस दौरान आपको कई स्किन की समस्याओं से भी जूझना पड़ता है। पीरियड्स के दौरान ड्राई-डल स्किन और पिंपल्स आम समस्या हैं। ऐसे में आप और भी चिड़चिड़ा महसूस करती हैं। पीरियड्स के दौरान जिस तरह आप चाहती हैं कि कोई आपको पैपर करे, उसी तरह आपकी स्किन को भी स्पेशल केयर की जरूरत होती है।

पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में कई तरह के हॉर्मोनल बदलाव होते हैं, जिसका असर उनकी बाँडी पर भी पड़ता है। इस बदलाव के कारण स्किन से जुड़ी भी कई समस्याएं हो सकती हैं, ऐसे में जरूरत है कि आप इन दिनों में अपनी त्वचा का खासतौर पर ध्यान रखें। तो चलिए जानते हैं कुछ काम के टिप्स जो पीरियड्स में भी आपकी स्किन को प्रॉब्लम फ्री रखेंगे।

पिंपल या ऐक्ने

पीरियड्स के दिनों में पोर्स बड़े हो जाते हैं जिससे स्किन ज्यादा ऑइल प्रोड्यूस करती है। वहीं कुछ मामलों में स्किन रूखी हो जाती है। इससे निपटने के लिए दिन में कम से कम दो बार गुनगुने पानी से फेस धोएं। कोशिश करें कि ऐसे फेसवॉश का इस्तेमाल करें जो स्किन के लिए माइल्ड हो। इसके बाद चेहरे पर टोनर लगाएं और फिर मॉइस्चराइज करें।

क्लीनअप या फ़ैशियल

इस दौरान चेहरे को साफ रखना बेहद जरूरी है। क्लीनअप और फ़ैशियल इसमें आपकी मदद करेंगे। इससे न सिर्फ त्वचा साफ होगी बल्कि इसे जरूरत के मुताबिक मसाज, मॉइस्चर मिलने के साथ ही आपका स्ट्रेस लेवल भी कम होगा जो पिंपल को रोकने में मदद करेगा।

मेकअप से रहें दूर

मेकअप पोर्स को ब्लॉक करता है, ताकि आपके फेस को स्मूद लुक मिले, लेकिन पीरियड्स के दिनों में यह अच्छा नहीं है। कोशिश करें कि मेकअप से दूरी बना सकें या ऐसे फाउंडेशन या बीबी, सीसी क्रीम का इस्तेमाल करें जो पोर्स ब्लॉक नहीं करती।

डायट

पीरियड्स में डायट का ध्यान रखना काफी जरूरी है। खाने में ऐसी चीजों को शामिल करें जो ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटमिन ई और एंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज से युक्त हैं। यह न सिर्फ त्वचा को ब्रेकआउट से बचाएंगे बल्कि उसे ग्लोइंग बनाए रखेंगे। हॉलिवुड की मशहूर ऐक्ट्रेस ने एक मैग्जीन को



दिए इंटरव्यू में कहा है पीरियड्स उनकी लाइफ बर्बाद कर रहे हैं। उन्होंने आगे कहा कि पीरियड्स का टाइम उन्हें काफी तकलीफ देता है और उनमें काफी बदलाव भी ले आता है।

शरीर में बदलाव

इस बात से लगभग सभी लड़कियां सहमत होंगी कि पीरियड्स में शरीर को काफी तकलीफ होती है। पर क्या आप जानती हैं कि पीरियड्स आपकी बाँडी पर क्या-क्या प्रभाव डाल रहे हैं ये प्रभाव चौंकाने वाले हैं। आइए जानते हैं-

सोचने की क्षमता पर प्रभाव

एक स्टडी के मुताबिक, पीरियड्स के दौरान महिलाओं के पेट में काफी दर्द और ऐंठन, कमर दर्द व उल्टी जैसी स्थिति होती है, जिसकी वजह से उनकी सोचने की क्षमता पर फर्क पड़ता है। इस स्टडी में दावा किया गया कि पीरियड्स की वजह से कॉग्निटिव अबिलिटी (संज्ञानात्मक योग्यता) कम हो जाती है क्योंकि उनका पूरा ध्यान अपने दर्द और शरीर में आने वाले बदलावों पर ही केंद्रित हो जाता है।

अपियरेंस में बदलाव

पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में हॉर्मोन्स में भी बदलाव आता है, जिसकी वजह से उनकी टोन और अपियरेंस तक बदल जाती है। कई लड़कियों में इस दौरान चेहरे पर कील-

मुहांसे निकल आते हैं और स्किन ऑइली हो जाती है।

सेक्शुअल रिलेशन पर असर

साल 2010 में जर्नल साइकोलॉजिकल साइंस में प्रकाशित एक स्टडी में सामने आया कि पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन का स्तर महिलाओं की स्मेल से काफी प्रभावित होता है। यानि जो महिलाएं अपने ओव्यूलेशन फेज में होती हैं, पुरुष उनकी तरफ ज्यादा आकर्षित होते हैं।

प्रेग्नेंसी

जो महिलाएं पीरियड्स पर हैं और इस अवस्था में सेक्स करती हैं तो वे प्रेग्नेंट भी हो सकती हैं। हालांकि सेक्स एक्सपर्ट्स के मुताबिक, पीरियड के शुरुआती 6 दिनों में प्रेग्नेंसी के चांस काफी कम होते हैं, लेकिन कई मामलों में प्रेग्नेंसी पॉजिटिव भी देखी गई है।

बैक्टीरियल इन्फेक्शन

सोसाइटी ऑफ वुमन्स हेल्थ रिसर्च के मुताबिक, पीरियड्स के दौरान महिलाओं के प्राइवेट पार्ट का पीएच बैलेंस बढ़ सकता है। इससे होने के चांस घट जाते हैं। लेकिन पीरियड्स के दौरान श्व॥ का बैलेंस बढ़ने के साथ-साथ हॉर्मोन्स में भी बदलाव होता है तो बैक्टीरियल इन्फेक्शन होने के चांस बढ़ जाते हैं।

अपनी मूँछो को कैसे करें मेंटेन



म र्दाना शान की पहचान होती है मूँछे। अगर यह ना हो तो चेहरे पर कहीं ना कहीं कमी सी दिखती है। अगर आपकी मूँछे हैं और वो भी घनी, तो जरूरी है कि आप उनका ख्याल अपने बालों की ही तरह से रखें। ज्यादा घनी और ज्यादा कम मूँछे देखने वालों का ध्यान आकर्षित करती हैं, जिसके लिये जरूरी है कि आप मूँछो को हमेशा मेंटेन कर के रखें। आइये जानते हैं कि मूँछो को किस प्रकार से मेंटेन करना चाहिये। जानिये यह टिप्स-

मूँछ को ठीक से काटे

अगर आप इस दौरान बिल्कुल क्लीन शेव हैं, तो खुद को दो हफ्तों का टाइम दें, जिससे आपकी मूँछ बढ़ कर शेप में आ जाए। मूँछ को शेप देने के लिये कैंची तथा कंधी का प्रयोग करें। इससे कर्ली बाल जहां भी छुपे होंगे वह सीधे हो जाएंगे और आपकी मूँछो को सुंदर लुक मिलेगा।

कितनी मूँछ पर्याप्त है

अगर आप अपनी मूँछो पर ध्यान नहीं देगे तो वह

बढ़ती ही चली जाएंगी। इस बात का ध्यान रखें कि आपके उपरी होंठ की लिप लाइन एक बार्डर के समान है। अब इस बात की कोशिश करें कि आपकी मूँछ उस बार्डर लाइन से बाहर ना निकले और अगर ऐसा होता है तो उसे उसी समय काट लें।

जहां जरूरी हो वहां प्रोडक्ट का इस्तेमाल करें

हर किसी के बाल अलग किस्म के होते हैं। कभी ऐसा भी हो सकता है कि आपकी मूँछ बहुत घनी हो। घनी मूँछ ज्यादा लोगों का ध्यान अपनी ओर ना खींचे इसके लिये मूँछो को कैंची से सेट कर के उसके ऊपर हलका सा जेल लगा कर उसे दबा दें।

ट्रिमिंग

मूँछे हमेशा मेंटेन रहें इसके लिये उसकी ट्रिमिंग करनी बहुत जरूरी है। पुराने बालों को हटा कर नए बालों को जगह देना ही ट्रिमिंग का कार्य होता है। ट्रिमिंग या तो महीने में एक बार की जाती है, या फिर जब जरूरत हो।

शैपू

मूँछो को मुलायम और साफ रखने के लिये शैपू का प्रयोग करें। मूँछो को साफ करने के लिये हमेशा एंटी डैंड्रफ शैपू का प्रयोग करें क्योंकि उस पर गंदगी जमा हो जाती है।

खान-पान

आपका अच्छा खान-पान बालों को मजबूत और बढ़ने में मदद करता है। अगर आप बैलेंस डाइट को अपने आहार में शामिल करेंगे तो आपकी मूँछे घनी दिखेगी जिससे आप जवान लगेगे। दिन में ढेर सारा पानी पीजिये और अपनी मूँछो को साफ रखिये।

बेड पर जाने से पहले

रात को जब भी सोने जाएं तो एक नियम बना लें कि आपको अपनी मूँछ साफ करनी है। मछो को ठंडे पानी से धोएं जिससे उसके अंदर से दिन-भर की जमी गंदगी निकल जाए।

एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर



नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्जूप्रेशर
- एक्जूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

Watch us on YouTube



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 7 से 1 एव शाम 4 से 6 बजे तक

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

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

लंबे और खूबसूरत नाखून पाने के लिए अपनाएं ये उपाय



बहुत सी लड़कियों को ये शिकायत होती है कि उनके नाखून बढ़ने के साथ ही टूट जाते हैं. ऐसे में कभी भी वो परफेक्ट शेप मिल ही नहीं पाती जिसकी उम्मीद होती है. पर क्या आपने कभी ये सोचा है कि नाखून टूटते क्यों हैं। लंबे और खूबसूरत नाखून किसे अच्छे नहीं लगते...नाखून अगर खूबसूरत हों, पूरी तरह शेप में हों और मजबूत हों तो हाथों की खूबसूरती और बढ़ जाती है. लंबे नाखूनों को आप तरह-तरह के नेल आर्ट बनाकर सजा भी सकती हैं. कई बार हॉर्मोनल कारणों की वजह से तो कई बार पोषण की कमी के चलते नाखून टूट जाते हैं.

लहसुन के इस्तेमाल से

लहसुन की एक कली लें. उसके छिलके उतार दें. कली को बीच में से काट ले और इसे अपने नाखूनों पर 10 मिनट तक रगड़ें. ऐसा करने के 10 दिन के भीतर ही आपको रिजल्ट दिखने लगेगा.

संतरे का रस और अंडे की सफेदी

अंडे के सफेद हिस्से को एक कटोरी में निकाल लें. इसमें दो चम्मच संतरे का रस मिला लें. इस घोल को अपने नाखूनों पर 5 मिनट तक लगा कर छोड़ दें. इसमें विटामिन सी होता है जो कोलजिन

का प्रोडक्शन करता है जिससे नाखून मजबूत बनते हैं.

ऑलिव ऑयल से करें मसाज

नाखूनों पर जैतून का तेल लगा कर मालिश करें. इसमें विटामिन ई होता है जो नाखूनों को पोषण प्रदान करता है जिससे नाखून तेजी से बढ़ते हैं.

नारियल का तेल

नारियल तेल में फैटी एसिड तथा अन्य पोषण तत्व पाए जाते हैं, जिससे नाखूनों की मसाज करने पर फायदा होता है.

CT 32 Slice
70% Low Dose HRCT Chest
CT Enterography
USG & CT Guided Biopsy
Skin Biopsy
Digital X-Ray
Digital OPG
Pathology
TMT
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम
रेडिएशन सुरक्षा
के साथ

सेंट्रल इंडिया का एक मात्र सेंटर

सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

दि बायप्सी

दि कम्प्लीट डायग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स

An ISO 9001:2015 Certified Organization

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर
मो. 6266731292, 0731-4970807

COSMO Dental Clinic



डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे
विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालों
से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा,
होटल क्रॉउन पेल्लेस के पास, इन्दौर
मो. 9826012592, 0731-2526353

डिप्रेशन को करें दूर

डि प्रेशन एक ऐसी समस्या है, जो आज के युग में आम होती जा रही है। हालांकि यह उतनी भी आम नहीं है। अवसादग्रस्त व्यक्ति सिर्फ मानसिक तौर पर ही परेशान नहीं होता, बल्कि वह स्वयं को शारीरिक रूप से भी परेशान करता है। इतना ही नहीं, इसके कारण कई बार व्यक्ति की जान पर भी बन आती है। वर्तमान में, एक ओर जहां लोगों पर काम का बोझ बढ़ता जा रहा है, वहीं दूसरी ओर रिश्तों में बढ़ता खालीपन लोगों को अवसाद की ओर धकेलता है। वैसे डिप्रेशन से बचना इतना भी मुश्किल नहीं है। अगर आप कुछ छोटे-छोटे उपाय अपनाते हैं तो आप कभी भी अवसादग्रस्त नहीं होंगे-

करें व्यायाम

व्यायाम आपको सिर्फ शारीरिक रूप से ही स्वस्थ नहीं रखता, बल्कि यह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी उतना ही जरूरी है। यह आपके शरीर में तो ऊर्जा का संचार करता है ही, साथ ही इससे आपके मस्तिष्क में हैप्पी हार्मोन्स रिलीज होते हैं, जिसके कारण आपके तनावग्रस्त होने की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है।

फैमिली टाइम

आज के समय में लोगों के पास अपने रिश्तों के लिए समय ही नहीं है। ऐसे में धीरे-धीरे व्यक्ति को अकेलापन सताने लगता है और फिर व्यक्ति अवसादग्रस्त हो जाता है। इसलिए आप चाहे कितने भी बिजी क्यों ना हो, लेकिन परिवार, दोस्तों व करीबियों को कुछ समय अवश्य दें। इससे आप खुश रहेंगे और आपको अकेलापन नहीं सताएगा।

काम को दें ब्रेक

यह भी अवसाद से बचने का बेहतरीन तरीका है। आमतौर पर लोग अपने काम में इतने बिजी हो जाते हैं कि वह खुद को आराम देना जरूरी ही नहीं समझते। यहां तक कि छुट्टी के दिन भी काम करना उनकी आदत बन जाती है। बढ़ता वर्क प्रेशर उन पर मानसिक दबाव बनाता है। इसलिए कोशिश करें कि आप पंद्रह दिन या महीने में एक छुट्टी



जरूर लें, जब आप खुद को पूरी तरह मेंटली रिलैक्स करें।

खाने का ख्याल

खाना सिर्फ पेट भरने के लिए नहीं होता, बल्कि यह आपको शारीरिक व मानसिक रूप से तंदरूस्त बनाता है। वैसे भी कहा जाता है कि जैसा खाओगे अन्न, वैसा होगा मन। इसलिए अपने खाने का खास ख्याल रखें। डाइट में हेल्दी फूड ही शामिल

करें। जितना हो सके, मौसमी फल व सब्जियां खाएं। इसमें मौजूद विटामिन व मिनरल्स सिर्फ आपके तन को ही नहीं, मन को भी तंदरूस्त रखते हैं।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी

मनोचिकित्सक (एमडी. साइकेट्री)

मो.: 9765552586

7748095394



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ

नशा नाश का उद्धार, नशामुक्ति है उद्धार

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

सलाह हेतु सम्पर्क करें :
मानसिक रोग विशेषज्ञ **डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)**

मनोशान्ति
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्क्रीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर
Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं.....

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

Bank of Baroda
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:
BARBOGOYALN

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

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

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

विज्ञापन के लिए प्रियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accaren2@yahoo.com

दाढ़ी के स्टाइल जो बदल देंगे आपके चेहरे का लुक

सवाल देखने में आसान लगता है। लेकिन अगर आपके चेहरे के मुताबिक आपकी दाढ़ी का चुनाव सही नहीं है तो दाढ़ी आपका पूरा लुक बर्बाद भी कर सकती है। आमतौर पर दाढ़ी रखने का फैसला लोग अपने दोस्तों की सलाह या फिर किसी सेलेब के लुक से प्रभावित होकर करते हैं। लेकिन इससे कई बार स्मार्ट दिखने की बजाय आपको शर्मिंदगी का सामना करना पड़ता है। क्योंकि गलत स्टाइल की दाढ़ी के कारण आपका चेहरा जरूरत से ज्यादा लंबा या फिर चौड़ा दिखने लगता है।

चेहरे के मुताबिक दाढ़ी की स्टाइल रखने का अपना साइंस है। इसे सीखने के लिए आपको फैशन का बड़ा जानकार होने की जरूरत नहीं है। थोड़ी ही देर में आप जान जाएंगे कि अपने चेहरे के हिसाब से सही दाढ़ी कैसे बनवाएं।

दाढ़ी रखने को लेकर आपके मन में भी कई बार ऐसे सवाल आए होंगे, जैसे- शॉर्ट बियर्ड रखें या लांग बियर्ड, मीडियम बियर्ड रखें या फ्रेंच कट, रणवीर कपूर जैसा चॉकलेटी ब्रॉय लुक या रणवीर सिंह जैसा शार्प एंड सेक्सी लुक। एक शानदार दाढ़ी रखना वाकई आसान होता है। बस इन बातों का रखें ध्यान-

चेहरे का आकार और उसके

मुताबिक स्टाइल

इससे पहले कि हम आपको दाढ़ी की आकर्षक स्टाइल के बारे में बताएं, आपके लिए ये जानना भी जरूरी है कि दाढ़ी वही अच्छी लगती है जो आपके चेहरे के मुताबिक हो। ये बिल्कुल वैसा ही है जैसे आप चेहरे के स्टाइल से मिलते हुए चश्मे, गॉगल्स या फिर टोपी पहनना पसंद करते हैं। दाढ़ी की हर स्टाइल आपके चेहरे के विभिन्न आयामों को उभारती है इसलिए दाढ़ी का चुनाव करते वक्त ये बेहद जरूरी हो जाता है कि आप दाढ़ी की सही स्टाइल का चुनाव करें।

आयताकार चेहरा

ऐसे लड़के, जिनका चेहरा लंबा या फिर आयताकार हो, उन्हें अपने चेहरे के किनारों पर ज्यादा बालों के साथ दाढ़ी रखनी चाहिए। जबकि ठोड़ी पर दाढ़ी की लंबाई को कम ही रखा जाना चाहिए। इसमें आप अपने चेहरे की बनावट के हिसाब से जरूरी बदलाव भी कर सकते हैं।

मटन चॉप्स दाढ़ी : मूँछों को छूटी हुई लंबी और घनी कलम वाली दाढ़ी बेहद रौबीला लुक देती है। फिल्म सीरीज एक्समैन में वुल्वरिन का किरदार निभाने वाले फिल्म अभिनेता ह्यू जैकमैन इसी बियर्ड स्टाइल के साथ दिखे थे।

गनस्लिंगर बियर्ड: दिखने में मटन चॉप्स बियर्ड जैसी ही होती है लेकिन इसमें दाढ़ी के बालों की



मोटाई अपेक्षाकृत पतली रखी जाती है।

चिन स्ट्रिप : चिन स्ट्रिप दाढ़ी, अपने नाम के ही मुताबिक होती है। इस दाढ़ी में आपके निचले होंठ के नीचे से बालों की एक सीधी लाइन ठोड़ी के नीचे तक जाती है।

चिन स्ट्रैप स्टाइल दाढ़ी : चिन स्ट्रैप दाढ़ी में मूँछें नहीं होती हैं, लेकिन ये दाढ़ी आपकी ठोड़ी से लेकर दोनों कलमों के बीच तक फैली होती है। इस स्टाइल में गालों पर भी बाल नहीं रखे जाते हैं।

वर्गाकार चेहरा

जिन चेहरों की लंबाई और चौड़ाई समान होती है, ऐसे चेहरे को वर्गाकार या फिर स्क्वायर कहा जाता है। वर्गाकार चेहरे वाले, अपनी दाढ़ी को अपने गालों की हड्डी के पास करीने से एक लाइन में शेव या फिर ट्रिम कर सकते हैं। वह अपने गालों पर दाढ़ी को छोटा कर सकते हैं जबकि ठोड़ी के पास दाढ़ी को बड़ा कर सकते हैं। इससे आप अपने वर्गाकार चेहरे और जबड़े का पूरा लाभ ले सकते हैं।

सर्किल बियर्ड : वर्गाकार चेहरे के लोगों पर सर्किल बियर्ड खूब भाती है। दाढ़ी की इस स्टाइल में ठोड़ी पर एक पैच जैसा होता है। जबकि मूँछें कलमों से मिलती हुई होती हैं।

रॉयल दाढ़ी : नाम के मुताबिक ही इस दाढ़ी को रखने का लुक भी उभरकर आता है। मूँछें साधारण और पतली ही होती हैं। जबकि दाढ़ी निचले होंठ के नीचे से एक पतली पट्टी के तौर पर शुरू होती है। बाद में ठोड़ी के ऊपर से चौड़ी होकर दाढ़ी पूरी ठोड़ी को कवर कर लेती है। इस दाढ़ी में आपने मशहूर हॉलीवुड फिल्म आयरनमैन के हीरो टोनी स्टार्क यानी रॉबर्ट डाउनी जूनियर को देखा है।

गोटी बियर्ड : ये दाढ़ी अपेक्षाकृत छोटी होती है।

इसमें मूँछे रखना वैकल्पिक होता है। लेकिन ये पूरी ठोड़ी को बालों से कवर करती है।

पेट्टी गोटी बियर्ड : अपेक्षाकृत छोटी दाढ़ी, लेकिन पेट्टी गोटी निचले होंठ के नीचे से मोटी कलम के तौर पर शुरू होती है। ये दाढ़ी पूरी ठोड़ी को कवर नहीं करती है। लेकिन ठोड़ी को दाएं और बाएं से एकसमान दूरी पर छोड़ती है। ये ठोड़ी को गोलाई भी देती है।

गोल चेहरा

गोल चेहरे वाले लड़के अपनी ठोड़ी पर लंबी दाढ़ी रख सकते हैं। लेकिन 'चेहरे को लंबा कैसा दिखाएँ' इस सवाल का जवाब ये है कि आप दाढ़ी के किनारे पर बालों को ठोड़ी की अपेक्षा छोटा कर सकते हैं। इससे आपका गोल चेहरा थोड़ा लंबा दिखेगा हालांकि चेहरे की बनावट के अनुसार इसमें आप थोड़ा-बहुत बदलाव भी कर सकते हैं।

वैन डाइक बियर्ड : वैन डाइक बियर्ड में आपकी मूँछें होंठों के बगल से नीचे उतरती हैं। मूँछों के सिरे पतले रखे जाते हैं। जबकि दाढ़ी पूरी ठोड़ी को कवर करती है, लेकिन जब मूँछें से मिलती हो तो दाढ़ी के सिरे भी पतले हो जाते हैं। इस दाढ़ी में ठोड़ी पर भी ज्यादा बाल छोड़े जा सकते हैं। इस स्टाइल की दाढ़ी में आपने हॉलीवुड अभिनेता और जेम्स बांड पियर्स ब्रासनन को देखा होगा।

शॉर्ट बॉक्सड बियर्ड : ये दाढ़ी अपेक्षाकृत छोटी और पतली होती है। जबकि इसके सिरे करीने से ट्रिम किए जाते हैं। देखने में ये दाढ़ी वैन डाइक बियर्ड का ही हल्का रूप दिखती है। इस स्टाइल की मूँछें में आपने फिल्म शिवा जी द बॉस में महाअभिनेता रजनीकांत को देखा होगा।

बाल्बो बियर्ड : इस दाढ़ी में कलम नहीं रखी जाती है जबकि मूँछें काफी पतली रखी जाती हैं।

एंकर बियर्ड : नुकीली दाढ़ी, जिसमें आपके जबड़े के नीचे से आती हुई दाढ़ी मूँछों से मिलती है और ठोड़ी आपको बेहद शाही लुक देती है। सामने से देखने पर आपकी दाढ़ी जहाज के लंगर जैसी दिखती है। इस स्टाइल की दाढ़ी के लिए बॉलीवुड अभिनेता शाहिद कपूर पहचाने जाते हैं।

अंडाकार चेहरा

हर चेहरे की बनावट की अपनी कुछ खूबियां होती हैं। आप भाग्यशाली हैं अगर आपका चेहरा अंडाकार या ओवल शेप का है। इस आकार वाले चेहरे पर दाढ़ी की ज्यादातर स्टाइल खूब फबती हैं।

शेवरॉन: इस स्टाइल में मूँछ आपके ऊपरी होंठ को पूरी तरह से कवर कर लेती है। जबकि आपकी दाढ़ी के बाल इतने बड़े होते हैं जो आमतौर पर तीन दिन शेविंग न करवाने पर आते हैं।

बढ़ती उम्र में ऐसे करेंगे हेयर केयर तो नहीं झड़ेंगे बाल

3 म्र के साथ सिर्फ स्किन, नेल्स या बॉडी शेप ही नहीं बदलती बल्कि बालों पर भी इसका असर पड़ता है। आपके बालों की उम्र इस बात पर भी निर्भर करती है कि आप उनकी देखभाल कैसे करती हैं आपकी डाइट कैसी है आप नियमित रूप से एक्सरसाइज करती हैं या नहीं आपकी लाइफस्टाइल व आदतें कैसी हैं इसके अलावा उम्र के साथ-साथ बालों का झड़ना, पतला होना और सफेद होना भी शुरू हो जाती है। बढ़ती उम्र में तनाव, डायबिटीज एवं थायरॉइड जैसी बीमारियां भी बालों पर प्रभाव डालती हैं। ऐसे में अपने बालों को लंबे समय तक जवां बनाए रखने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

ऐसे में करें बालों की देखभाल

पोषक आहार लें

शरीर के अन्य अंगों की तरह बालों को भी विटामिन्स, मिनरल्स और प्रोटीन्स की जरूरत होती है। उचित आहार ना लेने के कारण हेयरफॉल

होने लगता है इसलिए अपने भोजन में आयरन, विटामिन डी, आयोडीन, प्रोटीन और जिंक को अपनी डाइट में शामिल करें।

तनाव और चिंता से बचें

महिलाओं में बाल झड़ने का प्रमुख कारण तनाव या मानसिक परेशानी होती है। ऐसे में कोशिश करें कि तनाव और चिंता आपको ज्यादा समय तक प्रभावित ना कर सके।

प्रदूषण और धूप से बचाव

अगर आप धूल -मिट्टी एवं प्रदूषण से बालों को बचाकर रखेंगी तो आपके बाल कम झड़ेंगे। इसके लिए घर से बाहर निकलते समय बालों को स्कार्फ या कैप स कवर करें। साथ ही हफ्ते में कम से कम 2 बालों को ऑयलिंग जरूर करें।

सॉफ्ट शैंपू का इस्तेमाल

हार्ड शैंपू के अधिक इस्तेमाल के कारण बालों में रूसी हो जाती है और इससे बालों की जड़ें

कमजोर हो जात है, जो हेयरफॉल का कारण बनती है। ऐसे में अपने बालों के लिए सॉफ्ट शैंपू का चुनाव करें।

जैल और हेयर स्प्रे का यूज

बालों को नया लुक देने के लिए लोग अक्सर कैमिकल युक्त डाई, जैल और हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करते हैं। मगर इससे बालों को सिर्फ नुकसान होता है। अगर आप अपने बालों को स्वस्थ रखना चाहती हैं तो इनका इस्तेमाल बंद कर दें। इन प्रोडक्ट्स की जगह हेयर वाइटलाइजर का यूज करना ज्यादा फायदेमंद होगा।

झारर का ज्यादा यूज ना करें

बहुत-सी महिलाएं जल्दबाजी के कारण रोजमर्रा में झारर का यूज करती हैं, जो बालों को नुकसान पहुंचाता है। इससे बचना बहुत जरूरी है, नहीं तो बाल समय से ही खराब दिखने लगेंगे। ऐसे में कोशिश करें कि आप बालों को नैचुरल तरीके से सुखाएं।

Prosanatus
move for your health.....

Ashish Jaiswal

Director

Call : 98265-64564, 79870-90084

62, Shree Nagar Extension, Main Road. Opp. SBI Bank, Indore

Email : info@prosanatus.com, URL : www.prosanatus.com

Physiotherapy

Our Programs

- ❖ Gymnasium
- ❖ Physiotherapy
- ❖ Clinical Fitness
- ❖ Diabetic Fitness
- ❖ Yoga
- ❖ Power Yoga
- ❖ Diet Plans
- ❖ Pre and Post Natal Fitness

- Generalized Weakness
- Arthritis (OA/RA)
- Sports Injuries
- Sprain/Strain
- Carpal Tunnel Syndrome
- Cervical Radiculopathy
- Cervical Spondylosis
- Post Operative Care
- Body Assessment
- Frozen Shoulder
- Tennis Elbow
- Cerebral Palsy
- Low Back Pain
- Facial Palsy
- Paralysis
- Foot Drop



FITNESS for ALL AGE GROUPS

- Gymnasium
- Calisthenics
- Physiotherapy
- Clinical Fitness
- Yoga & Diet Plans

Quarterly Membership @ 2999/- + 1 Month Free on Couple Joining

सेहत एवं सूरत के सभी पाठकों को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं

गोस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ: अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल

समस्त प्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सरल समाधान
ओपीडी समय: सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक
दिन सोमवार से शनिवार



सिनर्जी हॉस्पिटल में अनुभवी
लेप्रोस्कोपिक चिकित्सक द्वारा
पेट रोग की समस्त बीमारियों
का उपचार एवं निदान।

:: विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी

बेरियाटिस सर्जरी

एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी

पेट के कैंसर सर्जरी

कोलो रेक्टरल सर्जरी

हर्निया सर्जरी

थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

304, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर

फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

रोज खाएंगे ये फ्रूट्स तो मिल सकती है ग्लोइंग स्किन

स्किन न शरीर का बेहद जरूरी अंग है, जो हमारे शरीर को माइक्रोब्स, इंफेक्शन और कीटाणुओं के संपर्क में आने से बचाने में मदद करती है। इसके अलावा स्किन हमारे शरीर में न सिर्फ ताप को कंट्रोल करती है, बल्कि हमें किसी चीज को महसूस करने में भी मदद करती है। चूंकि स्किन पर्यावरण में मौजूद हर बाहरी तत्व के संपर्क में सबसे पहले आती है, इसलिए इसकी पर्याप्त सुरक्षा और देखभाल बहुत जरूरी हो जाती है। इन दिनों स्किन की केयर के लिए मार्केट में ढेर सारे स्किन केयर प्रोडक्ट्स मौजूद हैं। हालांकि इनमें से ज्यादातर में बेहद नुकसानदेह कैमिकल और एलर्जी पैदा करने वाली सामग्री होती है। अगर इन्हें लंबे वक्त तक इस्तेमाल किया जाए तो गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं। ऐसे में इस समस्या का समाधान क्या है जवाब आसान है, अपनी रोज की डाइट में फलों को शामिल किया जाए। हो सकता है कि ये सुनकर आपको एक बार में यकीन न हो, लेकिन फलों और सब्जियों में ऐसे ढेर सारे जरूरी न्यूट्रिएंट्स और विटामिन हैं जो हमारे शरीर के लिए जरूरी हैं। अगर रोज इनका सेवन किया जाए तो ये हमारी बीमारियों और कमियों को तेजी से ठीक करने में मदद करते हैं। रोज फलों का सेवन करने से स्किन भी ग्लोइंग और शाइनिंग हो सकती है। 5 ऐसे फ्रूट्स जिनका नियमित सेवन करने पर आपको न सिर्फ ग्लोइंग स्किन मिलती है बल्कि शरीर की अन्य समस्याएं भी धीरे-धीरे ठीक होने लगती हैं।

नींबू



स्किन को ग्लोइंग बनाने और टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में नींबू बेहतरीन काम करता है। नींबू एक खट्टा और क्षारीय/एल्कलाइन प्रकृति का फल है। नींबू स्किन पर प्राकृतिक ब्लीच की तरह काम करता है और स्किन का रंग हल्का करने और गोरा बनाने में भी मदद करता है। इन फायदों के अलावा भी नींबू स्किन टोन को बेहतर बनाता है और एक्ने/पिंपल या मुंहासों के दाग-धब्बों को खत्म करने में मदद करता है। इसके अलावा अगर आप स्किन में ब्लैकहेड्स या फिर व्हाइट हेड्स की समस्या से परेशान हैं तो भी आप नींबू का इस्तेमाल शुरू कर सकते हैं। नींबू के सेवन का सबसे अच्छा तरीका यही है कि अलसुबह कुल्ला

करने से पहले खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में शहद और नींबू निचोड़कर पिया जाए।

पपीता



स्किन केयर की दुनिया में पपीता सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाले प्रोडक्ट में से एक है। पपीते का इस्तेमाल ज्यादातर लोशन, क्लींजर, साबुन और फेशियल पील बनाने में भी होता है। लेकिन पपीते को कैमिकल के साथ खरीदकर चेहरे पर लगाने का क्या फायदा : इससे कहीं बेहतर है कि हम वही सारे फायदे ताजे पपीते का सेवन करके हासिल करें। पपीते का सेवन रोज किया जा सकता है। आप चाहें तो इसे मसलकर चेहरे पर भी लगा सकते हैं। ये आपको नेचुरली फेश और ग्लोइंग स्किन देने में मदद करेगा। पपीते में काफी मात्रा में कैरोटिन, विटामिन ए और अन्य जरूरी एंजाइम जैसे पैपाइन पाए जाते हैं। ये सारी चीजें मिलकर कोशिकाओं की टूट-फूट रोकने और नई कोशिकाएं बनाने में मदद करती हैं। इसके अलावा ये बेहतरीन एंटी ऑक्सीडेंट का भी काम करती हैं।

सेब



हम सभी ने बचपन में ठीक ही पढ़ा था कि रोज एक सेब खाने वाला कभी डॉक्टर के पास नहीं जाता है। सेब में काफी मात्रा में मैलिक एसिड पाया जाता है। इसे स्किन की देखभाल करने वाला बेस्ट कैमिकल माना जाता है। ज्यादा ब्यूटी प्रोडक्ट्स में सैलिसिलिक एसिड और ग्लाइकोलिक एसिड पाया जाता है। ये स्किन को लंबे वक्त तक इस्तेमाल करने पर गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। वहीं मैलिक एसिड हमारी स्किन को हेल्दी, जवान और ग्लोइंग बनाए रखता है। मैलिक एसिड हमारी स्किन कोशिकाओं की मरम्मत करता है और स्किन की लेयर को किसी भी नुकसान से बचाता है। सेब में काफी मात्रा में फाइबर भी पाया जाता है जो हमारी बड़ी आंत को

साफ रखने में मदद करती है। बड़ी आंत के साफ होने से शरीर में कभी कब्ज की समस्या नहीं होती है। इसके अलावा स्किन में एक्ने/पिंपल और मुंहासे की समस्या भी नहीं होती है।

एवाकैडो



हमारे शरीर में एवाकैडो बहुत तरीकों से फायदा पहुंचाता है। अगर बात हेल्थ की करें तो एवाकैडो को सुपर फूड माना जाता है। ये बेहद न्यूट्रीशियस, टेस्ट में बेस्ट और स्किन के लिए बेहद फायदेमंद हैं। एवाकैडो को दो तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है। या तो इसे चेहरे पर लगाया जा सकता है या फिर सीधे खाया भी जा सकता है। एवाकैडो बायोटिन का रिच सोर्स है। यह हमारे शरीर में कोशिकाओं को बढ़ाता है और उन्हें दोबारा बनाने में मदद करता है। ये स्किन को ग्लोइंग बनाने और रंगत निखारने में भी मदद करता है। एवाकैडो के सेवन से बाल और नाखून तेजी से बढ़ते हैं। एवाकैडो में विटामिन ई भी पाया जाता है जो स्किन की देखभाल में मदद करता है। इस फ्रूट में हाई फैट कंटेंट होता है जो स्किन को जवा और ग्लोइंग बनाने में मदद करती है।

अनार



हालांकि ये फल उतना मशहूर नहीं है, लेकिन फिर भी ये फल बेहद स्पेशल है। अगर हेल्थ में फायदों की बात करें तो अनार को उसी कैटेगरी में रख सकते हैं जिसमें ब्लूबेरी और ग्रीन टी आती है। ये बेहद खास फल है जिसका हर हिस्सा बेहद फायदेमंद है। जब भी आप ये फल खरीदते हैं तब आप इस फल की स्किन, छिलके, बीजों तक का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये हर दृष्टि से बेहद फायदेमंद फल है। अनार में ढेर सारे एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं। ये हमें यंग और मुलायम त्वचा देने में मदद करता है।

विटमिंस निखारे त्वचा की रंगत

अ पनी त्वचा को साफ और सुंदर रखने के लिए आपके सौंदर्य उत्पाद ही मददगार नहीं होते बल्कि त्वचा को निखारने में खानपान की भूमिका भी अहम होती है। इसके लिए संतुलित आहार की जरूरत होती है। संतुलित आहार का अर्थ है- पौष्टिक तत्वों से युक्त भोजन। जैसे-विटमिन ए और विटमिन सी त्वचा के लिए बेहद जरूरी हैं। ये दोनों विटमिंस फलों और हरी पत्तेदार सब्जियों में मौजूद रहते हैं। जैसे तो सभी विटमिंस शरीर को सुचारु रूप से चलाने के लिए जरूरी हैं लेकिन त्वचा की सेहत के लिए भी इनकी भूमिका महत्वपूर्ण है। ये ऑयली स्किन वालों के लिए बेहद असरदार होते हैं। कई विटमिंस का स्किन केयर प्रोडक्ट्स में भी इस्तेमाल होता है, जैसे- फेसवॉश, क्लींजर, टोनर और मॉयस्चराइजर। जानिए कुछ ऐसे ही विटमिंस के बारे में।

विटमिन ए

इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जिसकी जरूरत हर उम्र की स्त्रियों को होती है। यह आपकी हड्डियों, त्वचा और टिश्यू के साथ ब्रेन को मजबूत बनाता है। विटमिन ए गाजर, पपीता, तरबूज, कद्दू, टमाटर, ब्रॉक्ली, आड़ू, पालक, अंडे, दूध और अनाज में पाया जाता है। पपीता एक ऐसा पौष्टिक फल है, जो त्वचा के लिए बेहद लाभदायक है।



यह त्वचा की चमक को प्राकृतिक तरीके से बढ़ाता है। इसमें विटमिन ए और सी के अलावा पपेन तत्व पाया जाता है। इससे चेहरे के डेड सेल्स को रिमूव करने में मदद मिलती है, साथ ही इससे त्वचा की उम्र कम होती है और वह मुलायम बनती है।

इस्तेमाल कैसे करें : दूध के साथ पपीते को मैश करें, फिर उसे चेहरे पर लगाएं और 5 मिनट के लिए छोड़ दें। सूखने के बाद चेहरा धो दें। इससे त्वचा खिल उठेगी।

विटमिन बी

इस विटमिन के दो भाग होते हैं- विटमिन बी 1 और विटमिन बी 3। ये दोनों ही स्किन के लिए लाभदायक होते हैं। विटमिन बी 1 से शरीर में रक्तसंचार की प्रक्रिया सही ढंग से कार्य करती है, जिससे चेहरे पर चमक आती है। बी 3 से जहां एक्ने की समस्या दूर होती है, वहीं त्वचा की कमनीयता बरकरार रहती है। ब्रॉक्ली, अंडे और खजूर में ये दोनों विटमिंस मिल जाते हैं। खूबसूरत

त्वचा की देखभाल के लिए इस विटमिन को लेना बेहद जरूरी है।

विटमिन सी

विटमिन ई की ही तरह विटमिन सी भी हमारी स्किन के लिए आवश्यक है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की देखभाल करने के साथ ही उसे जवां रखने में भी मदद करते हैं। यह कोलेजन के निर्माण में भी मदद करता है, जिससे त्वचा में कसावट बनी रहती है। हर तरह के सिट्रस फलों से विटमिन सी मिल सकता है। जैसे- विटमिन सी से भरपूर टमाटर में कैल्शियम, फॉस्फोरस और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो त्वचा से एक्स्ट्रा ऑयल साफ करने में मदद करता है।

इस्तेमाल कैसे करें : टमाटर के पेस्ट में ओटमील और थोड़ा दही मिलाएं। चेहरे पर कुछ देर लगाए रखने के बाद धो लें। ऐसा करने से त्वचा में निखार आएगा।

विटमिन ई

विटमिन ई शरीर में मुख्य भूमिका निभाता है। यह फ्री रेडिकल्स को दूर करता है, जिससे झुर्रियां और उम्र के अन्य निशानों को साफ करने में मदद मिलती है। विटमिन ई आपको बादाम, कीवी, पत्तेदार सब्जियों और अनाज से मिल सकता है।

सेहत एवं सूत के पाठकों को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं...



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

IS NOW
A PART OF



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

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

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

विशेषताएं:

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

स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

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

www.sewacentre.com

www.sewacentre.in

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

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

सुविधाएं:

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

स्त्री रोग एंड ओबस्टेटिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक: 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

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

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

बढ़ती उम्र में रखें दांतों का ख्याल, मुंह को सूखा न रखें

उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। दांत रोग विशेषज्ञ कहते हैं, बढ़ती उम्र के साथ ही हमारे दांत भी कमजोर होने लगते हैं और अगर ध्यान न दिया जाए तो दांत गिरने भी लगते हैं। सांसों की बदबू हो या फिर मसूड़ों की समस्या, इन समस्याओं को नजरअंदाज न करें। आइए हम आपको बताते हैं कि उम्र बढ़ने के साथ दांतों से संबंधित किन बातों की जानकारी आपको होनी चाहिए...

जांच जरूरी है

उम्र चाहे जो हो नियमित रूप से दांतों की जांच करवाना बहुत जरूरी है। कई बार लगता है कि हमारे दांत मजबूत हैं, लेकिन इसमें मौजूद गंदगी धीरे-धीरे इसे कमजोर बना देती है।

मुंह सूखने न दें

सलाइवा (लार) दांतों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मदद करता है। अगर मुंह सूखा रहे, तो दांतों और मसूड़ों के बीच मौजूद ये सलाइवा खत्म हो जाता है, जिससे दांत कमजोर होने लगते हैं।

फ्लोराइड की मात्रा बढ़ाएं

दांतों को स्वस्थ रखने और कैविटी से बचाने में फ्लोराइड की भूमिका अहम होती है। इसके अलावा फ्लोराइड टूथ इनेमल बनाने में भी मदद करता है।

खानपान का ध्यान रखें

आपके खानपान की भूमिका दांतों की सेहत के लिए काफी अहम होती है। खाने में मौजूद विटमिन डी और कैल्शियम दांतों को मजबूत बनाता है, इसलिए ऐसा खाना खाएं जिसमें इनकी मात्रा ज्यादा हो।

अच्छा टूथब्रश प्रयोग करें

दांतों को स्वस्थ रखने में टूथब्रश की भूमिका भी बहुत अहम होती है। टूथब्रश अगर अच्छा हो तो दांतों की सफाई भी अच्छे से होती है, लेकिन अगर खराब गुणवत्ता वाला ब्रश हो तो इससे मसूड़ों को भी समस्या हो सकती है।

मुंह की बीमारियों से दर्द-ए-दिल

आपको यह जानकार हैरानी होगी कि मुंह से संबंधित बीमारियां आपके दिल को भी प्रभावित करती हैं। कई शोधों में भी इस बात का खुलासा हो चुका है।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

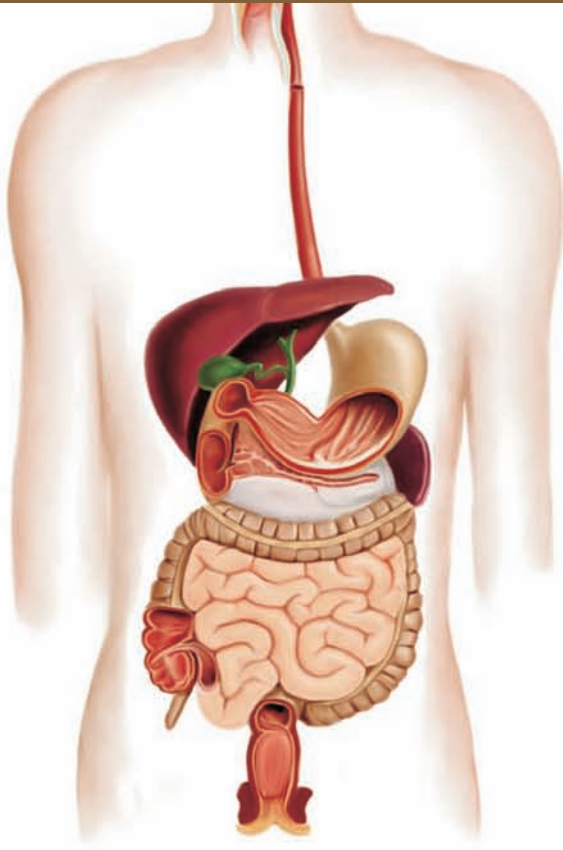
सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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



युनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लंदन,
यूके में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय
होम्योपैथी कॉन्फ्रेंस में
डॉ. ए. के. द्विवेदी द्वारा
पाचनतंत्र के रोग
(एसिडिटी, कब्ज, पाइल्स,
फिशर, फिशचुला, आई बी एस,
छाले, हायट्स-हर्निया इत्यादि)

होम्योपैथिक इलाज से ठीक हुए मरीजों को देखने
के लिए कृपया यूट्यूब पर सब्सक्राइब अवश्य करें

WRITE ON  YouTube

• dr ak dwivedi indore • dr ak dwivedi homeopathy

एवं उनका होम्योपैथिक इलाज विषय
पर अपना शोध पत्र प्रस्तुत किया जिसके
लिए आपको 'स्टार ऑफ होम्योपैथी'
अवार्ड से नवाजा गया



डॉ. द्विवेदी ने
इन्दौर, मध्यप्रदेश,
इंडिया से लेकर
लंदन (यू. के.) तक
फहराया परचम



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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

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

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

Manoshanti

Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएँ



नशा नाश का द्वार,
नशामुक्ति है उद्धार

आपको मनोचिकित्सक से कब सलाह लेनी चाहिए?

- जब आपको लगे कि आपकी सारी रिपोर्ट नार्मल है फिर भी आपका दर्द आपकी परेशानी बनी हुई है।
- जब आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है।
- जब आपको लगे कि कोई आपके उपर जादू-टोना कर रहा है।
- यदि आप दरवाजे का ताला, गैस का बटन बार-बार चेक करते हैं।
- जब आपको लगे कि आप दूसरों से बदसूरत या बुरी दिखती हैं।
- यदि आपको नाखून खाने या बाल नोचने की आदत है।
- यदि आपको भूल जाने या याद नहीं आने की समस्या है।
- यदि आपको बिना कारण गुस्सा, टेंशन, तनाव अथवा चिड़चिड़ापन होता है।

मनोचिकित्सक से सलाह लेने का मतलब यह नहीं है कि आप पागल है

- क्या आपको बार-बार हाथ धोने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि आप परिवार में जरूरत से ज्यादा सफाई पसंद है जिससे परिवार के अन्य सदस्य परेशान है?
- क्या आपको बार-बार दस्त की शिकायत होती है या घंटों आप अंदर ही बैठे रहते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अत्यंत कमजोर हो गया है?
- क्या आपको नींद नहीं आती है या रात में चलने की आदत है?
- क्या आपको लगता है कि एक बार हाथ धोने के बाद भी आपके हाथ में गंदगी लगी है व नहाने में ज्यादा समय लगता है?

यदि इनमे से किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ है तो, आपको तुरंत मनोचिकित्सक से सलाह लेना चाहिए

सलाह हेतु सम्पर्क करें :

मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry)

मनोशान्ति

PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287