

■ दांतों की सड़न

■ सब्जियों वाला फेस पैक

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023
प्रत्येक माह को 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

फरवरी 2022 | वर्ष-11 | अंक-03

मूल्य
₹ 40

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

दंत रोग
विशेषांक



न करें दांतों की अनदेखी,
हो सकते हैं गंभीर रोग

डॉक्टर की सुनो

होम्योपैथिक चिकित्सा चुनो

इम्युनिटी
बढ़ाओ,
कोरोना
भगाओ

पत्तेदार
सब्जी एवं
सलाद

होम्योपैथी
औषधियों
का सेवन

पर्याप्त
धूप लेना

पर्याप्त
नींद लेना

पर्याप्त मात्रा
में जिंक एवं
विटामिन सी
वाले फूड्स

शुगर
नियंत्रण

Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1

फोन : 98935-19287, 0731-4989287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6

फोन : 99937-00880, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

SUNDAY CLOSED

सेहत एवं सूरत

फरवरी 2022 | वर्ष-11 | अंक-03

प्रेरणास्रोत

पं. रमार्शंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी
डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287
राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर
28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,
निकट करनावत भोजनालय,
पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

अंदर के पन्नों में...

08

रात में अचानक
दांत का दर्द उठे
तो करें ये उपाय

33

बतायें जरूरी बातें
जब बच्चा हो घर
पर अकेला

29

कॉफी की
दीवानगी

37

खूब खाएं
दर्द भगाएं



12

दांतों की झनझनाहट
को कम करें ये घरेलू
उपाय

17

बाहर निकले
दांत को अंदर
कैसे करें जाने
ये उपाय

40

तलाशें अपना सच्चा प्यार

गणतंत्र दिवस समारोह 2022 पर डॉ. द्विवेदी का सम्मान



26 जनवरी 2022 को आयोजित गणतंत्र दिवस के मुख्य कार्यक्रम नेहरू स्टेडियम इंदौर में मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए. के. द्विवेदी को कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक चिकित्सा के लिए किए गए सराहनीय कार्य के लिए सम्मानित किया। उक्त अवसर पर इंदौर कलेक्टर श्री मनीष सिंह भी उपस्थित रहे।

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

हँसाया तुम्हें तो चमकते दाँत तुम्हारे देखे
जैसे एक आसमाँ में बतीस सितारे देखे

बहुत ही सुन्दर पंक्तियों द्वारा दांतों की सुंदरता को वर्णित किया गया है दुनिया में किसी भी इंसान की मुस्कुराहट उसके व्यक्तित्व का प्रतीक होती है. मुस्कुराहट में चार चांद हमारे दांत ही लगाते हैं, अगर आपके दांतों पर पीलापन है तो ये मुस्कुराहट आप किसी दूसरे व्यक्ति के सामने दिखाने पर हिचकिचाने लगते हैं. कई बार आपके पीले दांत आपको खुलकर हंसने की इजाजत नहीं देते हैं. हमारे खानपान में की गई कुछ गलतियों का असर दांतों पर दिखने लगता है. धूम्रपान के ज्यादा सेवन, चाय, कार्बोनेटेड पेय आदि से दांतों पर दाग पड़ जाते हैं और दांत खराब दिखने लगते हैं. जिसके कारण कई बार हमारा आत्मविश्वास भी कम होने लगता है।

अतः हमें हमारे दांतों को भी हमारे शरीर का महत्वपूर्ण भाग मानकर उसकी समुचित देखभाल करना चाहिए और हमेशा मोती जैसी दंतपंक्तियों के साथ हंसते हुए जीवन का आनंद लेते रहना चाहिए।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

न करें दांतों की अनदेखी, हो सकते हैं गंभीर रोग

दांत हमारे शरीर का ऐसा अंग होते हैं, जो ना सिर्फ चेहरे की सुंदरता को बढ़ाते हैं बल्कि आपके स्वास्थ्य में भी अहम किरदार निभाते हैं. दांत यदि स्वस्थ होंगे तो आप अच्छे से भोजन को चबा कर खा सकते हैं. इससे भोजन पचने में आसानी होती है और आप स्वस्थ रहते हैं. इसके अलावा कमजोर दांत वालों को फलों आदि को खाने में भी दिक्कत होती है. अब बात करते हैं दांतों को होने वाली बीमारियों की. दांतों को नुकसान क्यों पहुंचता है इस बात को समझने से पहले ये जानना जरूरी है कि दांत होते क्या हैं. दांत- हड्डी के नहीं बने होते बल्कि ये अलग-अलग घनत्व व कठोर ऊतकों या टिशुओं से बने होते हैं. विभिन्न खाद्य पदार्थों में मिलावट के चलते बड़े पैमाने पर लोगों में दांतों की बीमारियां देखने को मिल रही हैं. आपको मालूम होना चाहिए कि दांतों की बीमारियों का संबंध शरीर की अन्य बीमारियों से भी होता है.



दांत, हड्डी के नहीं बने होते बल्कि ये अलग-अलग घनत्व व कठोर ऊतकों या टिशुओं से बने होते हैं। विभिन्न खाद्य पदार्थों में मिलावट के चलते बड़े पैमाने पर लोगों में दांतों की बीमारियां देखने को मिल रही हैं।



हैलिटोसिस

हैलिटोसिस को आमतौर पर मुंह की दुर्गंध के रूप में जाना जाता है। मुंह से दुर्गंध आना सबसे शर्मनाक दांत की समस्याओं में से एक है। यह सामाजिक शर्मिंदगी का कारण भी बन सकता है। हैलिटोसिस के कारण दांतों को क्षति पहुंच सकती है।

पायरिया

शरीर में कैल्शियम की कमी होने, मसूड़ों की खराबी और दांत-मुंह की साफ सफाई में कमी रखने से होता है। इस रोग में मसूड़े पिलपिले और खराब हो जाते हैं और उनसे खून आता है। सांसों की बदबू की वजह भी पायरिया को ही माना जाता है। पायरिया होने पर जब आप दांतों को ब्रश करते हैं तो उस समय मसूड़ों से खून निकलता है। सांसों से बदबू आने लगती है। दांत ढीले हो जाते हैं या दांतों की स्थिति में परिवर्तन हो जाता है। चबाने पर दर्द महसूस होता है। दांतों के बीच अंतराल बढ़ जाता है और दांत टूटकर गिरने लगते हैं। अपने मुंह का स्वाद परिवर्तित हो जाता है।

कैविटी

इसमें दांतों में कीड़े लग जाते हैं, जो धीरे-धीरे दांत को कमजोर कर देते हैं। ये बीमारियां विशेष तौर पर तब होती हैं, जब खाना दांतों पर चिपका रह जाता है। बहुत ज्यादा चॉकलेट, टॉफी खाने वाले बच्चों में ये बीमारी ज्यादा पाई जाती है। इस बीमारी में दांत कमजोर हो जाते हैं और टूट कर गिर भी जाते हैं।

एनामेलोमास

एनामेलोमास दांतों की वह असामान्यता है जिसमें दांतों के कुछ हिस्सों पर इनामेल पाया जाता है जहां इनामेल नहीं होना चाहिए। यह जड़ों के बीच के हिस्सों में पाया जाता है, जिसे दाड का विभाजन भी बोलते हैं।

हाइपोडेंटिया

दांतों की वह असामान्यता है जिसमें 6 या 6 से अधिक प्राथमिक दांत, स्थिर और पक्के दांत या

फिर दोनों प्रकार के ही दांत विकसित नहीं हो पाते हैं। यह एक अनुवांशिक रोग है जो किसी-किसी मनुष्य में पाया जाता है।

पीरियडेंटल या मसूड़ों की बीमारी

यह लाल रंग के सूजे हुए, दर्दनाक गम और संवेदनशील दांतों के लक्षण होते हैं। और इसे नियमित रूप से सुबह और रात को ब्रश करने और दांतों को फ्लॉस करने से रोका जा सकता है।

इसके अलावा शरीर की अन्य बीमारियों का असर भी दांतों पर पड़ता है। इन बीमारियों में भी दांत कमजोर हो जाते हैं।

डायबिटीज के दौरान दांत कमजोर होना

मधुमेह के रोगियों में मसूड़ों में सूजन, दांतों का ढीलापन और मुंह से बदबू आना आदि की समस्या पाई जाती है। इन रोगियों में मुंह की लार में पाए जाने वाले कीटाणु अधिक सक्रिय हो जाते हैं। इसलिए उनके मसूड़ों और जबड़े की हड्डी में संक्रमण हो जाता है। ऐसे में दांत कमजोर हो जाते हैं।

गर्भावस्था के दौरान मसूड़ों में

सूजन

गर्भावस्था के दौरान हॉर्मोनल परिवर्तन के कारण मसूड़ों में सूजन एवं खून आने की शिकायत जिसे प्रेग्नेंसी जिंजीवाइटिस कहते हैं पाई जाती है। इसलिए गर्भवती महिलाओं को अपने दांतों का चेकअप करवाते रहना चाहिए। इसके अतिरिक्त अर्थराइटिस, अस्थमा आदि में भी दांतों का खास ध्यान रखना चाहिए।

ब्लड प्रेशर की बीमारी

इन रोगियों में मसूड़ों से खून आना, दुर्गंध और मुख में सूखापन आदि की समस्या पाई जाती है। अतः इन रोगियों को अपने रक्तचाप को नियंत्रण में रखना चाहिए। हृदय रोग में होने वाले दर्द को आमतौर पर कभी-कभी दांत के दर्द से जोड़कर देख लिया जाता है।

ऐसे रखें दांतों का ख्याल

- हमेशा नरम बालों वाले ब्रश का उपयोग करें।
- नियमित रूप से प्रातः व सोने से पूर्व ब्रश करें।
- ब्रश करने में लगभग दो मिनट का समय दें।
- बहुत देर तक ब्रश करना दांतों के इनमेल के लिए हानिकारक होता है।
- अच्छे फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का प्रयोग करें।
- ब्रश को प्रत्येक चार महीने में बदल दें।
- दांतों की दरारों को साफ करने के लिए डेंटल फ्लॉस अथवा मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध इंटर डेंटल ब्रश का उपयोग करें।
- माउथवाश का नियमित रूप से प्रयोग करें।



रात में अचानक दांत का दर्द उठे तो करें ये उपाय

दांत दर्द की समस्या काफी आम हो गई है। इसके कारण लोगों को खाने-पीने में भी परेशानी होती है। यदि आपको रात में अचानक दांत में दर्द महसूस हो तो आप इन उपायों की मदद ले सकते हैं।

ह र उम्र में ही दांत का दर्द परेशान करता है। कई बार कुछ ठंडा-गर्म खा लेने से तो कभी किसी इंफेक्शन की वजह से लोग दांत दर्द की समस्या से जूझते हैं। दिन में तो फिर भी लोग दर्द बर्दाश्त कर लेते हैं पर रात में उठने वाला दर्द असहनीय होता है। ऐसे में अगर थोड़ा सा ध्यान दिया जाए तो इस समस्या से निजात पाई जा सकती है। दांतों के दर्द में तुरंत आराम के लिए ऐसे ही कुछ घरेलू और आसान उपायों की जानकारी आज हम आपको देंगे जिनकी मदद से आपको दर्द से तुरंत राहत महसूस होगी।

ठंडा दबाव

दांतों पर ठंडा दबाव देने से भी दर्द में राहत मिलती है। तौलिए में कुछ बर्फ के टुकड़ों को बाँधकर चेहरे के जिस तरफ दर्द है उधर लगाने से ब्लड वेसल्स कसती हैं जिससे दर्द से पीड़ित इंसान को नींद आ जाती है। सोने से 15-20 मिनट पहले रोज ऐसा करने से भी दांतों के दर्द में कमी आती है।

सिर को ऊंचा रखें

दर्द के समय दो-तीन तकिये के सहारे सिर को ऊपर कर लेने से भी दर्द में आराम मिलता है। कई बार सिर में खून जम जाने से भी दांत में दर्द की समस्या पैदा होती है। ऐसा करने से वो ठीक हो जाता है और साथ ही नींद आ जाती है।

औषधीय मरहम का इस्तेमाल

कई बार लोग दांत दर्द से निजात पाने के लिए ओरल मरहम या ऑइंटमेंट का भी इस्तेमाल करते हैं। कुछ मरहमों में बेंजोकेन नाम का तत्व मिला होता है जिससे कुछ देर के लिए वो हिस्सा सुन्न हो जाता है। हालांकि, यह तत्व बच्चों के लिए खतरनाक माना जाता है।

नमक-पानी से कुल्ला

नमक पानी का कुल्ला दांत दर्द के लिए सबसे आम घरेलू इलाज है। नमक में मौजूद जीवाणुरोधी तत्व होते हैं जो दांत एवं मसूड़ों को सूजन से बचाते हैं ऐसे में दांत इंफेक्शन से सुरक्षित रहते हैं। इसके अलावा दांतों में फंसे खाद्य पदार्थ भी कुल्ला करने



से निकल जाते हैं।

पुदीने की चाय

दांत दर्द से छुटकारे में पुदीने की चाय भी काफी कारगर साबित होती है। दांतों के बीच में पुदीने के रस को लगाने से भी कुछ समय के लिए आराम मिलता है। शोध के मुताबिक, पुदीने में ऐंटी-बैक्टीरियल एवं ऐंटी-ऑक्सीडेंट तत्व मेंथॉल मौजूद होता है जो कि सेंसिटिव हिस्सों को सून्न करने में कारगर होते हैं।

लौंग

लौंग में मौजूद एक अहम तत्व है यूजिनॉल जो मदद करता है दांत दर्द को रोकने में। इसको पीसकर कई लोग दर्द के हिस्से में लगाते हैं। इसको साबूत चबाने से भी दर्द से राहत मिलती है। बच्चों के लिए हालांकि यह एक अच्छा ऑप्शन नहीं है। अनजाने में भी लौंग को निगल लेना खतरनाक एवं कष्टदायक हो सकता है।

कारगर है लहसुन

लहसुन बहु-उपयोगी सामग्री है जिसे कई चीजों में इस्तेमाल किया जा सकता है। लहसुन में मौजूद एलिसिन एक ऐंटी-बैक्टीरियल तत्व है जो दांत के दर्द को कम करता है। मुंह में मौजूद बैक्टीरिया को मारकर यह दांतों को कैविटीज और दर्द से बचाते हैं। कई लोग इसे चबाकर रोज खाते हैं, वहीं कुछ लोग लहसुन के स्वाद के वजह से इसे कच्चा खाना पसंद नहीं करते।

नींबू का उपयोग

नींबू विटामिन सी का बड़ा स्रोत है। दांतों के दर्द वाले हिस्से पर नींबू का कतरा लगाने से दर्द से तुरंत राहत मिलती है। दांतों में दर्द सड़न या कीड़े लगने से होती है, ऐसे में ये घरेलू नुस्खे कुछ देर के लिए आरामदायक हो सकते हैं। अगर दर्द ठीक न हो रहा हो तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

दांतों के दर्द से राहत के लिए करें इन अंगों की मसाज

दांतों में दर्द, मसूड़ों से खून या फिर जबड़ों में सूजन, मुंह से जुड़ी समस्याएं बहुत तकलीफ देती हैं। पेनकिलर दवाओं से कुछ समय के लिए इनके दर्द के भूलना तो संभव है लेकिन इनसे स्थायी तौर पर छुटकारा आसान नहीं है।

ए क्यूप्रेसर तकनीक से शरीर के कुछ अंगों पर मसाज करके दांतों के दर्द और इनसे जुड़ी कई समस्याओं में आराम पाया जा सकता है। जानिए, शरीर के किन अंगों की मसाज करके आप दांतों के दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

चेहरे पर मसाज

चीकबोन के निचले प्वाइंट को हाथों से टटोलें और आंखों की पुतली के ठीक नीचे वाले दोनों प्वाइंट्स पर दबाव बनाएं। पहले धीरे-धीरे और फिर तेज दबाव बनाएं। इससे दांतों के दर्द में आराम तो होगा ही, साथ ही सिर दर्द और साइनस के दर्द से भी राहत मिलेगी।

जबड़े पर मसाज

जबड़े के ऊपर और नीचे के हिस्से को जोड़ने वाले प्वाइंट पर उंगलियों से दबाव बनाएं। पहले उस हिस्से पर हल्का दबाव बनाएं और फिर तेज करें। इससे जबड़ों और दांतों के दर्द में आराम होता है। इसके अलावा, यह गले की खराश से भी आराम दिलाता है।

दांतों के दर्द में तुरंत आराम पहुँचाएंगे ये उपाय

कंधे पर मसाज

कंधों पर हाथ से हल्की मसाज करें फिर कंधे की सीध में बाजू पर दो उंगलियों से दबाव बनाएं। चार से पांच सेकंड बाद दबाव छोड़ दें। इससे दांतों के दर्द, कंधे के दर्द, कोहनी के दर्द आदि में आराम मिलता है।

हथेली पर मसाज

गर्भवती महिलाएं इस प्वाइंट पर मसाज न करें। अंगूठे और उंगली के बीच के हिस्से पर उंगली से दबाव बनाएं और पांच से छह सेकंड बाद छोड़ दें।



क्या आप भी दांतों के हिलने से परेशान हैं? करें ये घरेलू उपचार

पैरीयोडोंटम नाम की एक बीमारी के कारण भी दांत हिलने लगते हैं। अच्छी बात यह है कि इस समस्या के कई घरेलू उपचार होते हैं जिन्हें अपनाकर आप इससे मुक्ति पा सकते हैं।



क ई बार दांतों में इस तरह दर्द होता है कि आपको लगता है कि आपका दांत हिलने लगा है या उसमें टीसन मच रही है। दांतों में इस तरह की समस्या आपके दांतों के निचले टिश्यू का ढीला पड़ जाने के कारण होती है। कई बार दांतों का हिलना दांतों और मसूड़ों में हुई समस्या के कारण भी होने लगता है।

पैरीयोडोंटम नाम की एक बीमारी के कारण भी दांत हिलने लगते हैं। इसके अलावा, दांतों की सफाई ठीक से ना करना, ओरल हाइजीन की कमी, फ्लॉस नहीं करना, दांतों में बैक्टीरिया जमा होने आदि से भी दांतों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं। जिससे दांत हिलने लगते हैं। अच्छी बात यह है कि इस समस्या के कई घरेलू उपचार होते हैं जिन्हें अपनाकर आप इससे मुक्ति पा सकते हैं। आइए जानते हैं दांत हिलने के कुछ घरेलू उपचार -

ऑयल पुलिंग

इसमें मुंह में तेल को भरकर कुल्ला किया जाता

है। इससे मुंह में मौजूद हानिकारक माइक्रोब्स नष्ट हो जाते हैं। एक चम्मच वर्जिन कोकोनट ऑयल या तिल के तेल या जैतून के तेल से ऑयल पुलिंग करें। सुबह ब्रश करने से पहले तेल को मुंह में भर कर 15 से 20 मिनट तक पुलिंग करें। इसके बाद तेल को बाहर निकालकर गर्म पानी से कुल्ला करें।

आंवला पाउडर

आंवला में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है। विटामिन सी से दांतों की पकड़ और मजबूत हो जाती है। हिलते दांत में आंवला जूस काफी आराम देता है। आप चाहें तो इससे कुल्ला कर लें या पी लें।

घरेलू उपाय है लहसुन

लहसुन में तेज माइक्रोबियल-रोधी तत्व होते हैं। अगर संक्रमण की वजह से आपका दांत हिलने लगा है तो उस जगह पर लहसुन को लगाने से धीरे-धीरे हानिकारक माइक्रोब्स नष्ट हो जाएंगे।

लहसुन की पतली कलियां काट लें और उसे प्रभावित मसूड़े एवं गाल के अंदर लगाएं। इसे कुछ समय के लिए लगा रहने दें। आपको ऐसा दिन में 2 से 3 बार करना है।

नमक और सरसों का तेल

हर दिन सुबह उठकर नमक और सरसों का तेल मिलाकर इससे दांत साफ करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। लगाने के बाद हल्के हाथों से मसाज करें। इससे शर्तिआ आराम मिलता है।

काली मिर्च और हल्दी

इन दोनों मसालों के कॉम्बिनेशन से दांतों की जड़े मजबूत हो जाती है। इसके लिए आपको काली मिर्च और हल्दी का गाढ़ा सा पेस्ट बनाना होगा, इसके हिलते दांत वाली जगह पर 30 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। इससे आपके दांतों का दर्द भी दूर हो जाएगा और दांत हिलना भी बंद हो जाएगा। पर आपको एक हफ्ते तक इसे करना होगा।

दां तों की सड़न की वजह से दांत दर्द होता है और खाना खाने में तकलीफ होती है, सामने के दांत सड़ जाएँ तो मुख की सुन्दरता में दाग लग जाता है और आत्मविश्वास में कमी आती है।

दांतों की सड़न का कारण

दांतों की सड़न एक बहुत ही आम समस्या है परन्तु यह हमारे मुंह के अन्दर होती है और किसी को दिखती नहीं इसलिए हम इसे नजर अंदाज करते जाते हैं। दांतों की सड़न के 3 मुख्य कारण होते हैं-

खान पान

वह खाद्य पदार्थ जिनमें कार्बोहायड्रेड और शक्कर की मात्रा अधिक हो उससे दांतों की सड़न होने का खतरा ज्यादा रहता है, अगर खाद्य पदार्थ चिपचिपा हो जैसे की टॉफी, मिठाई, पोस्टो चिप्स तो फिर सड़न का खतरा और भी ज्यादा रहता है।

दांतों की सफाई और उनकी

बनावट

दांतों की ठीक तरह से सफाई ना करना सड़न को न्योता देने जैसा है। रोजाना दांतों को दो वक्त साफ करना जरूरी है। इस तरह से से आप मुंह में मौजूद बैक्टीरिया की बढ़त को कम कर सकते हैं और साथ ही फंसे हुए खाद्य प्रदार्थ को भी साफ कर सकते हैं। दांतों को साफ रखने के लिए आपको सही तरीके से ब्रश करना, फ्लॉस करना और माउथवाश का प्रयोग करना चाहिए।

मुख में मौजूद बैक्टीरिया

कोई कितनी भी सफाई करे हर किसी के मुह में बैक्टीरिया होते हैं। परन्तु हम अपने मुख की सफाई कितनी अच्छी तरह से करते हैं यह तय करता है की बैक्टीरिया की तादात बढ़ेगी या कम होगी और अगर तादात बढ़ेगी तो क्या उनके लिए सड़न पैदा करने वाले कारक मौजूद है।

जैसे ही आप खाना बंद करते हैं बैक्टीरिया अपना काम शुरू कर देता है, वो दांतों पर एक तरह की सफेद परत बनाता है जिसे हम प्लाक कहते हैं। यही प्लाक बैक्टीरिया का घर होता है और नियमित दो समय ब्रशिंग करके इसे बनने से रोका जा सकता है। मुख में मौजूद बैक्टीरिया को एसिड बनाने के लिए कार्बोहायड्रेट और शक्कर की जरूरत होती है, जिससे दांतों में सड़न होती है।

दांतों के सड़न के लक्षण

दांतों की सड़न का पहला लक्षण है दांत की उपरी सतह (इनेमल) पर भूरा दाग जैसा लगना। फिर यह दाग थोड़ा बड़ा होता है एक छेद का रूप लेता है और उस जगह पर खाना फंसना शुरू हो जाता है। खाना फंसने से सड़न की प्रक्रिया तेज हो जाती है और दांत का छेद बड़ा हो जाता है। जब यह छेद थोड़ा गहरा हो जाता है और अंदरूनी सतह (डेंटिन) में पहुंच जाता है तब हमें ठंडे या मीठे से झनझनाहट होने लगती है। जब सड़न इससे भी ज्यादा अन्दर चला जाता है तब वह

दांतों की सड़न

हमारे दांत कैल्शियम, फॉस्फोरस और अन्य खनिज से मिलजुलकर बने होते हैं। हालांकि इंसानी शरीर का सबसे कठोर भाग उसके दांत ही होते हैं परन्तु लापरवाही और जागरुकता ना होने की वजह से यह भी सड़न का शिकार हो जाते हैं।



पल्प (दांतों की नस) तक पहुंच जाता है और इसे संक्रमित कर देता है, और तब हमें दांतों में जोरदार दर्द होता है।

दांतों की सड़न से बचाव

- हर 6 महीने में अपने दन्त चिकित्सक से अपने दांतों का चेकअप कराएँ।
- सुबह थोड़ा जल्दी उठें और अपने नित्य कर्म के लिए समय निकालें, आईने के सामने खड़े हो कर ब्रश करें ताकि आप देख सके दांतों की सफाई सही से हो रही है या नहीं।
- रोजाना 2 बार दांतों को साफ करें, एक बार सुबह और एक बार रात्रि को।
- ब्रश ज्यादा जोर से ना रगड़े और 2 मिनट से ज्यादा ना करें। ब्रश करने का सही तरीका सीखें।
- माउथवाश का प्रयोग करें।
- रात को सोने से पहले एक बार दांतों के बीच में फ्लॉस से सफाई करें।
- मीठा और चिपचिपा प्रदार्थ कम खाएं।
- केक, पेस्ट्री, टाफी, चिप्स कम खाएं और अपने भोजन में साबुत अनाज का भी प्रयोग करें।
- सोडा युक्त कोल्ड ड्रिंक्स से परहेज करें।
- बीडी, सिगरेट और तंबाकू का नशा छोड़ें।

दांतों की सड़न का इलाज

- अगर आपके दांतों में सड़न हो ही गयी है तो सबसे पहले आप अपने दन्त चिकित्सक से मिलें, उन्हें अपनी समस्या विस्तार से बताएं।
- अगर सड़न छोटी है और दांतों की उपरी सतह पर है तो आपके दन्त चिकित्सक उसे साफ करके उस छेद में फिलिंग करेंगे। यह फिलिंग दांत के रंग की होती है और मेटालिक भी हो सकती है, यह आपके चुनाव पर निर्भर रहेगा।
- अगर सड़न के कारण दांत का बड़ा हिस्सा खराब हो गया है और दांत दर्द की शिकायत है तो डॉक्टर पहले दांतों का एक्स-रे लेगा फिर आपको इलाज के बारे में बताएगा।
- ज्यादातर बहुत ज्यादा सड़े हुए दांतों को रूट कैनेल थैरेपी (दांतों के नस का इलाज) द्वारा बचाया जाता है फिर उसपर एक कैप लगा दी जाती है।
- बहुत ही ज्यादा खराब और पूरी तरह सड़ चुके दांतों को निकल कर उस जगह पर कृत्रिम फिक्स दांत भी लगाया जा सकता है।

दांतों की झनझनाहट को कम करे ये घरेलू उपाय

दां तों की सेंसिटिविटी एक बहुत ही आम समस्या है जो किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती है। जब ठंडा, गर्म या खट्टा खाने से दांतों में दर्द होता है, झनझनाहट होती या असहजता होती है तो इसका मतलब है कि आप दृश सेंसिटिविटी से पीड़ित हैं। यह झनझनाहट सीधे आपके नर्वस सिस्टम को हिट करती है जिससे आपको दांतों में दर्द महसूस होता है।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपके दांतों में छोटी नलिकाएं होती हैं। ये नलिकाएं दांतों के नर्व सेंटर तक जाती हैं। तो अगर आप ठंडा, खट्टे जैसे खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो इन खाद्य पदार्थों का प्रभाव नलिकाओं के माध्यम से उन दांतों की नसों तक पहुंचता है और आपको दर्द महसूस होता है।

दांतों की संवेदनशीलता का उपचार करना जरूरी है इसलिए आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। इसके अलावा, आप राहत पाने के लिए कुछ घरेलू उपाय अपना सकते हैं। आइए जानते हैं दांतों में झनझनाहट होने के लक्षण, कारण और उपचार-

दांतों में झनझनाहट होने के लक्षण

सेंसिटिव दांतों वाले लोग ट्रिगर करने वाली कुछ चीजों से दर्द या परेशानी का अनुभव कर सकते हैं। अगर आप निम्न ट्रिगर के संपर्क में आते हैं तो आपके दांतों की जड़ों में दर्द हो सकता है-

- गर्म फूड्स और पेय पदार्थ
- ठंडे खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ
- ठंडी हवा
- मीठे खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ
- एसिडिक फूड्स और ड्रिंक
- ठंडा पानी
- दांतों को ब्रश करने पर या फ्लॉस करने पर
- एल्कोहल बेस्ड माउथ वॉश

दांतों में झनझनाहट होने के

कारण

जब इनेमल (प्रोटेक्टिव लेयर) टूट जाती है तो दांतों में सेंसिटिविटी हो सकती है। यह दांतों को अधिक पारगम्य बनाता है, जिससे तरल पदार्थ और गैस दांतों से आसानी से गुजरते हैं। नीचे दिए कारण इनेमल को डैमेज कर सकते हैं और दांतों को संवेदनशील बना सकते हैं-

- अत्यधिक एसिडिक खाना
- बहुत ठंडे ड्रिंक्स
- दांतों को आपस में पीसना
- गलत तरीके से ब्रश करना
- हार्श टूथब्रश का इस्तेमाल
- मसूड़ों का खिसकना
- दांतों में झनझनाहट होने के लिए घरेलू उपचार



नमक का पानी

नमक का पानी आपके दांतों की संवेदनशीलता को कम करने के लिए सबसे बेस्ट उपाय है। यह आपके मुंह में पीएच बैलेंस को बनाए रखता है और दांतों की समस्याओं को कम करता है। इसका उपयोग करने के लिए, आपको एक कप गर्म पानी में, एक चम्मच नमक डालना होगा। इस मिश्रण से गरारे करें। इसे कुछ मिनटों तक मुंह के अंदर रखने की कोशिश करें।

ऑयल पुलिंग

यह एक आयुर्वेद तकनीक है जो दांतों की संवेदनशीलता को ठीक करने में मदद करती है। इसके लिए आप तिल और नारियल का तेल ट्राय कर सकती हैं। थोड़ा ऑयल मुंह में रखें और कुछ मिनट के लिए रहने दें। फिर इसे निकाल दें।

शहद और गर्म पानी

शहद एक एंटी-बैक्टीरियल एजेंट है, और इसका उपयोग घाव को भरने के लिए किया जा सकता है। शहद दर्द, सूजन और इन्फ्लेमेशन को कम कर सकता है। सेंसिटिव दांतों के दर्द को कम करने के लिए, गर्म पानी में एक चम्मच शहद मिलाएं और इससे कुल्ला करें।

लहसुन

लहसुन में एलिसिन है, जो एक पावरफुल एंटी बैक्टीरियल एजेंट है। एक लहसुन की कली को पीस लें। इसमें 4-5 बूंद पानी डालें। अब इसमें थोड़ा नमक मिलाएं और एक पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को सेंसिटिव एरिया पर लगाएं। इसे 15 मिनट तक रखने के बाद गुनगुने नमक वाले पानी से कुल्ला कर लें।

ग्रीन टी

ओरल हेल्थ के लिए ग्रीन टी मददगार है। अगर आप दांतों में झनझनाहट और दर्द का सामना कर रहे हैं, तो बिना चीनी वाली ग्रीन टी लें और इसे दिन में दो बार माउथवॉश की तरह इस्तेमाल करें। यह सूजन को कम करेगा और दांतों को मजबूत करेगा।

हल्दी

दांतों की संवेदनशीलता और दर्द को कम करने के लिए, आप प्रभावित हिस्से में हल्दी की मालिश कर सकते हैं। इसके अलावा, आधा चम्मच हल्दी लें, इसमें नमक और सरसों का तेल मिलाएं। इसे एक साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को दिन में दो बार दांतों पर लगाएं।



दांतों में संक्रमण का रूट कैनाल है बेहतर इलाज

दां त के संक्रमण के लिए रूट कैनाल एकमात्र सही इलाज है। दांत के 3 भाग होते हैं, उसका बाहरी भाग इनेमल कहलाता है, डेंटिन दांत का मुख्य भाग होता है और दांतों का गूदा नर्म होता है। नस एवं रक्त वाहिकाएं दांतों की जड़ (एपेक्स) के पास से अंदर समाती है और फिर जड़ के कैनाल से होते हुए पल्प चैंबर तक पहुंचती है। दांतों का जो मुकुट (क्राउन) दिखाई देता है, पल्प चैंबर उसके भीतर मौजूद होता है। रूट कैनाल उपचार में दांत का पल्प सूज जाता है या संक्रमित हो जाता है, उसे हटा दिया जाता है। रोग ग्रस्त (संक्रमित) पल्प को हटाने के बाद उस खाली जगह को पहले साफ किया जाता है, फिर उसे सही आकार देकर उसे भरा जाता है। इस उपचार से रूट कैनाल सुरक्षित हो जाती है। रूट कैनाल उपचार के आने से पहले इस तरह के रोगग्रस्त हो चुके दांत को निकाल दिया जाता था, लेकिन रूट कैनाल उपचार से ऐसे मामलों में अब दांत निकालने की जरूरत नहीं पड़ती।

पल्प के क्षतिग्रस्त होने के कुछ कारण

- दांत में दरार
- दांत में छेद
- किसी एक दांत में चोट या जखम
- दांत में कीड़ा लगना
- अगर पल्प (गूदा) संक्रमित हो जाता है या मर जाता है तो बिना इलाज के जबड़े की हड्डी में मवाद (पस) का संचय हो सकता है जो फोड़े को जन्म दे सकता है, अगर फोड़े को सही समय पर उचित इलाज नहीं किया गया तो यह दांत के जड़ के आसपास की हड्डियों को नष्ट कर सकता है, जिससे बहुत पीड़ा भी हो सकती है।

रूट कैनाल इन्फेक्शन के लक्षण

- दांतों में ठंडा गरम लगना
- रोटी चबाने में दर्द होना
- रात में दांत में दर्द होना

- दांतों में दर्द की वजह से सिर, कान और जबड़े में दर्द होना या सूजन आना
- संक्रमण की वजह से मुंह का कम खुलना
- दांत के बीच खाना फंसना
- मसूड़ों का फूलना

रूट कैनाल चरण

- चरण 1-** दांत के क्राउन के मध्य में पल्प चैंबर खोला जाता है
- चरण 2-** रूट कैनाल की लंबाई निर्धारित की जाती है।
- चरण 3-** संक्रमण पल्प से निकाल दिया जाता है। कैनाल को साफ और बड़ा किया जाता है जिससे उसे आकृति दी जाती है।
- चरण 4-** कैनाल को सीमेंट से भर दिया जाता है।
- चरण 5 -** कैनाल को सीमेंट से भरने के बाद दांत के मुख में कोर फिलिंग की जाती है और दांत को सुरक्षित रखने के लिए दांत के शेष की टोपी लगा दी जाती है, इस से दांत सुरक्षित रहते हैं और दांत के टूटने का खतरा नहीं रहता।

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, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

बच्चे के दूध के दांत सड़ रहे हैं तो क्याएं इलाज

बच्चों के दांत में सड़न होने के 18 से 24 महीने बाद दर्द शुरू होता है। जबकि इस दौरान उसके अन्य दांतों और मसूड़ों में सड़न फैलती रहती है। दूध के दांत 7 से 8 साल के बीच टूटते हैं। जबकि सड़न की शिकायत तीन से चार साल के बीच शुरू हो जाती है।

बच्चों के दांतों की जांच

अगर आपके बच्चे की उम्र पांच साल से कम है और उसके दांतों में सड़न है तो इसे नजरअंदाज करने की भूल न करें। यह कर्तई न सोचें कि दूध के दांत समय पर टूट जाएंगे और फिर अच्छे दांत आ जाएंगे। आपकी यह सोच बच्चे को गंभीर मर्ज का शिकार बना सकती है। अधिकांशतः बच्चों में दांतों के सड़ने वाले केस ज्यादा आ रहे हैं, जिसमें इलाज में अनदेखी और देरी के चलते स्थिति गंभीर हो रही है। सड़े हुए दांत में बनने वाला पस भोजन के साथ पेट में जाकर बच्चे को बीमार कर सकता है। सड़े दांतों की वजह से उसके बाद आने वाले दांत की जड़ भी कमजोर व खराब हो सकती है। ऐसे में जरूरी है कि सड़न का समय रहते इलाज कराया जाए। सड़न की स्थिति में बच्चों के दांतों में भी फिलिंग कर उसे बचाने का प्रयास किया जाता है।

आमतौर पर बच्चों के दांत में सड़न होने के 18 से 24 महीने बाद दर्द शुरू होता है। जबकि इस दौरान उसके अन्य दांतों और मसूड़ों में सड़न फैलती रहती है। दूध के दांत 7 से 8 साल के बीच टूटते हैं। जबकि सड़न की शिकायत तीन से चार साल के बीच शुरू हो जाती है। ध्यान रखने योग्य बात यह है कि बच्चों को बोतल के बजाय चम्मच, कटोरी या गिलास से दूध पिलाना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही गर्भावस्था के दौरान खानपान में कैल्शियम, विटामिन, फाइबर वाले आहार को प्रमुखता दें क्योंकि बच्चों के दांत और हड्डियां गर्भावस्था के दौरान लिए गए आहार से ही बनते हैं।



दांतों में कीड़ा लगने की वजह

- नियमित ब्रश न करना
- जरूरत से ज्यादा मीठी चीजें खाना
- ज्यादा गर्म चीजें खाना
- फास्ट फूड या ऑयली चीजें खाना
- टॉफी, कैंडी, चॉकलेट खाना
- खाने से पर्याप्त न्यूट्रिशन न मिलना,
- कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन की कमी होना

ये गलती न करें

बोतल से दूध पीते-पीते सो जाने पर बच्चे के मुंह

में मीठा चिपका रह जाता है। कई घंटों तक इसके दांतों पर रहने से बैक्टीरिया पनपता है जिससे दांतों में कीड़ा लग जाता है।

ये सावधानी जरूरी

शिशु के तीन महीने का होने के बाद एक सूती गीले कपड़े से उसके मसूड़ों को हल्के हाथ से पोंछें। जब भी बोतल से दूध पिलाएं तब ऐसा जरूर करें, ताकि मुंह से मीठापन हट जाए। पहला दांत आने पर उसे मुलायम इफैंट टूथब्रश से साफ करना चाहिए। शिशु के 18 महीने के होने तक टूथब्रश पर सिर्फ पानी डालकर दांत साफ करें।

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 - drakdindore@gmail.com

संपादक

अगर दांतों में है गैप तो उसे लकी न समझें, जबड़ा चैक कराएं



दां तों में गैप को लोग अक्सर लकी मानते हैं लेकिन असल में यह जबड़े, दांतों या पायरिया से जुड़ी समस्या हो सकती है। यह गैप दूध के दांतों में नहीं बल्कि परमानेंट दांतों में होता है। आइए जानते हैं इससे जुड़े तथ्यों के बारे में।

इसलिए होता है गैप

- आमतौर पर हमारे नीचे वाले दांतों की तुलना में ऊपर के दांतों में स्पेस होता है। यह स्पेस दांतों का साइज छोटा व जबड़े का साइज बड़ा होने से हो सकता है।
- दांतों का आकार सामान्य लेकिन जबड़े का साइज अत्यधिक होने से भी दांतों के बीच में गैप आ जाता है।

- सभी दांतों का आकार बहुत छोटा होने पर। सभी 32 दांतों में से 2-4 दांत कम आने से भी गैप हो जाता है।
- लंबे समय तक जब व्यक्ति पायरिया का इलाज नहीं कराता तो दांत अपनी जगह से खिसकने लगते हैं जिससे खाली जगह बनने लगती है।
- लेट्रल इंसाइजर (सामने के दांतों से सटा दांत) का आकार सामान्य से बहुत छोटा होने पर भी दांतों में गैप आ जाता है।

सर्जरी से हो सकते हैं ठीक

विनियर्स लेमिनेटस

इस सर्जरी में दांतों की इनेमल लेयर को धिसकर पतली-पतली दो परत बनाई जाती हैं जिन्हें गैप वाले दांतों के ऊपर लगा दिया जाता है। इसके

लिए आधे घंटे की 2-3 सीटिंग लेनी पड़ती है और 5-8 हजार का खर्च आता है।

जैकेट क्राउन

जब दांतों के बीच का गैप 4 मिलिमीटर से ज्यादा होता है तो दांतों को चारों तरफ से पूरी तरह से धिसकर उन पर कैप लगा दी जाती है।

कॉम्पोजिट विनियर्स ट्रीटमेंट

अगर सेंट्रल इंसाइजर (सामने के दो दांत) में कम गैप होता है तो इस ट्रीटमेंट से दांतों की चौड़ाई बढ़ाकर गैप कम किया जाता है। इसमें कॉम्पोजिट मैटीरियल (दांतों के रंग से मिलती-जुलती) फिलिंग इस्तेमाल होती है। यह आधे घंटे की एक सिटिंग में ही हो जाता है।



मनोरोग को पहचानें और उसका तुरंत निदान कराएं

Manoshanti
Psychiatric | Neurodevelopmental | Personality Disorders

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

मनोशान्ति
PSYCHIATRY | DE-ADDICTION | MIGRAINE

नशा नाश का डार, नशामुक्ति है उदार

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

दांतों का पीलापन करें दूर

चे हरे की खुबसुरती का राज सिर्फ चमकते दमकते बाल या दाग-धब्बे से मुक्त त्वचा नहीं होती बल्कि सफेद दांत भी होते हैं, आपकी चेहरे की मुस्कुराहट भी सौंदर्य की पहचान होती है। दांत पीले होने पर आप न दिल खोलकर सबके सामने हँस सकते हैं और न ही मुस्कुरा सकते हैं। सबसे परेशानी की बात यह है कि दांतों का पीलापन आपके गलत खान-पान और जीवनशैली के कारण ही होता है। खाने की गलत आदतें भी दांतों को पीला बना देती हैं, जैसे- चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स के ज्यादा सेवन से भी दांत पीले पड़ जाते हैं। इसके अलावा तंबाकू, शराब, गुटखा आदि के सेवन से या सफाई के अभाव में दांत पीले पड़ जाते हैं।

दांतों का सफेदी खो जाना असल में क्या होता है?

दांतों की प्राकृतिक रंगत खोने का सबसे बड़ा कारण गलत चीजों का सेवन होता है। इसके साथ ही दांतों में और चमक लाने के चक्कर में लोग ट्रीटमेंट करवाते हैं जो दांतों के रंग को और भी खतरे में ला देते हैं। कई बार टेट्रासाइक्लिन नामक दवा के कारण भी दांतों पर पीले धब्बे पड़ जाते हैं। जानकारी के अभाव में दांतों को साफ करने के लिए लोग कई तरह के केमिकल्स का इस्तेमाल करते हैं। इसका भी दांतों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। उम्र के साथ कई बार दांतों पर इनामेल की परत जमती चली जाती है, जिस कारण दांत पीले हो जाते हैं। खाने की गलत आदतें भी दांतों को पीला बना देती हैं। चाय, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स के ज्यादा सेवन से भी दांत पीले पड़ जाते हैं। विटामिन-डी की कमी से भी दांतों की सफेदी में फर्क आने की संभावना होती है।

दांत पीले क्यों होते हैं?

हर किसी की चाहत होती है, सुन्दर मुस्कान और मोतियों जैसे सफेद दाँत। लेकिन कई बार विभिन्न प्रकार के खाद्य और पेय पदार्थों, गलत आदतों और सफाई के अभाव के कारण दांत अपना प्राकृतिक रंग खो देते देते हैं।

चाय

दांतों के बदरंग होने के बहुत से कारण होते हैं। शोध के अनुसार, काली, हरी यहां तक की हर्बल चाय के सेवन से दांतों के इनामेल खिसकने लगते हैं और कॉफी के मुकाबले ज्यादा दाग दांतों पर पड़ता है।

वाइन

रेड वाइन एसिडिक ड्रिंक है। इसमें मौजूद पिग्मेंट मोलेक्युल्स दांतों के बदरंग होने का कारण होते हैं। दूसरी ओर, हालांकि वाइन डार्क कलर की नहीं होती है फिर भी यह अपने तेज एसिडिक प्रकृति के कारण दाग का कारण बनती है।



ब्लैक कॉफी

क्या आप जानते हैं कि कॉफी आपकी दिनभर की थकन दूर करने के साथ-साथ दांतों पर धब्बों का कारण भी बन सकती है। कॉफी में मौजूद टैनिंग नामक एसिड जो रंग बनाने के लिए उपयोग होता है। यह एसिड दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचाकर दांतों में धब्बों का कारण बनता है। लेकिन आप घबराइए नहीं क्योंकि हम आपको कॉफी छोड़ने के लिए नहीं कह रहे हैं बल्कि कॉफी का रंग हल्का करने के लिए दूध मिलाने का सुझाव दे रहे हैं। इससे आपके मजबूत दांतों और हड्डियों को दूध का कैल्शियम और विटामिन-डी भी मिलेगा।

करी पाउडर

करी पाउडर का इस्तेमाल कई प्रकार के भारतीय व्यंजन में किया जाता है। वैसे तो करी पाउडर आमतौर पर गहरे नहीं होते हैं, लेकिन गहरे रंग के कारण, लम्बे समय में दांतों में दाग पैदा कर सकते हैं।

धूम्रपान और तंबाकू

धूम्रपान करने और तंबाकू का सेवन करने वाले लोगों को दांतों में दाग धब्बे का होना एक सामान्य बात है। तंबाकू में मौजूद निकोटिन के कारण उसे चबाने या धूम्रपान करने से दांतों में इसके दाग लग जाते हैं। हालांकि निकोटिन रंगहीन होता है लेकिन जैसे ही यह ऑक्सीजन के संपर्क में आता

है तो इसका रंग पीला हो जाता है। ठीक इसी तरह स्मोकिंग या तंबाकू चबाने से टार नाम का एक काला पदार्थ निकलता है जिसके कारण दांतों में काले धब्बे पड़ जाते हैं।

डार्क कलर के पल्प

स्वादिष्ट सॉस जैसे, सोया सॉस, टमाटर सॉस, टमाटों प्यूरी, रेड पास्ता सॉस आदि दांतों में दाग का कारण बनता है। आमतौर पर दांतों का इनेमल कमजोर होने के कारण आसानी से डार्क कलर के संपर्क में आ जाता है।

डार्क पिग्मेंट फल

बहुत सारे फल जैसे ब्लूबेरी, क्रैनबेरी, अनार और काले अंगूर, एंटी-ऑक्सीडेंट और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनको एक सीमा तक इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि दांतों के सम्पर्क में आने पर इसमें मौजूद पिग्मेंट मोलेक्युल्स दांतों के इनेमल के साथ चिपक जाते हैं दांतों को बदरंग कर देते हैं।

सॉफ्ट ड्रिंक

डार्क सोडा और पेय पदार्थों में मौजूद बैक्टिरिया दांतों में गंभीर मलिनिकरण पैदा कर सकते हैं। सोडा का बहुत ठण्डा तापमान दांतों में संकुचन पैदा कर उन्हें संवेदनशील बनाता है। इसके अलावा हल्के रंग का सोडा भी अन्य अम्लीय खाद्य पदार्थों और पेय के साथ मिलाने पर एसिडिक हो जाता है।

पॉप्सिकल्स (बर्फ वाली आइसक्रीम)

मीठे में आइसक्रीम का मोह तो आप किसी भी मौसम में छोड़ नहीं पाते हैं। लेकिन गर्मी के मौसम में पॉप्सिकल्स खाना बहुत पसंद होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि बर्फ वाली आइसक्रीम में मौजूद आर्टिफिशियल स्वीटनर और कलरिंग केमिकल आपके होंठ और जीभ के आस-पास दाग का कारण बनते हैं और यह दाग मुंह के साथ-साथ दांतों पर आने लगते हैं। इस समस्या से बचने के साथ-साथ आइसक्रीम का आनंद लेने के लिए आप हल्के रंग के बर्फ वाली आइसक्रीम खा सकते हैं।

काला सिरका

यह सलाद ड्रेसिंग स्वादिष्ट होती है और कई लोगों की पसंदीदा भी होती है, लेकिन आपकी यह पसंदीदा सलाद ड्रेसिंग आपके दांतों के लिए नुकसानदायक सिद्ध हो सकती है। काले सिरके का बहुत अधिक सेवन दांतों की चमक को दूर कर उनमें दाग का कारण बनता है। सिरके में मौजूद अधिक मात्रा में एसिड और नमक दांतों की कोटिंग को कमजोर कर, दांतों में पीलेपन का कारण बनता है। इसलिए काले सिरके के स्थान पर आप सफेद सिरके या नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं।

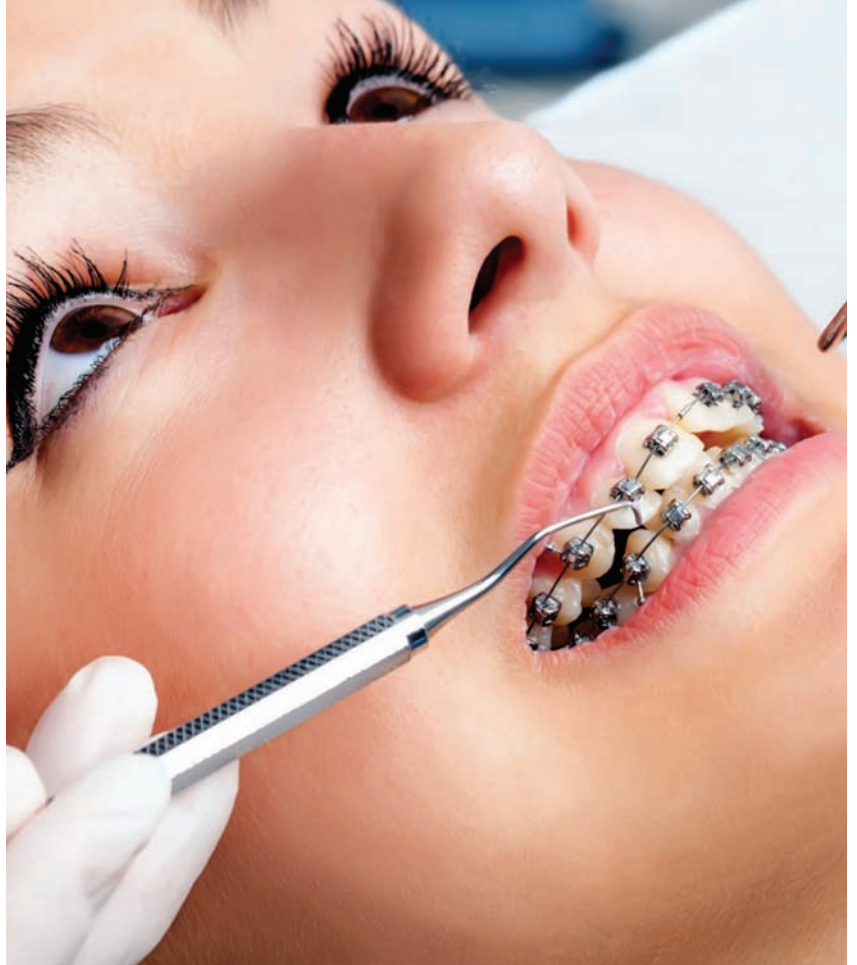
बाहर निकले दांत को अंदर कैसे करें जाने ये उपाय

आपकी खूबसूरत मुस्कराहट को साफ़ और सही शेप में दांत और भी बढ़ा देते हैं। आपकी लाइफ़ में आपके दांत दो बार आते हैं, एक बार बचपन में छह महीने के बाद इनकी शुरुआत होती है। पहली बार आने वाले दांतों को दूध के दांत कहा जाता है जो आपके चार या पांच साल की उम्र में टूटने शुरू हो जाते हैं। उसके बाद जो दांत आते हैं वही आपके साथ बुढ़ापे में टूटने तक रहते हैं। लेकिन कई बार इन दांतों की शेप सही नहीं होती है और यह बाहर की तरफ़ उभरने लगते हैं, जो की दिखने में बहुत भद्दे लगते हैं।

साथ ही कही न कहीं इसके कारण आपकी पर्सनेल्टी पर भी बुरा असर पड़ता है, और इसके कारण कई बार आपको दूसरों के सामने हंसी का पात्र भी बनना पड़ता है। लेकिन यह कोई ऐसी समस्या नहीं है की जिसका कोई समाधान न हो, बल्कि इस समस्या का सबसे आसान उपाय होता है की आप दांतों में तार लगवाएं जिससे थोड़े समय में आपको इस परेशानी से निजात मिलता है और आपके दांत सही शेप में आने लगते हैं। तो आइये आज हम आपको अपने दाँतों को सीधा करने के लिए कुछ टिप्स बताते हैं।

तार लगवाकर

तार लगवाना दांतों को अंदर करने का सबसे आसान और असरदार उपाय होता है, इसे बच्चा बूढ़ा, जवान सभी लगवा सकते हैं। यह सभी उम्र के लोगो पर असरदार होता है। यह तार दो तरह का होता है टेम्पररी और परमानेंट। इस तरीके में दांतों के ऊपर एक तार को अच्छे से एडजस्ट कर दिया जाता है। जिसके कारण दांतों पर दबाव पड़ता है, और धीरे धीरे दांत सीधे होने लगते हैं। यदि छोटी उम्र में ही आपको ऐसा लगे की आपके बच्चे के दांत बाहर हैं तो आपको तुरंत यह उपाय कर लेना चाहिए। क्योंकि उस समय बच्चे का जबड़ा नाजुक होता है जिससे आपको जल्दी इस समस्या से निजात मिल जाता है।



जीभ से दांतों पर दबाव

यदि आपके दांत ज्यादा बाहर नहीं हैं तो यदि आप नियमित थोड़ी देर अपनी जीभ से दांतों पर बाहर से अंदर की ओर दबाव डालें। यह दांतों को सीधा करने के लिए एक व्यायाम की तरह काम करता है। जिससे आपके दांतों को सीधा होने में मदद मिलती है। साथ ही इसमें आपको किसी तरह का कोई भी खर्चा नहीं करना पड़ता है।

प्लास्टिक कवर का इस्तेमाल करें

जिन लोगो को ऐसा लगता है की दांतों में तार लगवाने के कारण उन्हें अच्छा नहीं लगता है। उनके लिए यह उपाय बहुत ही असरदार होता है। इसमें आपके दांतों की शेप और उनके साइज के हिसाब से दांतों का प्लास्टिक कवर बना दिया जाता है। जिनसे आप अपने दांतों को अच्छे से कवर कर सकते हैं, इस तरीके का इस्तेमाल करने से भी आपके दांतों पर दबाव पड़ता है। जिसके कारण आपके दांत अंदर होने लगते हैं।

ऊँगली से दबाव डालें

नियमित सुबह सोकर उठने के बाद जिस तरह आप व्यायाम करते हैं। उसी तरह आप यह आदत बना लें की आप अपने दांतों पर ऊँगली से दबाव डालेंगे। अपने हल्के हाथों से इसे नियमित पांच से दस मिनट तक प्रेस करें। इससे भी आपके बाहर निकले दांतों को अंदर करने में मदद मिलती है।

तो यदि आपको भी दांतों से जुड़ी ऐसी कोई परेशानी है या आपके बच्चे या घर में किसी को दांतों से जुड़ी समस्या है। तो आप भी इस समस्या से निजात पाने के लिए ऊपर दिए गए टिप्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा आप चाहे तो किसी डेंटिस्ट से भी इस बारे में राय ले सकते हैं, यदि आपको ऐसा लगता है की आपके शिशु के दांत बाहर आ रहे हैं तो शुरुआत में ही आप यदि ट्रीटमेंट कर लेते हैं तो यह समस्या ज्यादा नहीं बढ़ती है।

डेन्चर (नकली दांत)

डेन्चर नकली दाँत होते हैं जो ऐक्रोलिक या धातु के बने होते हैं और जिन्हें हटाया और लगाया जा सकता है। ये बिना दांत वाली जगह के मसूड़ों पर आराम से बैठ जाते हैं और खाली जगह के कारण होने वाली संभावित समस्याओं को दूर करते हैं। दांत के टूटने पर खाली बची जगह खाने और बोलने में समस्या का कारण बन सकती है और दांत दोनों तरफ की खाली जगह पर एक कोण पर बढ़ सकते हैं। कभी-कभी सारे दांतों को हटाने या बदलने की ज़रूरत पड़ सकती है। इसलिए आपको इनकी ज़रूरत पड़ सकती है-पूरे डेन्चर, जो आपके सभी ऊपर और नीचे के दांतों के बदले लगाया जाता है या आंशिक डेन्चर, जो बस एक या कुछ टूटे दांतों को बदलता है।



डेन्चर दांतों की समस्याओं की रोकथाम में मदद कर सकता है और अगर कम्प्लीट डेन्चर की ज़रूरत पड़ती है तो वह आपकी मुस्कान को सुधार सकता है, आपके चेहरे को भर सकता है और आपमें आत्मविश्वास ला सकता है।

पूरे डेन्चर

अगर आपके ऊपर और नीचे के सभी दांतों को हटाने या पुराने डेन्चर को बदलने की ज़रूरत पड़ती है तो एक पूरा डेन्चर लगाया जाता है। आमतौर पर जितनी जल्दी आपका दांत निकलेगा उतनी जल्दी डेन्चर फिट हो जाता है। इसका मतलब है कि आप कभी भी बिना दांत के नहीं रहेंगे। डेन्चर आराम से आपके मसूड़ों और जबड़े की हड्डी पर फिट हो जाता है। हालांकि कभी-कभी डेन्चर को फिट करने से पहले आपके मसूड़ों को ठीक होने के लिए कई महीने लगते हैं।

आप डेन्चर बनवाने और लगवाने के लिए डेंटिस्ट या एक योग्य क्लीनिकल डेंटल टेक्नीशियन को दिखा सकते हैं।

डेंटिस्ट आपके दांतों की नाप लेगा फिर डेंटल टेक्नीशियन से आपके लिए पूरा या आंशिक

डेन्चर मंगवायेगा।

क्लीनिकल डेंटल टेक्नीशियन बिना आपके डेंटिस्ट के पास गए आपको सीधे डेन्चर का पूरा सेट प्रदान करेगा। हालांकि आपको तब भी नियमित जांच के लिए अपने डेंटिस्ट के पास जाना चाहिए।

आपके मुँह से लिये गए छाप से एक परीक्षण वाले डेन्चर का निर्माण किया जाएगा। डेंटिस्ट या क्लिनिकल डेंटल टेक्नीशियन इसे आपके मुँह में लगाने का प्रयास करेंगे। रंग और आकार फाइनल डेन्चर बनने से पहले ठीक किया जा सकता है।

आंशिक डेन्चर

एक या ज्यादा दांत टूटने के बाद बनी खाली जगह को भरने के लिए आंशिक डेन्चर बनाया जाता है। ये प्लास्टिक का या फिर धातु की प्लेट का होता है जिसपर कुछ नकली दाँत लगे होते हैं। यह आमतौर पर धातु के आवरण से आपके कुछ प्राकृतिक दांतों पर चढ़ता है। जो इसे आपके मुँह में अच्छे से पकड़े रहते हैं। इसे आसानी से क्लिप से अलग करके निकाला जा सकता है।

आपके डेंटिस्ट आपके मुँह की नाप लेकर आपके लिए ये मंगवा सकते हैं, या आप एक

दांत की सफाई

डेन्चर पहनते समय अपने मुँह को साफ रखना बहुत ज़रूरी है। आपको दांत सड़ने, मसूड़ों की बीमारी और अन्य दांत की समस्याओं से बचने के लिए अपने बचे हुए दांतों, मसूड़ों और जीभ पर हर सुबह-शाम फ्लूरोइड वाले टूथपेस्ट से ब्रश करना चाहिए।



योग्य क्लिनिकल डेंटल टेक्नीशियन को दिखा सकते हैं, जो आपको पहली बार इलाज की योजना और ओरल हेल्थ सर्टिफिकेट के लिए डेंटिस्ट को दिखाने के बाद सीधे एक पार्शियल डेन्चर प्रदान कर सकता है।

अपने डेन्चर की देखभाल करना

डेन्चर शुरू में थोड़े अजीब लग सकते हैं, लेकिन आप जल्दी ही उनको पहनने के आदी हो जाएंगे। शुरुआत में आपको हर समय यहां तक कि सोते वक्त भी डेन्चर पहनने की ज़रूरत पड़ सकती है। आपका डेंटिस्ट या क्लिनिकल डेंटल टेक्नीशियन आपको सलाह दे सकते हैं कि आप चाहें तो सोने से पहले अपने डेन्चर को हटा सकते हैं।

रात में अपने डेन्चर को निकालना हमेशा ज़रूरी नहीं होता है। लेकिन ऐसा करने से सोते समय आपके मसूड़ों को आराम मिल सकता है। अगर आप उन्हें निकालते हैं तो डेन्चर के मैटेरियल को सूखने और आकार बदलने से बचाने के लिए उन्हें नम रखना चाहिए। उदाहरण के लिए पानी या पॉलीथिन बैग में कुछ नम सूती कपड़े के साथ या एक योग्य ओवरनाइट डेन्चर क्लीनिंग घोल के साथ रखना चाहिए।

डेन्चर के साथ खाना

जब आप डेन्चर पहनना शुरू करते हैं तो आपको नरम खाना छोटे-छोटे टुकड़ों में मुँह के दोनों तरफ धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए। च्युंगम या कोई भी खाना जो चिपकने वाला हो, कड़ा हो या जिसके किनारे नुकीले हों उन्हें खाने से बचें।

जब तक आप अपने पुराने आहार पर नहीं लौट आते तब तक धीरे-धीरे अन्य प्रकार के भोजन करना शुरू कर सकते हैं। टूथपिक का इस्तेमाल कभी न करें।

डेन्चर चिपकाने वाले पदार्थ

आपको डेन्चर को ठीक से बैठाने के लिए डेन्चर फिक्सेटिव की ज़रूरत पड़ सकती है। हालांकि अगर आपके जबड़े की हड्डी बहुत ज्यादा सिकुड़ गयी है तो उन्हें बनाये रखने में मदद के लिए एडेसिव एकमात्र तरीका हो सकता है। अगर यह मामला है तो आपके डेंटिस्ट और क्लिनिकल डेंटल टेक्नीशियन आपको सलाह दे सकते हैं।

कुछ लोग यदि वो एडेसिव का प्रयोग करते हैं तो शुरुआत में अपने डेन्चर के साथ बहुत ज्यादा आत्म विश्वास महसूस करते हैं। निर्माता के निर्देशों का पालन करें और अत्यधिक मात्रा में इस्तेमाल ना करें।

एडेसिव को साबुन और पानी के द्वारा डेन्चर को ब्रश करके हटाया जा सकता है। मुँह में बचे चिपकने वाले अवशेषों को कुछ नम रसोई रोल या एक साफ नम फ्लालैन के साथ हटाने की आवश्यकता हो सकती है।

डेन्चर की सफाई

- अपने डेन्चर से नियमित रूप से प्लेक और खाने के कणों को निकालना बहुत ज़रूरी है। क्योंकि गन्दा डेन्चर भी बदबूदार सांस, मसूड़े की बीमारी, दांत सड़ना और मुँह के छाले जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है।
- अपने डेन्चर को आप वैसे ही साफ करें जैसे अपने सामान्य दांतों को करते हैं। कम से कम हर सुबह और रात में।
- खाने के कण हटाने के लिए भिगोने से पहले उन्हें पेस्ट या साबुन और पानी से ब्रश करें
- स्टेन और बैक्टिरिया को हटाने के लिए डेन्चर को डेन्चर क्लीनिंग टैबलेट के फिज्जी घोल में डुबोकर रखें- निर्माता के निर्देशों का पालन करें
- उन्हें दुबारा ब्रश करें लेकिन अपने सामान्य दांतों की तरह इन्हें ज्यादा कठोरता से ना घिसें।
- अगर आप डेन्चर को गिराएंगे तो वो टूट सकते हैं इसलिए आप उन्हें कटोरे या पानी भरे सिंक में या कुछ नरम जैसे कि मुड़े हुए तौलिए में साफ करें।



अपने डेंटिस्ट को कब दिखाएं

अगर आपको डेन्चर लगा है तो आपको नियमित रूप से अपने डेंटिस्ट को दिखाना जारी रखना चाहिए तब भी अगर आपको कंलीट डेन्चर लगा है। ताकि वह किसी भी समस्या की जांच कर सकें।

डेन्चर कई सालों तक ठीक रह सकते हैं अगर आप उनकी अच्छी देखभाल करते हैं, हालांकि आपके मसूड़े और जबड़े की हड्डी आखिर में सिकुड़ सकती है और डेन्चर उस तरह नहीं फिट हो सकते जैसे पहले होते थे। और वो ढीले हो सकते हैं और घिस सकते हैं।

आपको जल्द से जल्द अपने डेंटिस्ट को दिखाना चाहिए अगर-

- बात करते समय आपका डेन्चर क्लिक की आवाज़ करता है
- आपका डेन्चर अपनी जगह से हट जाता है या आपको लगता है कि वो ज्यादा देर तक ठीक से नहीं लगे रहते हैं
- आपका डेन्चर असहज महसूस होता है
- आपका डेन्चर स्पष्ट रूप से घिसा हुआ है।
- आपमें मसूड़े की बीमारी या दांत सड़ने के संकेत मौजूद हैं जैसे कि मसूड़ों से खून या बदबूदार सांस आना।
- अगर गलत तरीके से बैठा या घिसा हुआ डेन्चर बदला नहीं जाता है तो वे गम्भीर असहजता का कारण बन सकते हैं और मुँह में सूजन, संक्रमण या खाने और बोलने की समस्या को बढ़ा सकते हैं।

हड्डियों और दांतों को मजबूत करें ये कैल्शियम रिच फूड्स

आज हम आपको बताएंगे ऐसे फूड्स के बारे में जिनमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है और जिसे खाने से आप अपनी हड्डियों और दांतों को मजबूत कर सकते हैं।

कैल्शियम हमारी बाँडी के लिए बहुत जरूरी है खासकर हड्डियों, मसल्स और दांतों की मजबूती के लिए। इसके लिए बाँडी में कुछ एंजाइम और हॉर्मोन होते हैं जिनके विकास के लिए भी कैल्शियम बहुत जरूरी होता है। ये हर उम्र के इंसान के लिए, फिर चाहे वह बच्चा हो, बूढ़ा या फिर जवान सब के लिए जरूरी है। खासतौर पर महिलाओं के लिए तो कैल्शियम बहुत जरूरी है क्योंकि महिलाओं की बाँडी में एक समय के बाद कैल्शियम की कमी होने लगती है। आज हम आपको बताएंगे ऐसे फूड्स के बारे में जिनमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है और जिनके सेवन से कैल्शियम की कमी दूर हो जाएगी।

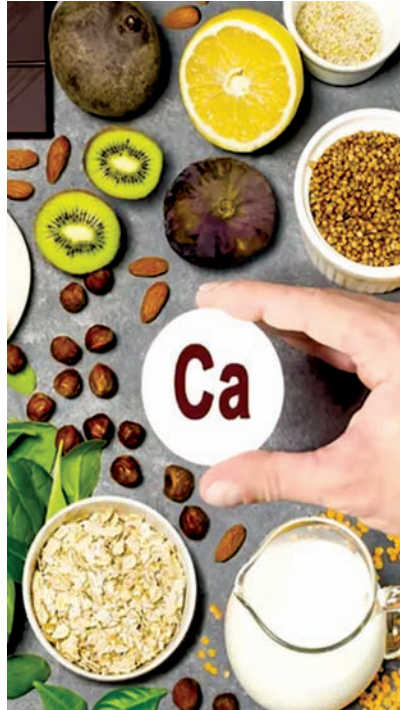
न्यूट्रीशनस्ट का कहना है कि 'महिलाओं को कई नेचुरल प्रोसेस जैसे पीरियड, प्रेग्नेंसी, ब्रेस्टफीडिंग और मीनोपॉज से गुजरना होता है। ऐसे में उन्हें अच्छी डाइट और ज्यादा कैल्शियम की जरूरत होती है। मेनोपॉज के बाद तो महिलाओं की बाँडी में कैल्शियम कम होने लगता है। लेकिन दुविधा यह है कि आज भी हमारे समाज में लड़कियों को लड़कों के मुकाबले डाइट कम दी जाती है।'

महिलाओं की हेल्थ का सबसे अच्छा दोस्त है कैल्शियम, इसके फायदों के बारे में जानिए

कैल्शियम का सबसे अच्छा स्रोत को माना जाता है। इसलिए कहा भी जाता है कि रोजाना दूध पीना चाहिए। एक गिलास दूध में करीब 300 ग्राम कैल्शियम होता है। दांतों के टूटने या गिरने, हड्डियों के कमजोर होने का कारण कैल्शियम की कमी ही है। दूध से बने प्रोडक्ट जैसे कि पनीर और दही में भी खूब कैल्शियम पाया जाता है, इसलिए नियमित रूप से इन्हें भी अपने खाने में शामिल करें। दही से ना सिर्फ कैल्शियम मिलता है बल्कि यह हमारी बाँडी को इन्फेक्शन से भी बचाती है।

अंजीर

अंजीर को भी कैल्शियम का अच्छा सोर्स माना जाता है। इसके नियमित सेवन से हड्डियों से संबंधित बीमारियां तो दूर भागती ही हैं, साथ ही यह हड्डियों का विकास भी करता है। दरअसल अंजीर में फास्फोरस भी होता है और यही तत्व हड्डियों का विकास करता है। अंजीर के 1 कप खाने से बाँडी को लगभग 240 मिलीग्राम कैल्शियम मिलता है। इसके अलावा इसमें



फाइबर, विटामिन के और पोटेशियम भी पाया जाता है। रोजाना खाली पेट अंजीर खाने से कब्ज, पाचन संबंधित समस्याएं भी दूर होती हैं।

टमाटर में विटामिन-के

टमाटर में विटामिन-के होता है और ये कैल्शियम का भी अच्छा सोर्स होता है। इसलिए रोजाना टमाटर को अपनी डाइट में शामिल करें। टमाटर हड्डियों को तो मजबूत बनाता है साथ ही बाँडी में कैल्शियम की कमी को भी पूरी करता है।

बादाम

बादाम कैल्शियम का रिच सोर्स है। बादाम सिर्फ दिमाग को ही तेज नहीं करता बल्कि हड्डियों और दांतों को भी मजबूत बनाता है और मसल्स को भी तंदरुस्त रखता है। इसमें अन्य पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। कैल्शियम की कमी पूरा करने के लिए रोजाना एक गिलास दूध में बादाम पीस कर पीएं! या रोजाना 5 बादाम जरूर खाएं।

ब्रोकली

यह एक ऐसी सब्जी है जिसे बच्चों से लेकर बड़े-बुजुर्ग और महिला-पुरुष सभी को खानी चाहिए

क्योंकि अगर दूध और सोयाबीन के बाद किसी फूड में सबसे ज्यादा कैल्शियम है तो वो ब्रोकली ही है। इसमें कैल्शियम के अलावा जिंक, फास्फोरस, डायटरी फाइबर, विटामिन बी -6, विटामिन-ई, मैग्नीज क्लोरीन, विटामिन बी-1 और कैरोटीन की फॉर्म में विटामिन-ए भी मौजूद होता है।

चीज

चीज भी कैल्शियम से भरपूर होती है, इसलिए इसे रोजाना खाएं, लेकिन ध्यान रहे इसकी मात्रा सीमित रखें वरना फैट बढ़ सकता है। जानकारी के लिए बता दें कि हर तरह के चीज कैल्शियम से भरपूर होते हैं, इसलिए आप जो चाहें चीज का वो फॉर्म खा सकती हैं।

तिल और रागी

तिल में भी कैल्शियम होता है। रोजाना 1 गिलास दूध में 1 चम्मच तिल मिलाकर पीने से कैल्शियम की कमी पूरी होती है। इसके अलावा रागी में भी भरपूर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। यह हड्डियों को कमजोर होने से बचाता है।

पालक

पालक में भी कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है। 100 ग्राम पालक में 99 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हफ्ते में कम से कम 3 बार पालक जरूर खाएं। हरी सब्जियों के सेवन से ना सिर्फ हड्डियां मजबूत होंगी और उनका विकास होगा बल्कि इससे आप खुद को कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से भी बचा पाएंगे।

सोयाबीन

सोयाबीन में दूध के बराबर ही कैल्शियम होता है इसलिए इसे दूध के विकल्प के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है यानि जो महिलाएं दूध नहीं पीती अगर वो रोजाना सोयाबीन का सेवन करें तो उनकी हड्डियां कमजोर नहीं होंगी।

इसके अलावा कुछ मसाले भी हैं जो कैल्शियम से भरपूर होते हैं। बहुत सी महिलाएं इस बात को नहीं जानती होगी। लेकिन अगर नियमित रूप से इनका सेवन किया जाए तो कैल्शियम की कमी दूर की जा सकती है। जीरा, लौंग, काली मिर्च और अजवाइन...ये कैल्शियम से भरपूर मसाले हैं।



मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी
(MD. Psychiatry)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक

चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमे जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए

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

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

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

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

शिशु के दांतों की देखभाल

जैसे ही शिशु के शुरुआती दांत उमरने लगें आप दिन में दो बार उनकी सफाई करना शुरू कर दें। यदि आप जल्दी शुरू करेंगी, तो शिशु को भी अपने दांत साफ करवाने की आदत हो जाएगी।

आपके शिशु के पहले दांत संभवतया नीचे की तरफ एकदम सामने वाले होंगे, जो उसके छह महीने का हो जाने पर उमरते हैं। हालांकि, शिशु के पहले दांत कब निकलते हैं, इसकी समयावधि में बड़ा अंतर हो सकता है। कुछ शिशुओं का तो जन्म के समय ही एक दांत निकला होता है! वहीं कुछ शिशुओं में एक साल का होने तक भी कोई दांत नहीं आता।



ब हरहाल, ढाई साल का होते तक अंततः आपके शिशु के 20 दूध के दांत होंगे, जो स्पष्ट दिखाई देते होंगे। अभी आपको यह काफी लंबा समय लग सकता है, मगर बेहतर है कि शिशु को कम से कम सात साल का हो जाने तक आप खुद ब्रश कराएं। इस उम्र तक पहुंचने के बाद से वह खुद अच्छे से अपने दांत ब्रश कर सकेगा।

क्या मुझे शिशु के लिए टूथब्रश खरीदने की जरूरत है?

- शुरुआत में शायद आपको किसी मुलायम साफ पट्टी या मलमल के कपड़े से शिशु के दांतों को साफ करना ज्यादा आसान लगे। इसे अपनी उंगली के चारों तरफ बांध लें, इस पर थोड़ा सा टूथपेस्ट लगाएं और शिशु के दांतों के चारों तरफ मलें।
- पारंपरिक तौर पर कई माँएं शिशु के दांतों को सीधे अपनी उंगली से साफ करती हैं। यदि आप भी ऐसा ही करना चाहें तो सुनिश्चित करें कि इस्तेमाल से पहले आपके हाथ अच्छी तरह धुले हुए हों।

- यदि आप शिशुओं के लिए आने वाली विशेष टूथब्रश का इस्तेमाल करना चाहें, तो ऐसी ब्रश को चुनें जिसका सिरा छोटा हो और नाइलॉन के मुलायम ब्रिसल्स हों। जैसे-जैसे शिशु के नए दांत आएंगे, आप ब्रश के जरिये शिशु के मुंह के हर हिस्से में आसानी व सहजता से पहुंच सकेंगी। ब्रश के पैकेट पर देख लें कि यह किस उम्र तक के बच्चों के इस्तेमाल के लिए बनाई गई है।
- शिशु का टूथब्रश हर एक से तीन महीनों में बदल दें। यदि इसके ब्रिसल्स फैलने लगें, तो यह संकेत है कि टूथब्रश को बदलने का समय आ गया है।
- **शिशु के लिए किस तरह का टूथपेस्ट सही रहेगा?**
- विशेषतौर पर शिशुओं के लिए बने और फ्लूराइड युक्त टूथपेस्ट को चुनें, जो कि दांतों की सड़न को रोकने में मदद करता है। पैकेट पर दिए गए फ्लूराइड के स्तर को देखें, ताकि सुनिश्चित हो सके कि आप शिशु के लिए सही टूथपेस्ट खरीद रही हैं।

- तीन साल से कम उम्र के बच्चों को कम फ्लूराइड वाले टूथपेस्ट इस्तेमाल करने चाहिए, हालांकि फिर भी इसमें कम से कम 1000पीपीएम (पाटर्स पर मिलियन) फ्लूराइड होना चाहिए।
- आपका बच्चा परिवार में इस्तेमाल होने वाले सामान्य टूथपेस्ट को तब तक इस्तेमाल नहीं कर सकता, जब तक कि वह तीन साल का नहीं हो जाता। इस तरह के टूथपेस्ट में 1350पीपीएम से लेकर 1500पीपीएम तक फ्लूराइड होता है।
- अपने शिशु के डॉक्टर या डेंटिस्ट से बात करें। वे शिशु की उम्र के अनुसार उचित टूथपेस्ट बता सकेंगे।
- **किस प्रकार का टूथपेस्ट शिशु के लिए अच्छा रहेगा?**
- आपको केवल थोड़े से टूथपेस्ट की जरूरत होगी। पेस्ट की एक पतली परत जो ब्रश के तीन चौथाई हिस्से से कम को ढक सके, वह काफी रहेगी।
- दांत साफ करने के बाद शिशु को थूकने के

शिशु के दांतों को वास्तव में स्वस्थ रखने के लिए आपको निम्न उपाय आजमाने चाहिए

- शिशु को पेय के तौर पर केवल स्तनदूध, फॉर्मूला दूध या उबालकर ठंडा किया गया पानी ही दें।
- कोशिश करें कि स्नैक, फलों का रस, फलेवर्ड दूध या सोडायुक्त पेय शिशु को न दें। इनमें अम्लता पर बहुत मीठा होता है और ये दांतों की सड़न पैदा करते हैं।
- छह महीने का हो जाने के बाद से शिशु को

गिलास या सिपर से पेय पिलाएं। शिशु के एक साल का हो जाने के बाद से उसे बोतल का इस्तेमाल न करने के लिए प्रोत्साहित करें।

- शिशु को स्वस्थ, संतुलित आहार दें। उसे नमकीन भोजन जैसे कि सब्जियां, रिचड़ी, भरवां रोटी और परांठा या पास्ता खाने के लिए प्रेरित करें और उसके खाने में मीठा न मिलाएं।
- यदि आप रेडिमेंड बेबी फूड इस्तेमाल करती हैं,

तो देख लें कि वे शुगर-फ्री हों या फिर उनमें अतिरिक्त चीनी या मीठा न मिलाया गया हो। ध्यान रखें कि अन्य मीठा जैसे कि लैक्टोस, फ्रूक्टोस और ग्लूकोस, ये सब भी शिशु के दांतों के लिए उतने ही नुकसानदेह हैं, जितनी की सादा चीनी।

- यदि शिशु को दवाई या अनुपूरक लेने की जरूरत हो, तो डॉक्टर से पूछ लें कि क्या इनके शुगर-फ्री विकल्प भी उपलब्ध हैं।



लिए प्रोत्साहित करें। हालांकि, यदि शिशु को ऐसा करने की आदत बनाने में समय लगे, तो भी चिंता न करें। मकसद शिशु को दांतों की सफाई की अच्छी आदतें सिखाना है, जो कि जिंदगी भर उसके साथ रहेंगी।

- शिशु को टूथपेस्ट की ट्यूब से पेस्ट खाने या चाटने न दें। ऐसे टूथपेस्ट का चयन करें, जिसमें स्वादिष्ट व फलों का जैसा स्वाद न हो, ताकि शिशु समझ सके कि टूथपेस्ट खाने की चीज नहीं होती।
- अधिक मात्रा में फ्लूराइड को निगलने से दांत खराब हो सकते हैं, और उनपर चिंतीदार प्रभाव हो सकता है। इसके अलावा शिशु को उल्टी या डायरिया भी हो सकता है।

शिशु के दांत किस तरह साफ करें?

- दिन में दो बार शिशु के दांत साफ करने की आदत बनाएं। सुबह के समय अपनी दिनचर्या के बीच इसके लिए समय बांछें और शिशु को एक बार सुबह ब्रश कराएं। रात में जब शिशु का खाना-पीना हो चुका हो, तो सोने से पहले उसे एक बार और ब्रश कराएं।

- आपको शायद शिशु को गोद में लेकर उसे सामने की तरफ मुंह करके बिठाकर ब्रश करवाना ज्यादा ठीक लगे। इससे आपको उसके दांतों तक पहुंचना आसान रहेगा। जब शिशु बड़ा हो जाएगा, तो यह अवस्था ज्यादा सही रहेगी।
- दांत और मसूढ़े जहां से जुड़े होते हैं, उस हिस्से पर ध्यान देते हुए हल्के हाथों से ब्रश गोल-गोल घुमाएं। ध्यान रखें कि दांत निकलते समय शिशु के मसूढ़े अधिक संवेदनशील महसूस होते हैं, इसलिए बहुत ही सौम्यता से ब्रश कराएं।
- जब ब्रश करवा चुके हों, तो सुनिश्चित करें कि शिशु अतिरिक्त टूथपेस्ट को थूक दे। बहुत सी माँएँ ब्रश के बाद शिशु को कुल्ला करवाती हैं। यदि आप ऐसा न करना चाहें तो भी ठीक है, क्योंकि थोड़ा-बहुत टूथपेस्ट दांतों पर लगा रह जाने से यह और बेहतर ढंग से काम करता है।
- यदि आपके शिशु को ब्रश करवाना पसंद नहीं आता और इसके दौरान हिलता-डुलता रहता है, तो उसे अपना टूथब्रश पकड़ने के लिए दें। इस तरह शायद उसे संभाल पाना आसान होगा। आप उसे खुद ब्रश करने दे सकती हैं, मगर उसे अभी आपकी मदद की जरूरत होगी।
- यदि संभव हो, जितना अधिक हो सके शिशु को आपको ब्रश करता हुए देखने दें। इससे उसे भी ब्रश करने के लिए तैयार होने में मदद मिलेगी।
- यदि आपको इस बारे में अधिक सलाह की जरूरत हो, तो डेंटिस्ट आपकी मदद कर सकते हैं।

शिशु को दांतों के डॉक्टर के पास कब ले जाना चाहिए?

- शुरुआत में आप डेंटिस्ट के साथ अपने अप्वाइंटमेंट के समय शिशु को साथ ले जा सकती हैं। इस तरह वह दांतों के क्लिनिक की दृश्य, आवाज, गंध और दिनचर्या को समझ सकेगा।
- यदि आपको डेंटिस्ट के पास इलाज करवाने में डर लगता है, तो बेहतर है कि शिशु के लिए अलग से अप्वाइंटमेंट लें। इस तरह वह आपके डर से नहीं डरेगा।
- सुनिश्चित करें कि शिशु के दूध के दांत निकलने पर आप उसका पहला डेंटल चेक-अप अवश्य करवाएं।

शिशु के दांतों की सुरक्षा और किस तरह की जा सकती है?

- दांतों की सड़न का मुख्य कारण मीठा है। न केवल मीठे की मात्रा हानिकारक हो सकती है,

मगर यह दिन में कितनी बार खाया या पीया जाता है, यह भी नुकसानदेह है।

- हर बार जब भी आपका शिशु कुछ मीठा खाता है, यह उसके दांतों की मिनरल सतह को तोड़ने लगता है। आपके दांत कुछ मीठा खाने के बाद उबर सकते हैं, मगर इसमें घंटों लग सकते हैं। यदि आपका शिशु दिनभर नियमित अंतराल पर कुछ मीठा खाता है, तो उसके दांतों को खुद उबरने का समय नहीं मिलेगा।
- शिशु को मीठे भोजन या पेय केवल भोजन के समय ही दें, ताकि मीठा खाने के बीच की समयावधि लंबी हो। इसमें वे मेवे भी शामिल हैं, जिनमें काफी ज्यादा मीठा होता है और वे दांतों पर चिपक जाते हैं। इसके अलावा फलों का रस व स्मूदी भी इसमें शामिल है।
- यदि आप शिशु को एक भोजन से दूसरे भोजन के बीच की अवधि में कुछ स्नैक्स देना चाहती हैं, तो कुछ नमकीन विकल्प जैसे कि चीज़, छोटी इडली, खाकरा, कटलेट या सब्जियां चुनें।

क्या शिशु को फ्लूराइड अनुपूरक देने चाहिए?

- शिशु को अनुपूरक की जरूरत शायद ही हो। ये केवल डॉक्टर की सलाह पर ही लिए जाने चाहिए, क्योंकि वे ही शिशु की उम्र के हिसाब से सही खुराक बता सकते हैं। वे इस बात को भी मद्देनजर रखेंगे कि स्थानीय पानी फ्लूराइड युक्त है या नहीं।
- यदि दांतों के विकसित होने के समय आपका बच्चा बहुत ज्यादा फ्लूराइड लेता है, तो इससे उसके दांत खराब हो सकते हैं, और दांतों पर चिंतीदार परत दिख सकती है।
- यदि आप ऐसे क्षेत्र में रहती हैं, जहां पानी की सप्लाई के दौरान उसमें फ्लूराइड मिलाया जाता है, तो आपके बच्चे को अनुपूरक लेने की जरूरत शायद नहीं होगी। हालांकि, यह पानी में फ्लूराइड के स्तर पर निर्भर करेगा।
- यदि आपको पता नहीं है कि पीने के पानी में कितनी मात्रा में फ्लूराइड है, तो अपने डेंटिस्ट से पूछें या अपने क्षेत्र के जल आपूर्ति विभाग से पता करें। आप उनके दफ्तर जाकर, फोन पर या वेबसाइट देखकर यह पता कर सकते हैं। यदि आप अपार्टमेंट में रहती हैं, तो आप वहां के मेंटेनेंस विभाग से यह जानकारी ले सकती हैं कि वहां पानी में फ्लूराइड का स्तर कितना है।
- दांतों की देखभाल से जुड़ी और अधिक जानकारी के लिए आप इंडियन डेंटल एसोसिएशन की वेबसाइट देख सकती हैं।

कोविड से बचाव हेतु डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा किए गए सराहनीय कार्य

केन्द्रीय जेल इंदौर की अधीक्षक श्रीमती अलका सोनकर के आग्रह पर कैदियों को होम्योपैथिक दवा का निःशुल्क वितरण



खजराना चौराहा इंदौर पर खजराना थाना प्रभारी श्री दिनेश वर्मा जी के साथ आपके द्वारा जनता को निःशुल्क होम्योपैथिक दवा तथा मास्क वितरण



अस्थमा, माईग्रेन, प्रोस्टेट, गठिया, मोटापा, पेट रोग, त्वचा रोग तथा मानसिक बीमारियों की चिकित्सा के लिए अब नहीं जाना पड़ेगा शहर से बाहर

Helpline No. : 9993700880, 9893519287, 9826042287, 9179069287, 0731-4064471, 4989287

कोरोना के बाद की मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य समस्या के लिए क्या करें? कहाँ जाएँ? कई लोग यह बात करते हुए तलाश में हैं ऐसे संस्थान की जहाँ मानसिक एवं शारीरिक परेशानी का एक साथ समाधान मिल सके। विशेषज्ञों के अनुसार ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित यह संस्थान ऐसे ही लोगों के लिए बनाया गया है जो लोग सभी जगह इलाज कराकर थक गए हैं और उनकी स्वास्थ्य समस्या का समुचित समाधान नहीं मिल सका।

यहां पर एक साथ एलोपैथिक चिकित्सक, होम्योपैथिक चिकित्सक, आयुर्वेदिक तथा योग एवं नैचुरोपैथिक के चिकित्सक मरीज की बीमारी की गंभीरता तथा स्टेज के आधार पर चिकित्सा देते हैं जिससे शीघ्र आराम मिल जाता है। कई बार आपको ऐसी कोई परेशानी हो जाती है जो पहली बार ही होती है और आप उसको नजरअंदाज कर देते हैं ऐसा बिलकुल भी नहीं करना चाहिए, इससे आपकी समस्या और भी बढ़ सकती है। यदि वही परेशानी बार-बार होने लगे तो बीमारी और अधिक बढ़ जाती है फिर उसे ठीक होने में समय भी ज्यादा लगता है।

यदि आपको बार-बार कब्ज (पेट साफ नहीं होना) यू टी आई (पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट) हो रही है या बार-बार पथरी बन रही है तो इसके लिए आपको लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत



समुचित जांच एवं इलाज कराना ही चाहिए। मानसिक बीमारी में कई लोगों को लगता है की आजीवन दवा खानी पड़ेगी इसलिए डॉक्टर को दिखाने नहीं जाते या छोटी-छोटी समस्या को छुपाते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ जाती है वेलनेस सेंटर पर हमारे द्वारा ऐसे सभी मरीजों को पंचकर्म एवं शिरोधारा कराया जा रहा है जिससे काफी जल्दी आराम मिल रहा है।

गुस्सा, चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस, अनिद्रा, सिरदर्द, माइग्रेन, जी इ आर डी, हाइटस हर्निया इत्यादि के मरीज बहुत जल्द ही इस इलाज से राहत प्राप्त कर चुके हैं। कोरोना के बाद की कमजोरी और श्वसन संबंधी परेशानी या अन्य साइड इफेक्ट्स में भी लोगों को काफी राहत मिल रही है।

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर

Homeopathy | Allopathy | Naturopathy | Panchkarma | Yoga | Ayurveda

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

Call : 0731-4989287, 98260-42287, 98935-19287, 91790-69287

टोमैटो फेस पैक

टमाटर की प्यूरी बना लीजिये, उसमें चम्मच मुलतानी मिट्टी, चंदन पाउडर और कुछ बूंद नींबू की मिला लीजिये। इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाइये और सुखा लीजिये। जब यह पैक सूख जाए तब इसे ठंडे पानी से धो लीजिये।



कैरेट फेस पैक

गाजर में विटामिन ए की मात्रा ज्यादा होती है। यह संवेदनशील त्वचा के लिये बहुत अच्छी मानी जाती है साथ में यह एक्ने, पिंपल, वाइटहेड, पिगमेंटेशन और सन टैनिंग से छुटकारा दिलाती है। 1 गाजर को ब्लेंडर में पीस लें, उसमें कुछ बूंद शहद, नींबू और दूध की मिलाएं। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर 15 मिनट के लिये लगाइये और फिर मसाज कर के छुड़ा दीजिये।

बाजारू क्रीम और लोशन से मुक्ति

पाने के लिये कई महिलाएं खुद ही घर पर फेस पैक तैयार कर लेती हैं। यदि आपको भी चमकदार और सुंदर त्वचा चाहिये तो आप थोड़ी बहुत सामग्री मिला कर अच्छा फेस पैक तैयार कर सकती हैं। यह सामग्री या तो फल, सब्जियां या फिर किचन में रखे मसाले। फूट फेस पैक के बारे में तो हमने आपको कई जानकारियां दी हैं लेकिन आज हम आपको सब्जियों के फेस पैक के बारे में जानकारी देगें। जी हां, आपने सही पढ़ा, सब्जियों से तैयार फेस पैक की बात ही कुछ अलग होती है। यह खाने में तो पौष्टिक होती ही है साथ में इसे लगाने पर भी आपको ड्राई स्किन, पिंपल, एक्ने और

सब्जियों वाला फेस पैक

एवाकाडो फेस पैक

यह त्वचा को अंदर से नम करती है। सर्दियों में आपको तैलीय क्रीम से मुक्ति दिलाने के लिये यह फल बड़ा काम आ सकता है। एवाकाडो के छोटे भाग को संतरे के छिलके के साथ मिक्सर में ब्लेंड करें। फिर इसमें 1 चम्मच दही और अंडे के सफेद भाग को मिला दें। फिर इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 15 मिनट के बाद धो लें।



सन बर्न से मुक्ति मिल सकती है। तो देर किस बात की आइये देखते हैं कैसे बनाएं सब्जियों का फेस पैक।



आलू फेस पैक

यदि आपकी स्किन ड्राई है तो आलू को पीस लीजिये और इससे अपने चेहरे की मसाज कीजिये। दूसरा तरीके में आप पिसे हुए आलू को दही के साथ मिक्स कर के चेहरे पर लगा सकती हैं। इसे 10 मिनट के लिये छोड़िये और दूध और बाद में पानी से धोइये।



अनियन फेस पैक

प्याज में विटामिन ए, सी और ई पाया जाता है जो कि त्वचा को सन डैमेज और बुढ़ापे से बचाता है। एक कटोरे में एक चम्मच बेसन, चंदन पाउडर, दही, नींबू का रस और प्याज का पेस्ट मिलाएं। इसे चेहरे पर 10 मिनट तक लगाने के बाद ठंडे पानी से धो लें। यह फेस पैक चेहरे से डेड स्किन को साफ करता है और चेहरे की रंगत को सुधारता है।

...तो नहीं लेना पड़ेगा



दर्द निवारक

शरीर के किसी भी अंग में दर्द होना आधुनिक जीवनशैली का परिणाम है। अगर आप किसी भी प्रकार के दर्द के शिकार हैं तो करें दर्द निवारण में मददगार कुछ विशेष खाद्य पदार्थों का सेवन करें, ये फूड न केवल आपकी सेहत की रक्षा करेंगे बल्कि हर तरह के दर्द में औषधि की तरह काम करेंगे।

जायफल

जायफल के तेल को सरसों के तेल में मिलाकर जोड़ों की पुरानी सूजन पर मालिश करने से लाभ मिलता है। संधिवात के कारण अकड़े हुए संधि-स्थल को खोलता है। जिससे जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है। जायफल का चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से जोड़ों का दर्द दूर होता है। जायफल को बकरी के दूध में घिसकर उसे थोड़ा गरम कर लेप करने से सिरदर्द, सिर का भारीपन व जुकाम ठीक हो जाता है।



मेथी

मेथी गैस व कफ दोनों को ही मिटाने वाली औषधि की तरह कार्य करती है। रोजाना 20 ग्राम मेथी का चूर्ण सुबह-शाम खाने से वात रोग दूर हो जाते हैं। मेथी व सोंठ को समान मात्रा में मिलाकर बारीक चूर्ण बनाकर रख लें, इस चूर्ण को 5-5 ग्राम की मात्रा में गुड़ मिलाकर सुबह शाम खाने से गठिया व जोड़ों के दर्द से छुटकारा मिलता है।



अदरक

सोंठ और अदरक एक ही पदार्थ के दो रूप हैं। गीले रूप में यह अदरक कहलाती है। सूखने पर यही सोंठ हो जाती है। अदरक और सोंठ का उपयोग मसालों और घरेलू दवाओं के रूप में भी व्यापक रूप से किया जाता है। यह वात रोगों की सबसे अच्छी औषधि है।



अजवाइन

कैसा भी जोड़ों का दर्द हो अगर उस पर अजवाइन का तेल बनाकर लगाया जाए तो दर्द में बहुत जल्दी राहत मिलती है। 10 ग्राम अजवाइन का तेल 10 ग्राम पिपरमेट और 20 ग्राम कपूर तीनों को मिलाकर एक बोतल में भर दें। दर्द या कमरदर्द या पसलीदर्द, सिरदर्द आदि में तुरंत लाभ पहुंचाने वाली औषधि है। इसकी कुछ बूंदें मलिन, दर्द छूमंतर हो जाएगा। अजवाइन के तेल की मालिश करने से जोड़ों का दर्द जकड़न तथा शरीर के अन्य भागों पर भी मलने से दर्द में राहत मिलती है।



हल्दी

हल्दी में विटामिन ए, बी व सी मिलता है। यह गठिया, कुष्ठ, जुकाम व त्वचा के रोगों की चमत्कारिक घरेलू औषधि है, यह सूजन और हड्डी की टूटन को भी ठीक कर सकती है। हल्दी, चूना और शहद समभाग लेकर तीनों को अच्छी तरह मिलाकर दर्द के स्थान पर लगाने से गठिया की सूजन दूर होती है। हल्दी के पत्तों को सेंककर बांधने से गठिया की सूजन और दर्द दूर होता है।



गाजर

गठिया के दर्द में गाजर बहुत उपयोगी है सबसे अच्छा खाद्य पदार्थ है। इसे कच्चा या उबाल कर भी खाया जा सकता है। लेकिन कच्चे गाजर का रस अधिक लाभप्रद है क्योंकि इससे शरीर को अधिक पोषण मिलता है। रोजाना आधा से डेढ़ लीटर तक गाजर का रस ले सकते हैं और अपनी आवश्यकता के अनुसार इससे अधिक भी ले सकते हैं। उसमें आंवले का रस मिला लेने पर ये अधिक गुणकारी होता है। एक किलो गाजर के रस में 5-6 आंवले का रस मिलाना चाहिए।



लहसुन

किसी भी तरह का दर्द हो लहसुन के रस के प्रभाव से यूरिक एसिड गलकर तरल रूप में मूत्रमार्ग से बाहर निकल जाता है। इसलिए यह वातरक्त, संधिवात आदि रोग में गुणकारी है। लहसुन से पेटदर्द, गठिया, गले के दोष आदि में भी एक औषधि की तरह काम करता है। लहसुन और वायवडिंग को सोलह गुना व पानी में पकाएं, जब पानी जल जाए तो दूध को उतार लें इसे छानकर ठंडा होने पर पीएं। इससे वातनाडियों की शक्ति बढ़ती है। साथ ही मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इससे शारीरिक दर्द महसूस होता है। लहसुन व उड़द के बड़े बनाकर तिल के तेल में तल कर खाने से संधिवात और अन्य बीमारियों में राहत मिलती है।



अमृत की तरह है शहद



यू तो अधिकतर औषधियां कड़वी और बेस्वाद होती हैं, लेकिन शहद एक ऐसा पदार्थ है जिसकी मिठास अपने आप में कई औषधीय गुणों को समेटे हुए है। रोजाना एक चम्मच शहद का सेवन आपको सुंदर काया देने के साथ-साथ तमाम तरह की समस्याओं से दूर रख सकता है। वहीं सर्दी, जुकाम जैसी आम समस्याओं से भी जल्द ही छुटकारा दिला सकता है।

- खांसी में यह शहद अचूक औषधि का काम करता है। बराबर की मात्र में अदरक के रस के साथ लेने से सर्दी, गले की खराश, जुकाम तथा छाती में कफ जमने की शिकायत में आराम मिलता है।
- पके आम के रस में शहद मिला कर पीने से पीलिया में लाभ होता है।
- जिन बच्चों को चीनी का सेवन मना है, उन्हें चीनी के स्थान पर शहद दिया जा सकता है।
- उल्टी (वमन) के समय पुदीने के रस के साथ शहद का प्रयोग लाभकारी होता है।
- शुष्क त्वचा पर शहद, दूध की क्रीम व बेसन मिला कर उबटन करने से त्वचा की शुष्कता दूर हो जाती है।
- एक गिलास दूध में बिना चीनी डाले शहद घोल कर पीने से दुबलापन दूर होता है। साथ ही शरीर सुडौल, पुष्ट व बलशाली बनता है।
- रोजाना शहद का सेवन निर्बल आमाशय और आंतों को मजबूत बनाता है।
- प्याज का रस और शहद समान मात्र में मिला कर चाटने से कफ निकल जाता है और इससे आंतों में जमे विजातीय द्रव्य व पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- हृदय की धमनी के लिए शहद शक्तिवर्धक है।
- शहद और नींबू का रस मिला कर एक गिलास पानी पीने से कमजोर हृदय में शक्ति का संचार होता है।
- पेट के छोटे-मोटे घाव और शुरुआती स्थिति का अल्सर शहद को दूध के साथ लेने से ठीक हो सकता है।
- शहद से मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- बढ़े हुए रक्तचाप में लहसुन के साथ शहद का सेवन लाभप्रद होता है।
- अदरक का रस और शहद समान मात्र में लेकर चाटने से श्वास कष्ट दूर होते हैं और हिचकियां बंद हो जाती हैं।
- संतरो के छिलकों का चूर्ण बना कर दो चम्मच शहद उसमें फेंटकर उबटन तैयार कर त्वचा पर मलें। इससे त्वचा निखर जाती है और कांतिवान बनती है।
- कब्जियत में टमाटर या संतरे के रस में एक चम्मच शहद डाल कर सेवन करें, लाभ होगा।
- गाजर के जूस में शहद मिला कर पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- अदरक का रस, काली मिर्च के पाउडर के साथ शहद मिलाकर दिन में तीन बार पीने से अस्थमा के रोगियों को आराम मिलता है।
- रोजाना सुबह-सुबह गर्म पानी के गिलास में 1-2 चम्मच शहद तथा एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर पीने से रक्त शुद्धि का कार्य करता है तथा मोटापे को बढ़ने से भी रोकता है।

बहुउपयोगी है जीरा



जीरे को अगर सही तरीके से उपयोग किया जाए तो यह कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की छुट्टी कर सकता है। आइए जानते हैं जीरे में छुपे कुछ ऐसे ही गुणों के बारे में...

डायबिटीज

डायबेटिक लोग लापरवाही बरतते हैं यानि अपने खान-पान में संतुलन नहीं रखते हैं तो इस असंतुलित ब्लड सुगर लेवल से उन्हें आंखों, किडनी, दिल, टांगों, पैरों और रक्तसंचार में बहुत समस्यायें पैदा हो सकती हैं। डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए आधा छोटा चम्मच पिसा जीरा दिन में दो बार पानी के साथ पीएं।

गैस्ट्रिक प्रॉब्लम

अगर आप गैस व एसिडिटी से परेशान हैं तो जीरा, काली मिर्च और अदरक को बराबर मात्रा में लें। इन्हें पानी में डालकर उबालें और घोल तैयार कर लें। इस पानी को दो-तीन दिनों तक लगातार दिन में दो से तीन बार पीएं। जीरा, काली मिर्च, सोंठ और करी पावडर को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और मिश्रण तैयार

कर लें। इसमें स्वादानुसार नमक डालकर घी में मिलाएं और चावल के साथ खाएं। पेट साफ रहेगा।

खाना पचाने के लिए

अगर आपको भूख नहीं लगती या खाना नहीं पचता तो एक चौथाई चम्मच जीरा पाउडर और काली मिर्च पाउडर को एक गिलास दूध में डालकर पीएं। जीरे को नींबू के रस में भिगोकर नमक मिलाकर लेने से गर्भवती महिला का जी मिचलाना बंद हो जाता है।

पेट दर्द में

जीरा, अजवाइन, सोंठ, काली मिर्च और काला नमक अंदाज से लेकर चूर्ण कर लें। इसमें थोड़ी-सी घी में भुनी हिंग मिलाकर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है तथा पेट का दर्द ठीक होता है।

नींद नहीं आती हो

एक छोटा चम्मच भुना जीरा पके हुए केले के साथ मैश करके रोजाना रात के खाने के बाद खाएं, गहरी नींद आएगी।

काँफी की दीवानगी

काँफी सिर्फ एक बेवरेज नहीं है, बल्कि एक लाइफस्टाइल बन गई है। आप सुबह खुद को जगाने के लिए, दिन भर नींद भगाने के लिए और किसी दोस्त या समवन स्पेशल से मुलाकात का बहाना बनाने के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं। कुल मिलाकर, हर रोज, हर सिचुएशन में आप काँफी को याद करते हैं।

काँफी, जिसके दीवानों की गिनती लगातार बढ़ती ही जा रही है, आसानी से उपलब्ध होने वाली चीज है। दुनिया के लगभग हर कोने में काँफी पी जाती है। काँफी लवर्स की अपनी एक जमात है। कुछ ऐसी बातें भी हैं जो सिर्फ काँफी के दीवाने ही समझ सकते हैं। अगर आप भी उन्हीं दीवानों में से हैं तो आइये जानें वो कौन सी बातें हैं जो आपके सिवा और कोई नहीं समझ पाता।

दिन की शुरुआत बिना काँफी के? न बाबा न! कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अपनी सुबह की शुरुआत सूरज को नहीं बल्कि काँफी के मग को देखकर करते हैं। काँफी मग उनकी सुबह का अलार्म होता है, जो उन्हें जगाता है। काँफी की वो भीनी-भीनी खुशबू जब उनके पास पहुंचती है तो वो नींद और आलस छोड़ कर खुद-ब-खुद उठ कर बैठ जाते हैं।

सारे ब्रांड और टेस्ट की जानकारी

मार्केट में कितने ब्रांड की काँफी मिलती है आपको ये जानना हो तो काँफी के किसी दीवाने से पूछिये। वो आपको मार्केट में अवेलेबल काँफी ब्रांड के नाम और टाइप बताने के साथ-साथ उनकी रेटिंग भी आसानी से बता देंगे। यानी आप कौन सी काँफी लें और कौन सी नहीं, इस बात की सलाह आपको काँफी लवर से बेहतर कोई नहीं दे पाएगा।

ये लत नहीं, लगाव है प्यारे!

आपके घर वाले, गर्लफ्रेंड, कलीग और फ्रेंड्स सभी इस बात के लिए आपके पीछे पड़े रहते हैं कि आपको काँफी की लत लग गई है। आपके जानने वाले लोग अक्सर आपको 'काँफी पीने के नुकसान' नाम के आर्टिकल में टैग करते रहते हैं। लेकिन आपकी नजर में ये सब नादान हैं! दरअसल, सब आपके काँफी के लगाव को काँफी



की लत समझ बैठे हैं।

क्या है आपका टेस्ट

आप अपने किसी भी दोस्त को लेकर अपने एरिया के किसी भी कैफे में चले जाएं, आपकी शक्ल देखते ही वेटर आपकी पसंद की काँफी का ऑर्डर ले आएगा। आप अपनी काँफी के स्टाइल के लिए इतने पर्टिक्यूलर हैं कि कैफे में जो शख्स आपका ऑर्डर तैयार करता है उसे सब याद हो चुका है कि आपकी काँफी कितनी हार्ड, कितनी शुगर वाली और उसमें कितनी क्रीम होती है।

काँफी मग की भरमार

आपका काँफी का शौक आपके दोस्तों और जानने वालों के लिए एक मुश्किल को आसान कर देता है। दरअसल, आपको बर्थडे, फेयरवेल पार्टी या किसी भी खास मौके पर क्या तोहफा देना है, इस

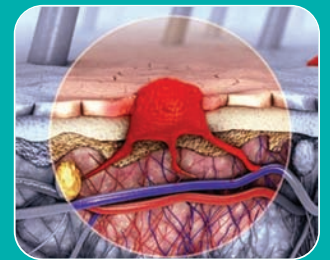
बात पर किसी को ज्यादा सोचना नहीं पड़ता। सब आपको अलग-अलग तरह के काँफी मग बतौर तोहफे में दे देते हैं, और आप भी इस तोहफे से काफी खुश हो जाते हैं। इस वजह से आपके पास काँफी मग का एक इतना बड़ा कलेक्शन है कि आप लगातार दो हफ्ते बिना काँफी मग रिपीट किये काँफी पी सकते हैं।

जिन्हें काँफी पसंद नहीं, वो आपको पसंद नहीं

अक्सर आपका सामना उन लोगों से होता है, जो आपसे कहते हैं, 'मुझे काँफी पसंद नहीं!' ऐसे लोग जिन्हें काँफी पसंद नहीं आती, आप भी उनको पसंद नहीं करते। आप इन लोगों के ऊपर भरोसा कतई नहीं कर पाते। आपको हमेशा ये बात हैरान करती है कि काँफी कैसे किसी को पसंद नहीं आ सकती।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थेरेपी तथा रेडियो थेरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थेरेपी एवं रेडियो थेरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयों का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमिल पोटेन्सी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

आधुनिक बनें, सेहत से न खेलें

सोने की आसमान छूती कीमतों के चलते युवाओं का रुझान आर्टिफिशियल ज्वेलरी की ओर तेजी से बढ़ता जा रहा है। मला ऐसा हो भी क्यों न, वह जब पर भारी भी नहीं पड़ती और उसके खोने या चोरी होने पर ज्यादा दुख भी नहीं होता। फैशन के जमाने में ऐसी और भी अनेक एक्सेसरीज हैं, लेकिन उनके इस्तेमाल में लापरवाही सेहत पर भारी भी पड़ सकती है। फैशन की चीजों को अपनाने से पहले और बाद में कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। आइए जानें, क्या-क्या सावधानियां बरतें।

बाजार में मिलने वाली आकर्षक, चमकती, रंग-बिरंगी आर्टिफिशियल ज्वेलरी और आपको फैशनेबल बनाने वाली अन्य चीजें बेशक बहुत सुन्दर और सस्ती होती हैं, परन्तु यह जानना जरूरी है कि इन्हें पहनना आपकी त्वचा और सेहत के लिए महंगा साबित न हो जाये।

एलर्जी के लक्षण

कई बार आर्टिफिशियल ज्वेलरी पहनने से त्वचा पर लाल चकत्ते, रैशेज, खुजली व दाने उभर आते हैं। कई युवक व युवतियों को कान व नाक के गहने पहनने के एक घंटे के अंदर ही खुजली होने लगती है और कुछ ही देर में त्वचा पर घाव या फफोले हो जाते हैं। धातुओं से एलर्जी का प्रभाव ज्यादातर त्वचा की ऊपरी सतह पर ही होता है, परन्तु कई बार इन घावों से बने दागों को ठीक होने में सालों लग जाते हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप ऐसी धातुओं के प्रयोग से बचें।

कब तक रहते हैं लक्षण

वैसे तो आर्टिफिशियल ज्वेलरी से होने वाली एलर्जी के लक्षण ठीक होने में दो से तीन घंटे लग जाते हैं, परन्तु कभी-कभी एलर्जी के निशान और सूजन 2-3 दिनों तक भी बनी रह सकती है। ऐसे में आप घर पर ही उनकी देखभाल कर सकते हैं। उस त्वचा पर लैक्टो कैलामिन, एलोवेरा का रस, मॉइस्चराइजर, टेलकम पाउडर आदि लगा सकते हैं। अगर फिर भी सूजन व लालिमा बनी रहे तो बिना देर किए किसी अच्छे त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें और उपचार कराएं।

न करें नजरअंदाज

अगर लक्षणों को नजरअंदाज करते हुए आर्टिफिशियल ज्वेलरी लंबे समय तक पहनी जाये तो वह समस्या कॉन्टेक्ट डर्माइटिस का रूप ले सकती है। ऐसे में आभूषण के संपर्क में रहने वाले अंग में सूजन आ जाती है। त्वचा लाल हो सकती है। उस पर पानी से भरे दाने उठ सकते हैं। उन से पानी रिस सकता है, पपड़ी जम सकती है। त्वचा सख्त हो कर खुरदरी और मोटी हो जाती है। संक्रमण हो जाने पर मवाद भी पड़ सकता है। उस हिस्से में खूब खुजली के साथ जलन होती है।

पियर्सिंग का फैशन

पियर्सिंग का फैशन इन दिनों पूरे जोंरों पर है। हालांकि पियर्सिंग करने का चलन हमारे देश में करीब 25 सौ साल पुराना है। पहले लोग अपने



कान और नाक में पियर्सिंग करा कर उन्हें सुन्दर आभूषणों से अलंकृत करते थे, वहीं अब युवा नाक, कान के अलावा आंख की भोहों, जीभ, नाभि, छाती व होठों के ऊपर भी पियर्सिंग करवाने लगे हैं। पियर्सिंग करते समय अक्सर आर्टिफिशियल ज्वेलरी का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे संक्रमण की आशंका दोगुनी हो जाती है।

पियर्सिंग एक पारंपरिक तरीका है, जैसे-जैसे पियर्सिंग से जुड़ी तकनीक आधुनिक होती गई, वह सुरक्षित होती गई और इससे जुड़े जोखिम भी कम होते गए। फिर भी डॉक्टरों के मुताबिक पियर्सिंग से जुड़े गंभीर संक्रमण के कारण अभी भी हर

साल पियर्सिंग पहनने वालों में 10 से 15 प्रतिशत लोग हॉस्पिटल आते हैं।

जांच करते रहें

पियर्सिंग करवाने के बाद संक्रमण के बारे में चेक कराते रहना जरूरी है। आपको दो-तीन दिन तक पियर्सिंग वाली जगह के आसपास छूने पर कुछ गर्म-सा महसूस होगा, लेकिन इससे ज्यादा दिन तक अगर ऐसा होता है तो संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। उसके आसपास की त्वचा लाल होने लगे या सूजन आने लगे या फिर उस जगह से पस निकलने लगे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

बरतें सावधानी

- संक्रमण से बचने के लिए पियर्सिंग किसी प्रोफेशनल से ही करवाएं। अक्सर युवा पैसे बचाने की कोशिश में ऐसी जगह से भी पियर्सिंग करा लेते हैं, जहां साफ-सफाई पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया जाता। इससे संक्रमण की आशंका काफी बढ़ जाती है।
- पियर्सिंग कराने से पहले देख लें कि उस क्लीनिक में साफ-सफाई की पर्याप्त व्यवस्था है या नहीं।
- जिस गन से छेद किया जाने वाला है, उसका भी हर बार साफ किया जाना जरूरी है।
- पियर्सिंग करवाने के बाद उस क्षेत्र को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए और वहां एंटीबायोटिक क्रीम लगाना जरूरी है। इससे संक्रमण नहीं होगा। ऐसा आप 15 दिनों तक रोज करें।
- अगर पियर्सिंग के बाद संक्रमण हो गया है तो डॉक्टर की सलाह के बाद एंटीबायोटिक टेबलेट ले सकते हैं।



महिलाओं के लिये फैट बर्न करने वाले फूड

खु द का वजन घटाना लगभग हर इंसान की लिस्ट में शामिल होता है। खासकर लड़कियां और महिलाओं को तो ज़रा सा भी वजन बढ़ने पर चिंता सताने लगती है। ज्यादा तला-भुना खाने पर भी शरीर पर चर्बी बढ़ने लगती है, जिससे बाद में छुटकारा पाना बहुत ही मुश्किल होता है। यहां पर ऐसे आहारों की लिस्ट दी हुई है जिनका सेवन करने से आपकी चर्बी बिल्कुल भी नहीं बढ़ेगी। उदाहरण के तौर पर नींबू, रसभरी, बादाम और साबुत अनाज आदि। ये आहार दोनों ही पुरुष और महिला द्वारा खाए जा सकते हैं। हालांकि महिलाओं को तो यह आहार अपनी डाइट में जरूर से शामिल करना ही चाहिये। इन्हें खाने से आपके शरीर को फाइबर मिलेगा और जल्दी भूख भी नहीं लगेगी। इन आहारों को खाने के अलावा आपको एक्सरसाइज तथा स्वास्थ्य वर्धक लाइफस्टाइल भी अपनानी चाहिये। आइये देखते हैं कौन से हैं वे आहार।



मौसम्बी इस फल में विटामिन सी भरा होता है। जमी चर्बी को घटाने के अलावा यह खराब कोलेस्ट्रॉल लेवल को घटाता है।



पालक बहुत जरूरी है। इनमें भरपूर फाइबर होता है और यह कैलोरी में भी लो रहती है। शरीर का फैट भी बर्न होता है।



साबुत अनाज में फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट और विटामिन होता है। इसे खाने से हाजमा अच्छा रहता है।



मिर्च मसालेदार आहार चर्बी घटाने में मददगार होता है। इसके अलावा काली मिर्च खाने से भूख कंट्रोल में रहती है।



रसभरी में कीटोन नामक तत्व वेट लॉस में मददगार होता है। शरीर के फैटी सेल को रसभरी उनका ब्रेकडाउन करती है।



नट्स में बादाम एक हेल्दी ऑप्शन है। यह फाइबर, विटामिन और पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। आराम से खाइये और बाँडी फैट बर्न कीजिये।



संतरा खाने से कैलोरी नहीं बढ़ती और इसमें मौजूद सिट्रस एसिड शरीर में जमे फैट को तोड़ने में मदद करता है।



मूंगफली खाने से भूख मिटती है, शरीर का मोटापा नहीं बढ़ता और ब्लड शुगर लेवल भी कम होता है।



बेरी हमेशा से ही चर्बी जलाने वाला आहार माना गया है। चाहे वह स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी या कोई अन्य बेरी हो।



नींबू और शहद मिला कर पीने से शरीर की चर्बी जलती है। नींबू में चर्बी से लड़ने वाले तत्व होते हैं साथ ही यह भूख को भी कंट्रोल करता है।

आज पहले की तुलना में न सिर्फ बीमारियां बढ़ रही हैं बल्कि कौन-सी उम्र में क्या बीमारी होगी, इसका फर्क भी मिट रहा है। इसके लिए काफी हद तक हमारी जीवनशैली और खानपान में आ रहा बदलाव जिम्मेदार है। कैसे अपने बीते कल से सीखकर हम अपना आज सेहतमंद बना सकते हैं, जानें...

आज आठ साल का बच्चा शुगर का मरीज है...छह महीने की बच्ची कैंसर से जूझ रही है...तीस साल की महिला जोड़ों के दर्द से परेशान है...कभी सोचा है कि कल ऐसा क्यों नहीं था? कारण एकदम साफ है। समय की अंधी दौड़ में भागते-भागते हम पीछे मुड़कर देखना और सोचना भूल गए हैं। अगर हम ऐसा करते तो यकीनन जान पाते कि हमारी लगभग हर चीज में औषधीय गुण छिपे हैं। जरूरत है तो सिर्फ उस ओर रुख करने की। तो चलिए गौर करते हैं कुछ ऐसे ही बिंदुओं पर...

मोटा अनाज है जरूरी

क्या कभी सोचा है कि हमारे दादा-दादी के जमाने में ये मल्टीग्रेन आटा, मसाला ओट्स सरीखी चीजें नहीं होती थीं, फिर भी वो हमसे ज्यादा फिट कैसे रहते थे? आखिर क्यों हमें या हमारे अपनों को छोटी-सी उम्र में हाई बीपी, शुगर, कैंसर आदि बीमारियों से दो-चार होना पड़ रहा है? हमारी खुराक में शामिल अनाज से कैल्शियम, आयरन, फाइबर वगैरह दूर हो गए हैं। मौसमी फसल बाजरा, ज्वार आदि की जगह गेहूं और चावल ने ले ली है। नतीजा मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर तेजी से बढ़ रहा है। इस बाबत न्यूट्रीशनलिस्ट बताते हैं कि पहले लोग मोटा अनाज यानी बाजरा, ज्वार, मकई आदि के आटे का प्रयोग मौसम के हिसाब से करते थे। ये अनाज कैल्शियम, आयरन, फाइबर, माइक्रो मिनरल के स्रोत हैं। पॉलिश वाले चमकदार चावल की जगह लोग सावां चावल सरीखे सुपाच्य चावल का प्रयोग करते थे।

बीते कल से सीखिए सेहतमंद रहिए

मसालों में छिपी है दवा

छोक आने पर दादी के हल्दी वाले दूध के नुस्खे से तो अब वैज्ञानिक भी इत्फाक रखते हैं। हल्दी में बहुत सारे गुण हैं। यह खून साफ करती है, सर्दी-जुकाम में राहत देती है। हल्दी कैंसर प्रतिरोधक के रूप में भी काम करती है। आपकी रसोई में इसके आलावा रोग प्रतिरोधक क्षमता में इजाफा करने वाले और भी कई मसाले हैं। इनका इस्तेमाल आप रोज करती हैं। जैसे जीरा हमारे पाचन तंत्र को ठीक रखता है, काली मिर्च सांस संबंधी समस्याओं में कारगर होती है, मेथी मधुमेह को नियंत्रित करती है। अगर हम सिल और मिक्सी में पिसे मसालों की तुलना करें तो उसमें भी हमारा पुराना तरीका बेहतर साबित होता है। सिल में पिसा मसाला या चटनी न सिर्फ ज्यादा स्वादिष्ट होती है, बल्कि उसमें बट्टे से होने वाले घर्षण के कारण मसालों के पोषक तत्व पर भी असर नहीं पड़ता, जबकि मिक्सी में मसालों के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।



गुड़ है अच्छा

गुड़ की मिठाई-कभी कल्पना की है, नहीं तो करके देखिए। सेहत और स्वाद दोनों ही मिल सकेगा। गुड़ गन्ने के रस को पकाकर बनाया जाता है। इसमें आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस, निकल सरीखे कई पोषक तत्व की भरपूर मात्रा होती है। गुड़ हिमोग्लोबिन का अच्छा स्रोत है, नर्वस सिस्टम को मजबूत करता है, पाचनतंत्र ठीक रखता है और खून को साफ करता है। जबकि साफ-सुथरी सफेद दिखने वाली चीनी हमें सिर्फ और सिर्फ कैलोरी देती है। नतीजा मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, हाई शुगर।

देसी है बेहतर

मिठ्ठी की सोंधी-सी महक। जिसने भी वो दौर देखा है वह हमेशा उसे याद करता है। विज्ञान भी मान चुका है कि मिठ्ठी के बर्तन में पके खाने में पोषक तत्व ज्यादा मात्रा में होते हैं। हमारे किचन में लोहे के तवे और कड़ाही की जगह नॉनस्टिक पैन ले ली है पर, असलियत यह है कि जल्द खाना बनाने के चक्कर में हम बीमारी को न्योता दे रहे हैं।

पढ़ें अगले अंक में

मार्च - 2022

टीकाकरण
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

वर्तमान एकल परिवार की संख्या बढ़ रही है और ज्यादातर घरों में पति-पत्नी दोनों काम करते हैं। ऐसे में घर में तीसरा मेहमान यानी बच्चा होने के बाद प्रोफेशनल लाइफ प्रभावित होती है। लेकिन धीरे-धीरे आपका बच्चा बड़ा होता है और आपको लगता है अकेले बच्चे को घर पर छोड़कर आप अपने काम से बाहर जा सकते हैं।



बतायें जरूरी बातें जब बच्चा हो घर पर अकेला

बच्चे को घर पर अकेले छोड़कर जाना किसी मुसीबत को बुलाने से कम नहीं है, लेकिन अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा समझदार हो गया है और वह अकेले घर पर रह सकता है तो कुछ जरूरी बातें बताकर अकेले उसे घर पर रख सकते हैं और अपने काम के लिए बाहर जा सकते हैं। तो बच्चे को घर पर अकेला छोड़ने से पहले उसे कुछ जरूरी बातें बताकर जायें।

इमर्जेंसी नंबर की जानकारी

बच्चे को घर पर अकेला छोड़ते समय सभी जरूरी नंबरों की एक लिस्ट रख कर जाइये। इस लिस्ट में आपका नंबर होने के अलावा सारे इमरजेंसी नंबर होने चाहिए जिससे जरूरत के समय आपके बच्चे आपको फोन मिलाकर स्थिति की जानकारी दे सकें। बच्चों को इमरजेंसी नंबरों के बारे में अच्छे से जानकारी दीजिए और उन्हें उसकी उपयोगिता की जानकारी दीजिए।

कमरे में लॉक न करें

अगर आप बाहर जा रहे हैं तो बच्चे को कमरे में

लॉक करके बिल्कुल भी न जायें। अगर आप बाहर हैं और बच्चे को घर में लॉक करके जा रहे हैं और आपके पीछे कोई दुर्घटना हो गई तो बच्चे के लिए मुसीबत हो सकता है। अगर घर में आग लग गई तो वह जल सकता है, इसलिए बच्चे को कभी लॉक करके न जायें।

बच्चों को कुछ जानकारी दें

बच्चों को घर में बंद करके जाने के बजाय उन्हें कुछ जानकारी दीजिए, उन्हें बताइये कि क्या करना सही है क्या गलत है। आपको अपने बच्चों को बताना चाहिये कि उन्हें घर से बाहर बेवजह नहीं निकलना चाहिये और इसके साथ जाते समय अपने पड़ोसियों को भी सूचित कर दें।

दरवाजा बंद रखना सिखाइये

जब मां-बाप घर में नहीं होते, तो चोरी की घटना होना आम बात होती है। घर पर बच्चों को अकेला छोड़ने से पहले उन्हें सिखाएं कि खुद को अंदर कैसे बंद रखा जाता है। दरवाजा कैसे लॉक करना है और उसे कैसे खोलना है। ये सारी बातों को उनको सिखाएं।

किचन है खतरनाक

अगर आप बच्चे को घर में अकेला छोड़ रहे हैं तो किचन से उन्हें दूर रखिये। घर छोड़ते वक्त किचन बंद कर के जाना चाहिये। अगर बच्चों के लिए खाना बाहर रखना संभव है, तो रख दें। साथ ही गैस की वाल्व बंद करके ही जाएं। चाकू को अंदर लॉक कर दें वरना बच्चे उसे खिलौना समझ कर खेलने लगते हैं और इससे चोटिल हो सकते हैं।

टीवी टाइम

बच्चे घर में होते हैं तो अपने मन की मर्जी चलाना चाहते हैं, उनकी नजर टीवी पर पहले पड़ती है। वह टीवी पर हर वह चीज देखना चाहते हैं, जो आप उन्हें देखने से मना करते हैं। इसलिए बच्चे को बता कर जायें कि उसे टीवी कब देखना चाहिए, और ऐसे चैनल लॉक करके जाइये जिससे बच्चे को गंदी शिक्षा और जानकारी मिलती हो। घर से पहले पूरी तरह सुनिश्चित कीजिए कि आपका बच्चा घर में पूरी तरह सुरक्षित है या नहीं। उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के बाद ही उसे घर में अकेला छोड़ें।

सोया पालक कटलेट

पालक और सोया चंक्स को मिलाकर बनाये गये कटलेट्स का मसाला मिक्स स्वाद सभी के बेहद पसंद आयेगा। आप इन्हें नाश्ते के साथ साथ स्टार्टर के रूप में भी परोस सकते हैं। इसे तल कर बनायें या शैलो फ्राय करके दोनों तरीके से बने सोया पालक कटलेट का स्वाद बहुत लाजबाव है।



आवश्यक सामग्री

पालक - 2 कप, बारीक कटा हुआ, सोया ग्रेनुअल्स - 1 कप, मैदा - 2 टेबल स्पून, ब्रेड चूरा - 1 कप, आलू - 2 उबले हुये, हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई, अदरक - 1 इंच टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ (या 1 छोटी चम्मच पेस्ट), लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच, नमक - 1 छोटी चम्मच, तेल - कटलेट तलने के लिये।

विधि

किसी बर्तन में 1-5 कप पानी डालकर गरम कीजिए, पानी गरम होने पर सोया ग्रेनुअल गरम पानी में डाल दीजिए, और 5 मिनट के लिये ढककर रख दीजिए। सोया ग्रेनुअल्स को छलनी में

छान कर अतिरिक्त पानी हटा दीजिए, सोया ग्रेनुअल्स से दबाकर सारा पानी निकाल दीजिए।

मैदा में 4 टेबल स्पून पानी डालकर पतला घोल बनाइए, घोल बनाने के लिये पहले थोड़ा पानी डालें और गुठलियां खतम होने तक मैदा घोल लें और बाद में और पानी मिला लें, घोल में 1 पिंच नमक भी मिला दीजिए। आलू को छील कर बारीक मैश कर लीजिए। पालक को पैन में डालिये और 2 मिनट कलछी से चलाते हुये भून लीजिए ताकि उसका कच्चापन खतम हो जाए। किसी बड़े प्याले में मैशड आलू, भुना पालक और सोया ग्रेनुअल्स डालिए, नमक, लाल मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, अदरक पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलाकर, मिश्रण तैयार कर लीजिए। कटलेट के लिये मिश्रण तैयार है।

मिश्रण से थोड़ा सा मिश्रण उठाइये, गोल लड्डू की तरह बांधिए, और कटलेट को गोल या ओवल आकार दीजिए। बने हुये गोले को मैदा के घोल में डुबाइए और ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटिए, हाथ से हल्का सा दबाकर प्लेट में लगाकर रख लीजिए, सारे कटलेट इसी प्रकार बनाकर तैयार कर लीजिए, ये कटलेट 5-7 मिनट के लिए रख दें तो ये सैट हो जाते हैं, कटलेट तलने के लिये तैयार है। कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए, गरम तेल में जितने कटलेट कढ़ाई में आ जाय 4-5 कटलेट डालकर, पलट पलट का गोल्डन ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिए। सारे कटलेट तल कर तैयार कर लीजिये। सोया कटलेट को हरे धनिये की चटनी या टमाटो सास के साथ परोसिये और खाइए।



आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मॉडर्न होम्योपैथिक क्लीनिक

कम्पलिट * परमानेंट * ईजी * सेफ * फास्ट एण्ड कॉस्ट इफैक्टिव

* कैंसर * किडनी फेलिचर * अस्पताल में गंभीर रूप से * भर्ती मरिजों का उपचार * कोमा * शल्य चिकित्सा योग्य रोग * आँटो इन्सूलिन रोग * जीवनभर दवाई लेने वाले रोगों की रोकथाम एवं 300 प्रकार के असाध्य जटिल रोगों की चिकित्सा।

102, 104, प्रथम मंजिल, कृष्णा टॉवर, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर (म.प्र.)

फोन : 0731-4977076, मो. : 97130-92737, 97130-37737, 79999-78894, 99075-27914

www.homoeopathy.cure.in, www.aarogyaahomeopathyindore.com Email : arpitchopra23@gmail.com

dr arpit chopra's super speciality modern homoeopathic, <https://g.page/r/CaRz52neBZQXEBA>



हरे चने की कचौड़ी

छुट्टी के दिन के नाश्ते के लिये कुछ स्पेशल बनाया जाय तो परिवार के सभी लोग बहुत खुश होंगे, आज हम हरे चने की स्पेशल कचौड़ी बनायेगे, जो बहुत ही स्वादिष्ट होती है, तो आइये हरे चने (छोलिया) की कचौड़ी बनाना शुरू करते हैं।



विधि

मैदे को किसी बर्तन में निकालिये, तेल और आधा छोटी चम्मच से थोड़ा कम नमक आटे में डालकर अच्छी तरह मिलाइये। मैदे को थोड़ा थोड़ा पानी डालकर चपाती जैसा नरम आटा गूथ कर तैयार कर लीजिये। आटे को ढककर 20 मिनट के लिये रख दीजिये, ताकि आटा फूल कर सैट हो जायेगा और तब तक हरे चने से पिट्टी बनाकर तैयार कर लेते हैं।

पिट्टी बनाइये

चने को अच्छी तरह धो कर हल्का दरदरा पीस लीजिये, पैन गरम कीजिये और 1 चमचा तेल डाल कर गरम होने दीजिये, गरम तेल में हींग और जीरा डालिये, जीरा भुनने पर अदरक पेस्ट, हरी मिर्च थोड़ा सा भूनकर पिसे हुये हरे चने डालिये, नमक, धनियां पाउडर, सोंफ पाउडर, अमचूर पाउडर, गरम मसाला, और लाल मिर्च डालकर सारी चीजों को मिलाते हुये पिट्टी को 3-4 मिनट भूनें। पिट्टी बन कर

तैयार है। अब तक आटा भी सैट हो कर तैयार हो गया है, आटे से छोटी छोटी एक नीबू के बराबर की लोई तोड़ कर तैयार कर

लीजिये, इतने आटे से 11

लोई तोड़ ली हैं। एक

लोई उठाकर हाथ पर

उंगलियों की

सहायता से थोड़ा

बढ़ाइये। 1 छोटी

चम्मच फिलिंग

डालकर आटे

को चारों ओर से

उठाकर फिलिंग

को अच्छी तरह

बन्द कर दीजिये।

सारी कचौड़ियों को

इसी प्रकार भर कर

तैयार कर लीजिये। कढ़ाई

में तेल डाल कर गरम कीजिये,

भरी हुई कचौड़ियां हाथ से या बेलन की

सहायता से 2-3 इंच के व्यास में बढ़ा

लीजिये, तेल कम गरम होने पर ही, 3-4 या जितनी कचौड़ी कढ़ाई में आसानी से आ जाय

उतनी डाल दीजिये, धीमी और

मीडियम गैस पर कचौड़ियों

को दोनों ओर से हल्का

ब्राउन होने तक तक

तल कर निकाल

लीजिये। सारी

कचौड़ी इसी तरह

तल का तैयार

कर लीजिये।

कचौड़ियों को

एक दम ठंडा

होने तक हवा में

खुला ही रहने

दीजिये। हरे चने की

कचौड़ियों को हरे धनिये

की चटनी, मीठी चटनी के

साथ परोसिये और खाइये। हरे

चने की कचौड़ी को 4 दिन तक रख कर

खाया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

मैदा - 2 कप, हरे चने - 1 कप, हरा धनियां -

2 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ), अदरक - 1 इंच

टुकड़ा (कद्दूस किया हुआ), हरी मिर्च - 1-2 बारीक

कटी हुई, सोंफ पाउडर - आधा छोटी चम्मच, धनियां

पाउडर - आधा छोटी चम्मच, नमक - 3/4 छोटी चम्मच

(स्वादानुसार), जीरा - 1/4 चम्मच, हींग - 1 पिंच, लाल

मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच से कम, गरम मसाला - 1/4

से आधा, अमचूर पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच, तेल

- 1/4 कप आटे में डालकर गूथने के लिये,

तेल - कचौरी तलने के लिये

हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाईयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिशुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाईयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



केंद्रीय मंत्री श्री नितिन गडकरी जी को होम्योपैथिक चिकित्सा के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. ए. के. द्विवेदी

यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाईयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती है।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाले मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कर्हीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुन न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिसर, फिशुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस, एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937-00880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi
• dr ak dwivedi homeopathy

[रविवार अवकाश]

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

पीरियड्स के दौरान असहनीय दर्द, थकावट और चिड़चिड़ापन आम बात है। मागदौड़ मरी दिनचर्या और असंतुलित भोजन के कारण यह समस्या और बढ़ जाती है। पीरियड्स के दौरान होने वाली परेशानियों को आप कम कर सकती हैं, बस इसके लिए आपको अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा।



ख़ूब खाएं दर्द भगाएं

मसूर की दाल दूर करेगी थकावट

मसूर की दाल में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फाइबर भरपूर मात्रा पाई जाती है। पीरियड के दौरान होने वाली थकावट से यह आपको काफी हद तक निजात दिला सकती है। यह आपके शरीर में होने वाली ऊर्जा की कमी को नियंत्रित करेगी। मसूर की दाल में ऐसा तत्व पाया जाता है जो मस्तिष्क को शांत रखने में सहायक होता है। मसूर की दाल से बने व्यंजनों को पीरियड्स के दौरान खाकर आप मन और मस्तिष्क दोनों से तरोताजा महसूस करेंगी।

खाएं आयरन से भरपूर खाना

एक वयस्क महिला को एक दिन में जितनी मात्रा में आयरन की जरूरत होती है, उतनी मात्रा में वह उसका सेवन नहीं कर पाती है। ऐसे में महिलाओं के शरीर में आयरन की कमी होना लाजिमी है। पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर में तेजी से रक्त की कमी होती है। नतीजा, कमजोरी और थकावट। वैसे तो महिलाओं को आयरनयुक्त खाना हमेशा खाना चाहिए, लेकिन पीरियड्स के दौरान इसका नियमित सेवन आपको अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करेगा। पीरियड्स के दौरान महिलाओं

के लिए अंकुरित चना और गुड़ का नाश्ता अच्छा विकल्प हो सकता है।

ब्राउन राइस से पाएं अतिरिक्त पोषण

ब्राउन राइस कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत माना जाता है। इसमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट की भरपूर मात्रा होने के कारण यह धीरे-धीरे पचता है। यानी एक कटोरी ब्राउन राइस से बने व्यंजन खाने से आपके शरीर में दिनभर ऊर्जा बनी रहती है। यह मैग्नीशियम और पोटैशियम का भी अच्छा स्रोत होता है। यह पीरियड्स के दौरान शरीर में होने वाली पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने में मददगार होता है।

सलाद से पानी की मात्रा होगी

संतुलित

भारतीय थाली में लोग सलाद को भले ही ज्यादा तरजीह नहीं देते हैं, लेकिन यह आपको उन दिनों में काफी राहत पहुंचा सकता है। सलाद में पानी की मात्रा काफी होती है। इससे आपके शरीर में पानी की कमी पूरी होगी। सलाद में खीरा, गाजर और चुकंदर को शामिल करें। सलाद आपके खाने के स्वाद को तो बढ़ाएगा ही, आपको दिन भर ऊर्जा भी प्रदान करेगा।

पानी में है सेहत का खजाना

पीरियड्स के दौरान बार-बार पानी पिएं। प्यास न लगने पर भी दो चूट पानी पीने में कोई बुराई नहीं है। पानी के सेवन से थकावट कम होगी और त्वचा पीरियड्स के दिनों में भी चमकती-दमकती नजर आएगी। पीरियड्स के दौरान पेट और सिर में होने वाले दर्द से भी ढेर सारा पानी पीकर आप बच सकती हैं। रात में सोने के पहले एक गिलास पानी पीकर सोएं। पानी की बोतल बिस्तर के पास रखकर सोएं। रात में जब भी आपको असहज महसूस हो, पानी पिएं। राहत मिलेगी।

दूध-दही से दूर होगी कैल्शियम की कमी

प्रोटीन और कैल्शियम की सबसे अधिक मात्रा दूध और दही में पाई जाती है। वैसे तो महिलाओं को हर दिन दूध पीना चाहिए, लेकिन पीरियड्स के दौरान दूध को अपनी भोजन में शामिल करना न भूलें। सिर्फ दूध पीने में अच्छा नहीं लगता है, तो आप उसमें हेल्थ सप्लीमेंट मिलाकर पी सकती हैं। हो सके तो दूध में एक चुटकी हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी में एंटीऑक्सिडेंट पाए जाते हैं, जो पीरियड्स के दौरान होने वाले दर्द को कम करता है।



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा
लामकारी है।

इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

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



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरो, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

कैसे बनाएं त्वचा को रेशमी और कोमल



सुंदरता में सबसे ज्यादा योगदान होता है साफ और चमकमाती त्वचा का। हम सभी मुलायम और चिकनी त्वचा के साथ पैदा होते हैं, पर वक्त गुजरने के साथ हमारी त्वचा का टेक्सचर खराब हो जाता है, खास तौर पर चेहरे की त्वचा पर असर जल्दी आता है। चेहरे की त्वचा की खूबसूरती को बनाए रखने के लिए क्या-क्या करें, आइये जानते हैं-

त्वचा की समस्याएं

चेहरे की त्वचा की सबसे आम समस्या है-मुंहासे। युवावस्था में यह समस्या सबसे ज्यादा होती है। वक्त बीतने के साथ मुंहासे तो चले जाते हैं, लेकिन निशान छोड़ जाते हैं। इसलिए उपचार से ज्यादा जरूरी है कि उन्हें होने से रोका जाए। त्वचा की सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए, अच्छी कंपनी के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें और कॉस्मेटिक का उपयोग कम से कम करें। 'जिन लोगों में मुंहासों की समस्या अधिक होती है उनके शरीर में इंसुलिन का स्त्राव औसत से अधिक होता है। इसके लिए जरूरी है कि अपने भोजन में कार्बोहाइड्रेट और डेयरी उत्पादों का सेवन कम करें।' आंखों के आसपास मौजूद डार्क सर्कल चेहरे की सुंदरता में ग्रहण लगा देते हैं। यहां की

त्वचा बहुत पतली और नाजुक होती है, इसलिए जल्दी ही काली पड़ जाती है। यहां झुर्रियां भी अधिक पड़ती हैं। इस स्थान की त्वचा की सुंदरता और सुरक्षा के लिए जरूरी है कि पर्याप्त रोशनी में पढ़ा जाए, संतुलित भोजन और पर्याप्त नींद ली जाए।

त्वचा की सेहत का रखें ख्याल

चेहरे की त्वचा बहुत नाजुक होती है। दाग-धब्बे दूर करने और चेहरे को निखारने के लिए जो प्रोडक्ट बाजार में मिलते हैं। वह पिगमेंटेशन को दूर नहीं करते, सिर्फ त्वचा को ब्लीच कर देते हैं। पहले अपनी त्वचा के प्रकार और उसकी समस्याओं को समझें उसके बाद ही कॉस्मेटिक खरीदें। हर्बल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल ज्यादा करें।

कई अध्ययनों में यह तथ्य उभर कर आया है कि व्यायाम और योग से शरीर में रक्त का संचरण बढ़ता है, तनाव कम होता है, जिससे त्वचा में निखार आता है और त्वचा की कई समस्याएं दूर हो जाती हैं। डायटीशियन कहती हैं, 'त्वचा की रंगत और स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियों, मौसमी फलों, मेवों और दही को शामिल करें और जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक, अधिक तैलीय और मसालेदार भोजन से बचें। ग्रीन टी का सेवन बहुत लाभदायक होता है, क्योंकि इसमें एंटीऑक्ससीडेंट होते हैं। जो सुंदर त्वचा के लिए वरदान हैं।' पानी और ताजे फलों का जूस त्वचा की नमी बनाए रखने में मददगार है। सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में एक नीबू निचोड़कर पीने से पेट साफ रहता है, टॉक्सिन शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

वेलेटाइन स्पेशल

तलाशें अपना सच्चा प्यार

प्यार को कहीं तलाशा नहीं जाता, वह तो आपके भीतर ही कहीं होता है।

Happy Valentine's Day

प्यार जीवन को पूरा करने का अहसास या कहा जाए तो जिंदगी का दूसरा नाम ही तो प्यार है। वेलेटाइन डे इस प्यार के इजहार और अपने प्यार को खास अहसास दिलाने का दिन है लेकिन आखिर अपना सच्चा प्यार पाया कैसे जाए। कैसे पहचाना जाए कि यही है आपका वेलेटाइन-

प्यार को कहीं तलाशा नहीं जाता, वह तो आपके भीतर ही कहीं होता है। ठीक वैसे ही जैसे कस्तूरी मृग की खुशबू उसी में कहीं छुपी होती है, लेकिन वह उसकी तलाश में बावरा सा फिरता रहता है। वैसे ही प्रेम को सांसों की तरह हैं, हर क्षण आपके साथ। लेकिन कई बार इससे वाकिफ होने में अरसा लग जाता है। हमारी नजरों के सामने ही होता है वो, लेकिन हम उसे स्वीकार नहीं पाते। शंकायें, दुविधायें, सवाल और कई अन्य कारण उस वास्तविकता को कहीं ढंक देते हैं। और कई बार किसी से पहली ही मुलाकात में दिल के भीतर से यह आवाज आने लगती है कि हां यह वही है, जिसके लिए तुम इतने बेकरार थे। और जब भी यह अनुभूति होती है, तो यूं लगता है जैसे सारे बादल छंट गए।

प्यार तो इनसान के डीएनए में है। आदम और हौव्वा से शुरू हुआ यह प्रेम और फिर फैलता ही चला गया। आदम ने जन्त सिर्फ हौव्वा के लिए छोड़ी, वो उसके बिना अधूरा जो था। लेकिन, उस दौर में न आदम के पास विकल्प थे और न ही हौव्वा के पास। लेकिन, आज का दौर जरा अलग है। आज सच्चा प्यार मिलना मुश्किल है, क्योंकि आज अरबों की आबादी में आपको किसी ऐसे शख्स से मिलना जरूरी है जिससे लिए दिल धड़क उठे।

कौन है वो

सबसे जरूरी बात, सच्चा प्यार किसी एक दिन का मोहताज नहीं होता। यह तो जिंदगी भर का अहसास होता है। प्यार का कोई फॉर्मूला नहीं, जो लगाया और उत्तर मिल गया। हर किसी को अलग तरह से होता है इसका अहसास और जब यह अहसास होता है, तो दुनिया में सब कुछ खूबसूरत नजर आने लगता है। हर ओर होती हैं बस खुशियां ही खुशियां। यह मामला दिल का है, और यह कमबख्त दिल भला कब किसकी सुनता है। किस्मत खुद-ब-खुद उस शख्स से मिलवा देती है, और यह कह उठता है तुम ही तो हो, इतने बरसों से तलाश रहा था मैं जिसे। लेकिन, दुविधायें फिर भी आपकी राह में रोड़े अटक सकती हैं। चलिए हम आपका रास्ता साफ करने में मदद करते हैं। हो सकता है कि आपका प्यार आपकी आंखों के सामने हो और आप उसे देख न पा रहे हों। यह भी हो सकता है कि वो दुनिया के दूसरे कोने में बैठा हो आप की तरह तन्हा और आप ही का इंतजार करते हुए। चाहे जो भी हो, कोई न कोई इस दुनिया में आपके लिए जरूर बना है।

पहली नजर का प्यार हर नजर का प्यार

प्रेम का सार यही है- 'पहली नजर का प्यार, आखिरी नजर का प्यार और हर नजर का प्यार'। जब आपका पहली नजर में ही किसी को देखते ही उसकी ओर खिंचने लगे, तो इसे एक इशारा समझें। इशारा कि आपको प्यार हो चला है। पहली नजर का प्यार ही प्यार हो यह जरूरी नहीं, लेकिन यह प्यार का आधार जरूर हो सकता है। लेकिन, आप किसी को पहली बार देखते ही उसके खयालों में खोये रहते हैं, तो जनाब आपका दिल किसी की नजरों में गिरफ्तार हो चला है, हुजूर आपको प्यार हो चला है।

Valentine's Day

सीमाओं से परे

इश्क की कोई हद नहीं होती। यह खुद तय करता है अपने नियम और कायदे। जिसके लिए आपके दिल में प्रेम होता है उसकी मदद करने के लिए आप कुछ भी करते हैं। आपको ऐसा करते हुए न कभी अजीब लगता है और न ही आपको कुछ अलग करने का अहसास ही होता है। अगर दूसरा व्यक्ति भी आपकी मदद के लिए कुछ भी कर गुजरने को तैयार है, तो जनाब यही प्यार है। प्यार में शर्तें नहीं होतीं, प्यार में सौदा नहीं होता। यह तो होता है और होता है.... प्यार मैं और तुम के बीच की दूरियां पाटते हुए हम तक ले जाने का नाम है।

वेलेंटाइन डे पर तोहफे के साथ फूल देना न भूलें

वेलेंटाइन डे पर लोग कुछ न कुछ खास तोहफा देना चाहते हैं। आप भी देना चाहते होंगे। बहुत अच्छी बात है, मगर इन तोहफों की भीड़ में 'उनके लिए' फूल ले जाना मत भूलिएगा। क्योंकि फूल ही हैं जो आपके दिल की बात उन तक पहुंचाते हैं। फूल बगैर एक शब्द बोले, आसानी से आपके मन का हर राज खोल देते हैं।

क्यों याद नहीं है? जब आपने पहली बार लाल गुलाब दिया था तो आपको कहने की जरूरत ही नहीं पड़ी थी कि 'मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूँ।' आज भी उस

एहसास को जिंदा रखते हुए अपने महंगे तोहफों के बीच कुछ प्यारे से फूल रखना न भूलें।

वेलेंटाइन डे पर फूलों का खास महत्व होता है। आप चाहे कितना भी महंगा तोहफा दे दें, फूलों के बगैर वह अधूरे होते हैं। तोहफे आपके दिल की बात नहीं कहते।



सब कुछ गुला के

कहते हैं, 'इश्क न पूछे दीन धर्म और इश्क न पूछे जात'। प्रेम नियमों पर कहां चलता है। सामाजिक वृजनायें तोड़ने का नाम ही तो प्यार है। आपके दोस्तों की सलाह, पढ़ी-पढ़ाई बातें, आपके कुछ पूर्वाग्रह... सब नेपथ्य में चले जाते हैं और रह जाता है तो बस प्रेम। आपके हृदय में तमाम बातों को झुठलाया जाता है, और आपको अहसास होता है कि यही है वो सच्चा प्यार। प्यार विकल्प नहीं तलाशता। आपको कोई इनसान पसंद है, तो बस पसंद है... अपनी खूबियों और खामियों के साथ। आप वैसे ही चाहते हैं उसे... इस बात से बेपरवाह कि वो भी आपके बारे में वैसे ही सोचे। प्यार कोई निवेश नहीं जिसमें आपको रिटर्न की उम्मीद हो। प्यार है, तो बस है। और अगर आप भी ऐसा ही सोचते हैं, तो मान लीजिए कि यह हर लिहाज से सच्चा प्यार है।

प्यार का दर्द है...

उसकी हंसी हो या नजर... उसकी बातें हो या व्यवहार सब कुछ आपके लिए खास होता है। अगर उसे देखते ही दिल में मीठा दर्द हो उठे, तो समझ जाइए कि दिल आपसे कुछ कह रहा है। उसके देखते ही आपका दिल प्रेम से भर आता है। सारी दुनिया में सबसे प्यारा दिखता है वो। ठीक वैसे ही जैसे मां-बाप के लिए उनकी औलाद होती है। अगर किसी को देखकर आपके दिल में भी ऐसा हो, तो मान जाइए कि आप प्यार में हैं। इंतजार मत कीजिए डूब जाइए इस दरिया में।

खिंचा जाऊं मैं तेरी ओर

प्रेम महज आकर्षण नहीं यह और बात है, लेकिन आकर्षण के बिना प्रेम संभव भी नहीं। प्रेम का आधार है आकर्षण... अगर हर सूरत में आप दोनों एक दूजे के साथ रहना चाहते हैं और किसी भी कीमत पर आपको जुदाई बर्दाश्त नहीं, तो यह इशारा है सच्चे प्यार का। आपके दिल को जो भा जाए, जरूरी नहीं कि वो देखने में हूर की तरह हो, कहते हैं लैला का रंग बेहद काला था, लेकिन कैस को वो ऐसी भायी कि वो गलियों में मजनु बनकर घूमने लगा। अगर, आपके दिल में भी यह आकर्षण महीनों बना रहता है, तो जनाब आपको सच्चे वाला प्यार हो गया है।

सबसे जरूरी बात, प्रेम सत्य का ही प्रतिबिंब है। अगर यह सच नहीं है, तो प्रेम नहीं है। तो सच और सतचरित्र होना ही प्रेम की पहली और आखिरी शर्त है।

उम्मीद है कि इस वेलेंटाइन डे आपके दिल के आंगन में सच्चे प्यार का फूल खिले...

पत्नी को भी होता है वैलेंटाइन डे का इंतजार



ऐसा नहीं है कि सिर्फ यंगस्टर्स को ही वैलेंटाइन-डे का इंतजार होता है। शादीशुदा जोड़े भी इसे खास अंदाज में सेलिब्रेट करते हैं। वैलेंटाइन-डे के दिन पति जब घर आता है तो वह वाइफ के लिए चॉकलेट, रोज, लांजरी आदि लेकर पहुंचता है और उसके दिमाग में वाइल्ड सेक्स डांस की छवि उभरने लगती है। वहीं, वाइफ को इंतजार होता है कि इस खास मौके पर उन्हें क्या गिफ्ट मिलने वाला है, लेकिन हफिंग्टन पोस्ट की रिपोर्ट तो कुछ और ही कहानी बयां कर रही है।

दरअसल, रिपोर्ट के मुताबिक वैलेंटाइन-डे पर कई महिलाओं में किसी भी प्रकार की रोमांटिक

भावनाएं उत्पन्न ही नहीं होतीं। अधिकांश शादीशुदा महिलाएं इस दिन हताश और गुस्से में होती हैं। पार्टनर की पसंद का ख्याल रखें। पुरुष अपनी महिला पार्टनर को ऐसा ही गिफ्ट दे, जो उन्हें पसंद हो। अपनी पसंद न थोपें।

काम में मदद करें

- घर में घुसते ही रोमांस की उम्मीद करने की बजाय, अपने पार्टनर की काम में मदद करें, ताकि उनका बोझ कुछ हलका हो जाए।
- पुरुषों को इस दिन घर की सफाई करनी चाहिए और वो भी मन लगाकर।
- इस दिन पुरुष लॉन्ड्री का भी काम कर सकते

हैं।

- पुरुष अपनी महिला पार्टनर के लिए इस दिन डिनर तैयार कर उसे खुश कर सकते हैं।
- शाम के सारे काम खुद अपने हाथों में ले लीजिए, ताकि आपकी वाइफ आराम कर सकें, किताब पढ़ सकें और टीवी पर अपना पसंदीदा सीरियल देख सकें।
- जब आप दोनों बेड पर हों और आपकी वाइफ सोना चाहती है तो उसे सोने दे।
- अगर वाइफ सेक्स करना चाहती हो तो उससे पूछें कि किस तरह करना चाहती है। फिर जैसा कहे, वैसा ही करें और खुद संतुष्ट होने के बजाय उसे संतुष्टि प्रदान करें।

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

इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

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

मूल्य
₹40/-



SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year
₹ 450/-

for 3 Year
₹ 1250/-

for 5 Year
₹ 2150/-

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेल्नेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

Call : 0731-4989287, 9893519287

हानिरहित होम्योपैथिक चिकित्सा अपनायें बीमारियों से छुटकारा पायें !

गठिया (जोड़ों में दर्द), स्लिप-डिस्क,
स्पॉन्डिलाइटिस (सर्वाइकल/लंबर),
अस्थमा, साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन
प्रोस्टेट, पथरी, पाइल्स, फिशर,
फिशचुला, एसिडिटी, खट्टी डकार,
गैस, अनिद्रा, खाँसी,
खून की कमी, कैंसर,
अप्लास्टिक एनीमिया



ठीक हुए मरीजों की
प्रतिक्रिया जानने के
लिए कृपया यूट्यूब
पर अवश्य देखें

Watch us on YouTube

dr ak dwivedi indore
dr vaibhav chaturvedi



प्रदेश के मुख्यमंत्री, माननीय श्री शिवराज सिंह चौहान,
26 जनवरी गणतंत्र दिवस के अवसर पर डॉ. ए. के.
द्विवेदी को (कोविड के समय लोगों की होम्योपैथिक
चिकित्सा) के लिए सम्मानित करते हुए.

गुस्सा ज्यादा करना, नींद नहीं आना, स्ट्रेस, एन्जायटी, डिप्रेशन इत्यादि मानसिक रोग

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट, (ग्राउण्ड फ्लोर) मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : सुबह 10 से शाम 6 तक फोन : 99937-00880

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

समय : सुबह 9 से 12 तक

'मनोशांति' मानसिक चिकित्सा केंद्र

समय : शाम 4 से 6 तक

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

Call : 0731-4989287, 98935-19287

SUNDAY CLOSED

हेल्पलाईन नं. : 99937-00880, 94240-83040, 0731-4064471, 0731-4989287