

■ गंजापन : संभव है ईलाज ■ क्यों हो जाते हैं बाल सफेद

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

जनवरी 2014 | वर्ष-3 | अंक-2

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

मूल्य
₹ 20

हेयर केयर
विशेष

कैसे पाएं

रेशमी जुल्फें

कहते हैं

बाल से ही असली खूबसूरती है

पर जिसके बाल नहीं, वो...
खूबसूरती दोबारा भी पाई जा सकती है



मर्म हेयर ट्रांसप्लांट ट्रीटमेंट

जिसके ज़रिए अपने व्यक्तित्व को पूर्णता प्रदान करें. यहां के अनुभवी विशेषज्ञ, आपके सिर के पिछले भाग में मौजूद स्थाई 'हेयर फॉलिकल्स' को गंजापन प्रभावित क्षेत्र में दक्षता से प्रतिस्थापित करते हैं. इस प्रकार आप पाते हैं स्थाई बाल प्राकृतिक तरीक से.

मर्म क्लिनिक पर आप पाएंगे 360° हेयर सॉल्यूशन

- हेयर ट्रांसप्लांट • स्केल्प ट्रीटमेन्ट • हेयर ट्रीटमेन्ट • पीआरपी थेरेपी
- मिज़ो थेरेपी • हेयर एक्सटेंशन • आर्टिफिशियल हेयर (बॉयो फाइबर)

• अन्य ट्रीटमेंट •



हेयर ट्रांसप्लांटेशन



ब्रेस्ट ऑग्मेन्टेशन सर्जरी



एक्ने स्कार रिमूवल



सफेद दाग़



फुल बॉडी लेज़र हेयर रिमूवल विधि



राइनोप्लास्टी सर्जरी



एडवांस डेंटल केअर



लिपोसक्शन और टमी टक विधि

अब पाएं इन्दौर की शान 'मर्म' एवं मुम्बई के प्रसिद्ध 'रिज़ॉईस' की उत्कृष्ट सेवाएं एक ही स्थान पर



The Klinik
Cosmetic Surgery, Laser &
Advanced Hair Clinic
www.marmm.com

re:ice
aesthetic experts
nature creates, we enhance...
www.rejoiceexperts.com

Indore office : 6/1, Diamond Colony, Zanjeerwala Sq., New Palasia, Indore
Ph. 0731-4088889, Email. :marmmklinik@gmail.com

Call Hair Expert 9303222333

Ravishing Health Care Pvt. Ltd. • indore • Bhopal • jabalpur • mumbai • jaipur • Rajkot

संघत एवं सूरत

जनवरी 2014 | वर्ष-3 | अंक-2

प्रेरणास्रोत

डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

प्रमोद निरगुडे, राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9165700244, 9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल, डॉ. गणेश अवस्थी
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन), डॉ. श्रीराम उपाध्याय
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. मिलिन्द जोशी, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

राजेश उदावत, मोहनलाल आर्या
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

संगीता जादेन मनोज तिवारी पियूष पुरोहित
7898345430 9827030081 9329799954

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गोताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टेलिफेक्स- 0731-4034511

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com

drakindore@gmail.com

www.drakindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

12

सिर की खुजली कैसे दूर करे



25

बच्चों में एलर्जी



18

रूसी हटाने के 20 घरेलू नुस्खे



06

बालों का झड़ना

जटिल समस्या

21

सर्दियों में दिल को रखें दुरुस्त



10

हेयर फाल डरे नहीं



15

बालों की ज्वेलरी से संवारे हस्त



विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

इंडेक्स सिटी, खुडैल ग्राम के पास, नेमावर रोड, एन.एच. 59-ए, जिल-इन्दौर (म.प्र.)

www.indexgroup.co.in Email: deanmed@indexgroup.co.in, deandent@indexgroup.co.in, nursingprincipal@indexgroup.co.in

हमारी विशेषताएँ :

- हृदयरोग विभाग
- पिडीयाट्रिक एवं प्लास्टिक सर्जरी विभाग
- नेत्ररोग विभाग
- गुर्दारोग विभाग
- कैंसर रोग विभाग
- क्षय एवं छातीरोग विभाग
- सर्जरी रोग विभाग (दूरबीन)
- न्यूरोरोग विभाग
- चर्मरोग
- एक्स-रे विभाग
- पेट रोग विभाग
- पैथालॉजी विभाग



Dr. B.M. Subnis

M.B.B.S, M.S., F.I.C.S., F.I.A.G.E.S

Ret. Dean Govt. Grant Medical College, Mumbai
Currently:- Dean, Index Medical College, Indore

Index Medical College Campus, Nemawar Road,
Gram Khudel - 452016, State

हास्पिटल में 24 घंटे उपलब्ध सेवायें :- » 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं (आई.सी.यू. / कैज्यूल्टी)।
» 24 घंटे खून, पेशाब, एक्स-रे, सिटी स्केन, एम.आर.आई. की सुविधा। » 24 घंटे विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध।
» 24 घंटे सामान्य प्रसव (डिलिवरी) एवं सभी तरह के ऑपरेशन की सुविधा।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843



सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

सुविधाएं: लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एण्ड हाइरिस्क प्रेगनेंसी केयर, काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट

ओबेसिटी मैनेजमेंट: बीएमआई, फैट% बीएमआर एस्टीमेशन आदि

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)

मेम्बर : अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लीनिकल एंडोक्राइनोलॉजिस्ट

विशेषज्ञ : • बौनापन • हार्मोन विकृति

- यौवनावस्था परिवर्तन न होना
- पिट्यूटरी • एडिनल
- कैल्शियम असंतुलन • इन्फर्टिलिटी • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • चेहरे पर अनियंत्रित बाल

☎ **78692 70767, 94250 67335**

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक)

फिटल मेडिसिन (एम्स, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

स्त्री रोगों का निदान एवं मार्गदर्शन

- जेनेटिक काउंसलिंग • हार्मोन संबंधी समस्याएं
- प्रसूति - सामान्य एवं जटिल प्रसूति की देखभाल एवं सुझाव
- नॉर्मल एवं सिजेरियन डिलेवरी विशेषज्ञ
- निःसंतान दम्पति इलाज विशेषज्ञ • गायनिक सर्जरी

☎ **97137 74869**

डॉ. अभ्युदय वर्मा यहां भी उपलब्ध हैं -

उज्जैन प्रति शनिवार शाम 4 से 6 बजे तक	खंडवा प्रतिमाह प्रथम रविवार सु. 10 से 1 बजे तक	मंदसौर प्रतिमाह दूसरे रविवार सु. 10 से 1 बजे तक
---	--	---

क्लीनिक : 109, ओनम प्लाजा,
इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

समय : सायं 5 से 8 बजे तक

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com

संपादकीय

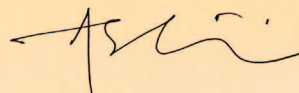
प्रकाश की ओर चलें...

मनुष्य अपनी छाया को देख कर उसे पकड़ने की कोशिश करता है। छाया भी उतने ही वेग से भागती है और मनुष्य उसे कभी पकड़ नहीं पाता है।

यह भ्रमजाल है, जिसमें मनुष्य उलझता है पर असली प्रकाश तो इस भ्रम से निकलने में है। हम नाहक ही भ्रम में उलझे रहते हैं, उन कार्यों को करने में दिलचस्पी रखते हैं जो हमारे अंदर के प्रकाश को दैदीप्तमान ही नहीं होने देते हैं, हमें इस नव वर्ष में यही कदम उठाना चाहिए कि हम प्रकाश की ओर चलें।

आधुनिक दौर में बहुत ऐसे लुभावने उत्पाद हैं जो हमारी बाह्य सुंदरता को बढ़ाने का दावा तो करते हैं पर जब तक हम आंतरिक सुंदरता को प्राप्त नहीं करते तब तक पूर्णतः सौंदर्य को पाया नहीं जा सकता।

नव वर्ष, मकर संक्राति एवं गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

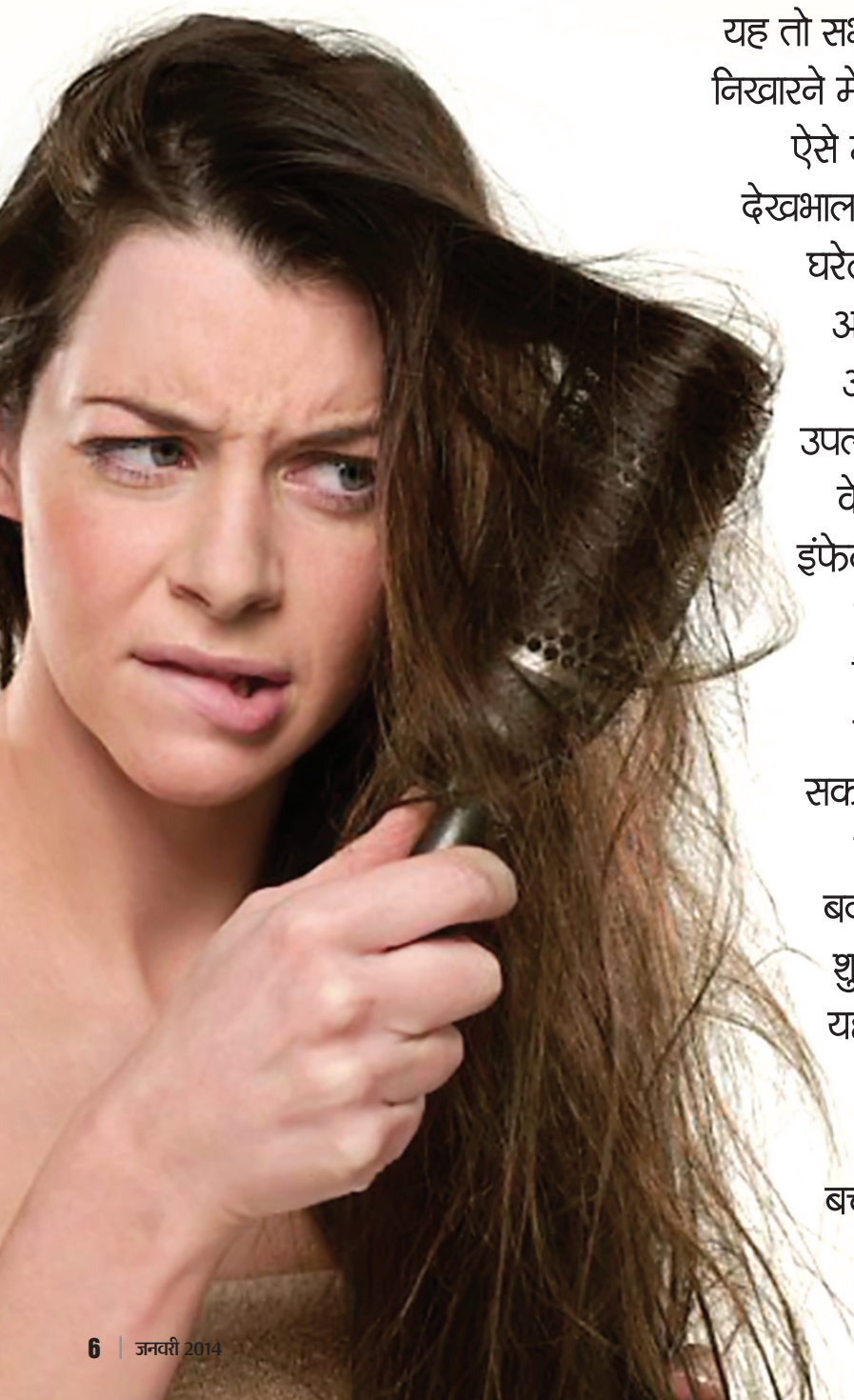
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

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



बालों का झड़ना जटिल समस्या

पुरुष हो या
महिला
आजकल बाल
झड़ने की
समस्या से सभी
पीड़ित एवं
चिन्तित हैं।



यह तो सभी जानते ही हैं आपकी पर्सनेलिटी निखारने में बालों की अहम भूमिका होती है, ऐसे में जरूरी हो जाता है कि बालों की देखभाल अच्छे से की जाएं। आप कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों को अपनाएं जिसके लिए आपको बहुत मेहनत ना करनी पड़े और सभी चीजें आराम से घर में ही उपलब्ध हो। बालों को झड़ने से रोकने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनायें। इन्फेक्शन और डैंड्रफ फंगल इन्फेक्शन से बाल झड़ सकते हैं। बरसात के दिनों में गीले बालों को ठीक से न पोंछने पर भी फंगल इन्फेक्शन हो सकता है। हालांकि थोड़ी-बहुत डैंड्रफ होना सामान्य है, खासकर मौसम बदलने पर, गर्मियों और बरसात की शुरुआत में, लेकिन ज्यादा होने पर यह बालों की जड़ों को कमजोर कर देती है। यह ड्राई और मॉइश्चर, दोनों रूप में हो सकती है। इससे बचाव के लिए साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखें।



बालों को झड़ने से रोकने में व्यायाम की भूमिका

बालों के झड़ने का मुख्य कारण शारीरिक गतिविधियों की कमी है। अगर आप किसी भी रूप में कसरत या व्यायाम नहीं करते तो आपके अन्दर रक्तसंचार कमजोर पड़ जाता है जिसकी वजह से उन छिद्रों को, जहाँ से बाल उगते हैं, ज़रूरत के हिसाब से पोषक तत्व नहीं मिल पाते क्योंकि सही रक्तसंचार ना होने की वजह से खून सही मात्रा में सिर तक नहीं पहुँचता और नतीजन बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं और बाल गिरने लगते हैं। बालों को गिरने से रोकने के लिए रोजाना कम से कम पैंतालीस मिनट तक कसरत करनी चाहिए। अगर आप कोई शॉर्टकट या सरल रास्ता अपनाएंगे तो आपको फायदा होने से रहा। गोलियाँ और दवाइयाँ कुछ हद तक आपको राहत दिला सकते हैं, लेकिन कसरत की कमी से आपके बाल दोबारा झड़ना शुरू हो जायेंगे।



बालों को झड़ने से रोकने में पानी की भूमिका

बालों को गिरने से रोकने के लिये पानी भी एक सस्ता और उपयोगी नुस्खा है। कुछ चंद जगहों को छोड़ कर पानी बिना किसी मूल्य के मिलता है। तो क्यों न खूब सारा पानी पीकर आप अपने बालों को झड़ने से रोकें! कई लोग पानी तब पीते हैं जब उन्हें प्यास लगती है। अगर आप भी ऐसा करेंगे तो आपके बालों को गिरने से कोई नहीं रोक सकेगा। प्यास न लगे फिर भी आप हर दो तीन घंटे पर एक

ग्लास पानी पीयें। हमारे शरीर की बनावट में पानी की मात्रा कुछ ज्यादा, लगभग दो तिहाई होती है। आपकी त्वचा, बाल, रक्त, शुक्राणु, इन सबको स्वस्थ रहने के लिए और अपना कार्य सक्षमता से करने के लिए पानी की ज़रूरत पड़ती है।

आप अगर पानी तब पीते हैं जब आपको प्यास लगती है तो यकीनन आपकी प्यास बुझती है, लेकिन जब बिना प्यास लगे आप पानी पीते हैं तो आप अपने कोशिकाओं और इन्द्रियों को एक तरह से सींचते हैं। इससे आपके रक्तसंचार में सुधार होता है और आप के अन्दर किसी भी रोग को रोकने की शक्ति पैदा होती है। आपके शुक्राणु स्वस्थ हो जाते हैं और आपके बालों की जड़ें भी मजबूत हो जाती हैं। पानी आपकी त्वचा को एक अनोखी चमक देता है, क्योंकि ये आपके लिवर से और आपकी त्वचा की कई सतहों के नीचे से विषैले तत्व बाहर निकाल फेंकता है। इससे एक और फायदा होता है, आपके अन्दर की पाचन शक्ति बढ़ती है और आपका वजन भी कम हो जाता है। पानी आपके बालों में भी एक नयी चमक पैदा करता है, और उन्हें स्वस्थ और मजबूत रखता है। तो अगर आप अपने बालों को गिरने से रोकना चाहते हैं तो जी भर के पानी पीजिये और पूरा दिन अपने शरीर को सींचित और स्वस्थ रखिये।



बालों को झड़ने से रोकने में विटामिन डी की भूमिका

अन्य आवश्यकताओं की तरह बालों को विटामिन डी की भी आवश्यकता होती है। ये भी एक तरह का निशुल्क नुस्खा है और बालों को गिरने से रोकता है। असल में विटामिन डी बालों को बढ़ने में काफी मददगार साबित होता है और बालों को बढ़ने के लिए यह बहुत ज़रूरी भी है। यह अपने आप में आयरन और कैल्शियम को सोख लेता है। आयरन की कमी भी बालों के गिरने की वजह होती है। लेकिन जब आप अपने शरीर पर कम से कम 15 मिनट के लिए भी सूर्य की किरणें पड़ने देते हैं, तो आपको उस दिन के लिए ज़रूरी मात्रा में विटामिन डी की खुराक मिल जाती है। लेकिन एक बात याद रहे, जब बहुत ही ज्यादा गर्मी हो तो आप अपने सिर और त्वचा को सूर्य की किरणों से बचाकर रखिये। बहुत ज्यादा गर्मी या तपती धूप आपके लिए नुकसानदेह साबित हो सकती है। तो बेहतर यही होगा की आप सूर्य की किरणों का फायदा या तो सुबह उठिए या शाम को।



बालों को गिरने से बचाने के लिए पौष्टिक खाना खाइए

कई लोग बालों की झड़ने का शिकार गलत खाने की वजह से होते हैं। ऐसा नहीं है की वे पौष्टिक खाने पर खर्च नहीं कर सकते लेकिन आदतन वे जंक फूड पर पैसे बर्बाद करते हैं बनिबस्त पौष्टिक आहार पर खर्च करने के। जंक फूड, डब्बाबंद आहार, तैलीय खाना, वगैरह में पौष्टिक तत्वों की कमी होती है लेकिन कई लोग इन्हें बड़े मजे से खाते हैं। नतीजा यह होता है कि आपके शरीर को सही मात्रा में आयरन, कैल्शियम, जिंक, विटामिन सी और प्रोटीन वगैरह नहीं मिल पाते। यह सब बालों के बढ़ने के लिए बहुत ज़रूरी होते हैं इसीलिए जहाँ तक हो सके ऐसे पोषण रहित आहार का बहिष्कार कीजिये और हरी सब्जियाँ, फल, सूखे मेवे, दूध, अंडे खाइए जिससे कि आपके जीवन में पौष्टिक आहारों की कमी पूरी हो सके।



बालों की समस्या का सरल समाधान - होम्योपैथी

बालों के गिरने की एक अहम वजह तनाव भी है। तनाव तथा अन्य किसी भी प्रकार की समस्या से यदि आपके बाल रुखे, बेजान अथवा झड़ रहे हैं या उसमें रूसी हो रही है तो किसी भी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक को दिखा कर सरल समाधान पा सकते हैं। कुछ प्रमुख होम्योपैथिक दवाईयाँ - नैट्रमयूर, एसिड फास, फास्फोरस, कैथरिस, सेलेनियम, सिपिया एवं आर्निका इत्यादि हैं। जिन्हें लक्षणों के आधार पर दिया जा सकता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी

बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवर्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर





मिथ्स और फैक्ट्स

जल्दी-जल्दी धोने पर बाल टूटेंगे

सिर को गंदा रखने पर ज्यादा बाल झड़ते हैं जबकि नियमित शैंपू करने पर कम। जो लोग एसी में रहते हैं, वे हफ्ते में दो-तीन बार शैंपू करें। जो बाहर का काम करते हैं या जिन्हें पसीना ज्यादा आता है, उन्हें रोजाना बाल धोने चाहिए।

हर्बल शैंपू में डिटर्जेंट नहीं

जो शैंपू झाग देता है, उसमें डिटर्जेंट जरूर होता है। हर्बल शैंपू भी इसका अपवाद नहीं है। रीच, शिकाकाई और मेहंदी का मिक्सचर घर में बनाकर लगाएं। कई शैंपू एक्स्ट्रा प्रोटीन होने का दावा करते हैं। बाल धोने के दौरान शैंपू का प्रोटीन बालों के अंदर नहीं जाता। बालों को प्रोटीन की जरूरत है, लेकिन वह खुराक से मिलता है।

कंडीशनर का इस्तेमाल

शैंपू करने के बाद बहुत से लोग कंडीशनर नहीं लगाते। उन्हें लगता है कि इससे बाल कमजोर हो जाते हैं। यह गलत है। कंडीशनर से बालों की चमक बनी रहती है और वे उलझते नहीं हैं।

जुकाम से टूटते हैं बाल

जुकाम से बाल टूटने की भ्रांति बहुत लोगों में होती है। असल में इससे पीड़ित लोग ज्यादातर दवाएं खाते रहते हैं और उनकी सेहत ठीक नहीं होती। इस वजह से कई बार बाल गिरने लगते हैं।

गंजे होने से ग्रोथ तेज

कई लोग अपने बालों को बहुत छोटा करा देते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा करने से बालों का झड़ना कम हो जाएगा और नए बाल ज्यादा तादाद में आएंगे। यह सोच



बिल्कुल गलत है। गंजा होने से बालों की ग्रोथ तेज नहीं होती।

बाल उखाड़ने से सफेद होते हैं

अक्सर लोग सफेद बाल उखाड़ने से मना करते हैं क्योंकि उनका मानना होता है कि अगर एक बाल उखाड़ेंगे, तो उसकी जड़ से द्रव निकलेगा, जो आसपास के बालों को भी सफेद कर देगा। यह गलत है।

क्या कहता है आयुर्वेद

आयुर्वेद बाल धोने के बाद तेल लगाने की हिमायत करता है। महाभृंगराज या ब्राह्मी तेल से बालों को अच्छा पोषण मिलता है। इसमें त्रिफला होता है, जो बालों की सेहत के लिए अच्छा है। महाभृंगराज तेल से बालों का कालापन भी बढ़ता है, हालांकि यह सफेद बाल काले नहीं कर सकता। आयुर्वेद के मुताबिक हफ्ते में एक-दो बार तेल लगाकर अच्छी तरह सिर की मसाज करें। मसाज किसी भी तेल से कर सकते हैं लेकिन आंवला, ऑलिव, नारियल या तिल का तेल अच्छा है। रात भर तेल रखकर सुबह किसी अच्छे हर्बल शैंपू से बाल धो लें। इसके बाद एक लोशन लगाएं। इसे बनाने के लिए गेहूं के पत्ते, दूर्वा घास, अरबी के पत्ते, गुडहल के पत्ते, नीबू के छिलके, संतरे के छिलकों को थोड़ा-थोड़ा लें और पानी में उबाल लें। पानी को छानकर बालों की जड़ों में हल्के हाथों से लगाएं और धीरे-धीरे मसाज करें। पांच मिनट के लिए लगा रहने दें और पानी से सिर धो लें।

खुराक

ऐसी चीजों से परहेज करना चाहिए, जिनसे सर्दी, जुकाम होता है। सोंस, सिरका, अचार, नमक और खट्टी चीजें कम खाएं। बादाम, दूध, दही, घी, मक्खन का सेवन संतुलित मात्रा में करें।

ऐसे करें शैंपू

पहले बालों को गीला करें। फिर थोड़े पानी में घोलने के बाद शैंपू को बालों और स्किन पर लगाएं। झाग बनाते या बालों को रगड़ते समय उन्हें उलझाएं नहीं, न ही ज्यादा रगड़ें। शैंपू 3-4 मिनट तक लगाकर रखना चाहिए।

शैंपू को अच्छी तरह साफ करने के बाद कंडीशनर लगाएं। एक

मिनट तक लगाए रखने के बाद कंडीशनर को

अच्छी तरह से धो डालें। इसमें शैंपू से भी ज्यादा सावधानी बरतें। गीले बालों को न तो बहुत तेजी से झटक कर सुखाएं और न ही तौलिए से रगड़कर पोछें। ध्यान रखें कि इस स्टेज में बाल सबसे ज्यादा सॉफ्ट और कमजोर होते हैं।

बाल धोने के बाद उन्हें तौलिए से हल्के से साफ करें या तौलिए को बांधकर छोड़ दें।

गीले बालों में कंधी भी न करें।

बारीक कंधी के इस्तेमाल से बचें। लंबे बालों में कंधी करते हुए पहले आधे बालों को कंधी करें, ताकि आसानी से सुलझ जाएं।





कैसे पाएं रेशमी जूल्फें

आजकल की भागदौड़ और बिज़ी

लाइफस्टाइल की वजह से आखिर कितनी ऐसी औरते हैं, जो अपने बालों को लंबा और रेशमी करने की सोच सकती हैं लंबे बाल पाने के लिये खान-पान और उनकी केयर करने की आवश्यकता होती है, जो कि हर किसी के बस की बात नहीं होती। लेकिन अगर आप हमारे बताए गए इन तरीको को आजमाएं तो आपके भी बाल लंबे और घने हो सकते हैं।

बालों में तेल लगाएं

अगर बाल बढ़ाना है तो उसमें तेल लगाना होगा। बालों में तकरीबन 1 घंटे के लिये तेल लगा रहने दें जिससे बालों की जड़ तेल को पूरी तरह से सोख ले। सिर पर हल्के गरम तेल से मालिश करें और गरम पानी में डुबोई हुई तौलिये से सिर ढंक कर भाप लें।

बादाम का तेल

जल्दी बाल बढ़ाने के लिये कोई भी तेल कारगर नहीं होता। इसके लिये सबसे अच्छा तेल बादाम का होता है। बादाम के तेल में विटामिन ई भारी मात्रा में पाया जाता है।



हेल्दी खाएं

बालों के लिये कुछ आहार बहुत अच्छे होते हैं जैसे, हरी सब्जियां, बादाम, मछली, नारियल आदि। इनको अपनी डाइट में शामिल करें और लंबे बाल पाएं।

ट्रिम करवाएं

बालों को तीन महीने पर एक बार जरूर ट्रिम करवाएं, जिससे दोमुंहे बालों से निजात मिले। बालों को ट्रिम करवाने से बाल जल्दी जल्दी बढ़ते हैं।

ड्रायर और अन्य मशीनों से दूर रहें

ब्लो ड्रायर या फिर बालों को कर्ली करने वाली मशीनों से दूर रहें क्योंकि इससे बाल खराब हो जाते हैं। अगर आपके बाल लंबे हैं तो उसे सुखाने के लिये धूप में पांच मिनट तक खड़ी हो जाएं लेकिन ड्रायर का प्रयोग ना करें।

रोजाना धुलाई

जिस तरह से बालों में तेल लगाना जरूरी है उसी तरह से बालों की सफाई और धुलाई भी बहुत जरूरी है। अगर आपके बाल लंबे हैं तो उन्हें हफ्ते में दो बार जरूर धोएं। आपके सिर की सफाई बहुत जरूरी है जिससे जड़ों को सांस लेने की जगह मिल सके।

बांध कर रखें

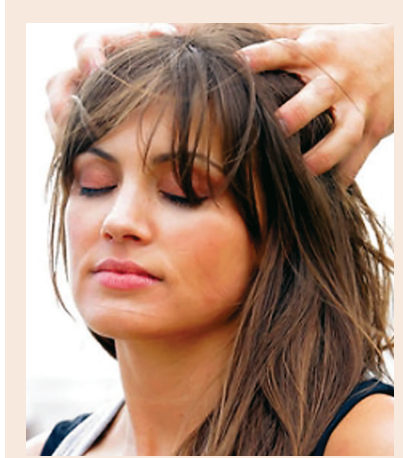
लंबे बालों को प्रदूषण, धूल मिट्टी और हवा से बचाना चाहिये। अगर आप कहीं सफर पर निकल रहीं हैं तो अच्छा होगा कि बालों को बांध लें या फिर जूडा बना लें।



हेयर फाल डरे नहीं

खूबसूरत बाल हमारी खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। लेकिन जब बालों में कोई गड़बड़ी आ जाए तो वह हमारे लिए चिंता का विषय भी बन जाते हैं। आइए जानें, बालों की देखभाल कैसे करें ताकि वे आपके चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें।

लं बे, घने और काले बाल किसे नहीं अच्छे लगते। बात जब खूबसूरती की चलती है तो जुल्फों के बगैर हर तरफ अधूरी लगती है। बात बिल्कुल पते की है कि बाल किसी भी महिला या पुरुष को आकर्षक बनाने में 90 प्रतिशत भूमिका निभाते हैं। लेकिन क्या हो, जब बाल बेजान, दोमुहे और कमजोर हो जाएं। बालों का झड़ना भी आजकल आम बात हो गयी है। लगभग हर दूसरा आदमी अपने बालों के गिरने से परेशान है। इसे रोकने के लिए न जाने क्या-क्या जतन किए जाते हैं। कभी पार्लर के चक्कर लगाते हैं, तो कभी डॉक्टर से दवाईयां लिखवा लाते हैं। लेकिन परिणाम कुछ मनचाहा नहीं मिलता। ऐसे में घरेलू नुस्खों की याद आती है। आइए जानें कुछ ऐसे नुस्खे जो आपके खूबसूरत बाल को खोने नहीं देंगे और मजबूत बाल देंगे।



सिर मसाज

यदि हर रोज कुछ मिनट तक सिर की मालिश की जाए तो इससे खून का संचार बढ़ जाता है। इससे बालों के रोम सक्रिय हो जाते हैं। यदि मसाज कुछ बूंद तेल के साथ की जाए तो इसका असर और ज्यादा होता है। इसके लिए लैवेंडर के तेल या बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

प्राकृतिक ज्यूस

बालों की जड़ों की मजबूती के लिए प्राकृतिक ज्यूस का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए प्याज, अदरक और लहसुन के रस में से किसी भी रस से अपने स्कैल्प (सिर) का मसाज करें। इसे पूरी रात छोड़ दें और सूबह शैम्पू करें। इसके बाद बाल टूटेंगे नहीं और वे खूबसूरत लगेंगे।



मेडिटेशन करें

आप इसपर भरोसा करें या नहीं, लेकिन बालों के झड़ने का एक प्रमुख कारण तनाव होता है। ऐसे में मेडिटेशन आपके काम आ सकता है। इससे होर्मोनल बैलेंस तो होगा ही बाल गिरने की समस्या से भी निजात मिलेगी।



गरम तेल से मालिश

कोई भी प्राकृतिक तेल, मसलन जैतून का तेल, नारियल तेल, कनोला का तेल आदि को हल्का गरम कर लें और उससे धीरे-धीरे बालों में मसाज करें। नहाने से पहले जो प्लास्टिक की कैप आप पहनते हैं उसे तेल मसाज के बाद एक घंटे तक पहने रखें और फिर शैम्पू कर लें।

एंटीऑक्सीडेंट

ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हेयर लॉस को कम करते हैं और बालों के लंबे होने में मदद करते हैं। ग्रीन टी के दो बैग एक कप पानी में मिलाकर बालों में लगाएं, एक घंटे बाद बालों को धो लें।



क्यों हो जाते हैं बाल सफेद

हालांकि बालों का सफेद होना मनुष्यों के अनुभवी होने का प्रतीक माना जाता है, लेकिन अधुनिक समय में मनुष्य इसे बिल्कुल भी पसंद नहीं करते।

हमारे बालों का रंग काला मेलानिन पिगमेंट के कारण होता है यह पिगमेंट चमड़ी के अंदर जहाँ बाल का अंदरूनी भाग होता है जिसे बाल कूप या पुटक कहते हैं में होता है। मेलानिन पिगमेंट वर्णक के कारण बालों में रंग होता है।

वर्णकों के कारण बाल काला, भूरा, या लाल हो सकता है। यह वर्णक बल्बुट की कोशिकाओं में निक्षिप्त होता है। बाल क्यों सफेद हो जाता है, इसका सही कारण ज्ञात नहीं है। यह संभव है कि उम्र के बढ़ने, रुग्णता, चिंता, शोक, आघात, और कुछ विटामिनों की कमी से ऐसा होता हो। डाक्टरों का मत है बाल का सफेद होना वंशागत होता है।

जिनके बालों का रंग हल्का काला होता है उनमें मेलानिन की कमी होती है। आप देखते हो न कि बड़े लोगों के बाल सफेद या ग्रे हो जाते हैं, असल में उनमें मेलानिन पिगमेंट खत्म हो जाता है, इसलिए उनके बाल सफेद हो जाते हैं। बालों का रंग अक्सर त्वचा के रंग पर निर्भर करता है। अगर आपका रंग फेयर है तो बालों का रंग सुनहरा होगा और अगर आप सांवले हैं तो बालों का रंग काला होगा। ज्यादातर देखा जाता है कि बच्चों के बालों का रंग उनके माता-पिता से विरासत में मिलता है।

परन्तु बहुत से चिकित्सकों का मानना है कि बालों की सफेदी जैसे तो जैनेटिक यानी अनुवांशिक होती है। किंतु फिर भी कुछ ऐसे कारण हैं जो समय से पहले बालों को सफेद बनाने में अहम भूमिका अदा करते हैं। इनमें न केवल दवा बल्कि अनीमिया, थाइराइड व एचआइवी-एड्स भी शामिल है। खाने में प्रोटीन व आयरन की कमी भी बालों की सफेदी का एक कारण है।

एक अन्य तरीके से भी समझाया जा सकता है बालों का सफेद होना जीन पर निर्भर है। कई बार जीन का प्रभाव पूरा नहीं होता। इस कारण बाल या तो कम सफेद या सफेद होते ही नहीं। किंतु जब जीन का प्रभाव होता है तो बाल सफेद हो जाते हैं। दूसरा मुख्य कारण थाइराइड ग्लैंड है। युवाओं के शरीर में इस ग्रंथी (ग्लैंड) की स्त्राव कमी या अधिकता बालों को सफेद बना देती है। दवाएं भी



बालों की सफेदी के कारणों में से एक है। एक रिपोर्ट के मुताबिक एंटी मलेरिया दवा के प्रयोग से बाल समय से पहले सफेद हो जाते हैं। खाने में प्रोटीन या आयरन की कमी व विटामिन बी-12 की कमी से भी बाल सफेद हो जाते हैं। यंग ऐज में जैनेटिक एक्जिमा के कारण तथा आजकल एचआइवी व एड्स पीड़ितों में भी यह समस्या देखी जा रही है। परनीशियस अनीमिया से ब्लड बनाने वाले सेल बिगाड़ने के कारण भी कम उम्र में बाल सफेद हो जाते हैं।

कोई इलाज है कि बालों को सफेद होने से रोका जा सके!

बालों के असमय सफेद होने की समस्या से बचा सकता है। इसका उपचार है, बशर्ते समय पर सही इलाज लिया जाए। उन्होंने बताया कि सही डाइट इसका सबसे बेहतर उपचार है। इसके अलावा थाइराइड व ब्लड जांच करवाना भी इसके बचाव में शामिल है। चिंता, भय, तनाव, शोक, प्रदूषण से बच कर रहना भी हल हो सकते हैं। हेयर ड्राई से भी बालों का रंग खोना यानि कि सफेद होना बढ़ जाता है।

सफेद बालों के लिए घरेलू उपचार

बालों का सफेद होना आजकल आम समस्या है। भागदौड़ भरी जिंदगी में बालों की ठीक से देखभाल नहीं हो पाती। समय से पहले बाल सफेद हो जाने की समस्या से कई लोग परेशान हैं। हालांकि बाल कई कारणों से सफेद हो सकते हैं। जैसे तनाव, प्रदूषण कोई बीमारी या फिर अनुवांशिकता के कारण। लेकिन बाल ड्राई करना या कलर करना इस समस्या का एकमात्र उपचार नहीं है। आप कुछ घरेलू उपचार आजमा कर भी अपने बालों को सफेद होने से रोक सकते हैं। आइए हम आपको बताते हैं कुछ ऐसे ही सिंपल घरेलू उपचार जिन्हे आजमा कर आप अपने सफेद बालों को काला बना पाएंगे।

अपनाएं कुछ घरेलू उपचार

- एक कटोरी मेहंदी पाउडर लें, इसमें दो बड़े चम्मच चाय का पानी, दो चम्मच आंवला पावडर, शिकाकाई व रीठा पावडर, एक चम्मच नींबू का रस, दो चम्मच दही, एक अंडा (जो अंडा न लेना चाहें वे न लें), आधा चम्मच नारियल तेल व थोड़ा-सा कक्था। यह सब चीजें लोहे की कड़ाही में डालकर पेस्ट बनाकर रात को भिगो दें। सुबह बालों में लगाएं। दो घंटे बाद धो लें। इससे बाल काले होंगे, बिना किसी नुकसान के।
- सफेद बालों की रोकथाम के लिए जब भी घरेलू इलाज की बात आती है तो आंवला के महत्व को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। आंवला खाने के अलावा, आंवले के पाउडर में नींबू मिलाकर नियमित रूप से लगाएं। शैंपू के बाद आंवला पाउडर पानी में घोलकर लगाने से बालों की कंडीशनिंग तो होती ही है, साथ ही इनका रंग भी बरकरार रहता है।
- भृंगराज और अश्वगंधा की जड़ें बालों के लिए वरदान मानी जाती हैं। इनका पेस्ट नारियल के तेल के साथ बालों की जड़ों में लगाएं और 1 घंटे बाद गुनगुने पानी से अच्छी तरह से बाल धो लें। इससे बालों की कंडीशनिंग भी होगी और बाल काले भी होंगे।
- कुछ दिनों तक, नहाने से पहले रोज सिर में प्याज का पेस्ट लगाएं। बाल सफेद से काले होने लगेंगे।
- तिल खाएं और तिल से बना तेल बालों में लगाएं, तिल का प्रयोग बालों को काला करने में बहुत मदद करता है।
- आधा कप दही में चुटकी भर काली मिर्च और चम्मच भर नींबू रस मिलाकर बालों में लगाएं। बेसन और दही के घोल से बालों को धोएं। बाल सफेद से काले होने लगेंगे।



कई व्यावसायिक सिर की खुजली के उपचार में ऐसी सामग्री होती है, जो वास्तव में इस समस्या को बढ़ाते हैं। ऐसा ही एक तत्व सोडियम लैयुरेथ / लैयुरेल सल्फेट है। इन में बहुत तीव्र क्लिंज़र होते, जिसका इस्तेमाल इंजन से ग्रीस निकालने के लिए किया जाता है। यदि यह एक इंजन से चिकनाई दूर कर सकते हैं, तो यह आपके बालों और सिर की त्वचा से प्राकृतिक तेलों को भी दूर कर सकते हैं। एक सूखी, खुजली युक्त सिर की त्वचा बहुत झुंझलाहट का एक स्रोत हो सकती है। अपना सिर खुजाना आपको अप्रिय दिखा सकता है और आप बहुत असहज महसूस कर सकते हैं। एक सूखी, खुजली युक्त सिर की त्वचा के लिए इलाज अक्सर आसान और बहुत सरल होते हैं।

आसान निर्देश

- आपके बाल साफ हैं, यह सुनिश्चित करें। तेल या गंदगी रोम छिद्रों को अवरुद्ध कर सकते हैं और आपके सिर में खुजली महसूस हो सकती हैं।
- यदि आपके बाल साफसुथरे हैं, तो आपके सिर की खुजली का कारण एक शैम्पू या अन्य बालों के उत्पादों से हुई एक एलर्जी की एक प्रतिक्रिया हो सकती है। एक नया उत्पाद आपकी त्वचा में जलन या आपकी त्वचा को एक पुराने उत्पाद से एक प्रतिक्रिया हुई हो सकती है। अपने बालों की देखभाल की आदतें बदलें।
- हेयर ड्राई और पर्मिंग करते वक्त इस्तेमाल किये गये रसायनों से सिर में जलन हो सकती है। खुजली को कम करने के लिए कोमल लोशन या क्रीम का प्रयोग करें।
- अक्सर, सिर में खुजली का कारण धूप में ज्यादा उजागर होने का एक संकेत होता है, जो एक बार त्वचा ठीक होने पर दूर हो जाता है।
- यदि आपके सिर में कई दिनों तक खुजली रहती है, तो सफेद या भूरे अंडे जो जूँओं का संकेत देते हैं, के लिए अपने बालों की जाँच करें। जूँओं का तुरंत इलाज करें।

सिर में खुजली के कारण और लक्षण

रूसी सिर में खुजली का सबसे आम कारण है। फंगल और बैक्टीरियल संक्रमणों के कारण सिर की त्वचा प्रभावित होती है और खुजली होती है। जूँओं के कारण सिर पर गंभीर खुजली हो सकती है। सूखी सिर की त्वचा, स्वच्छता की कमी और

सिर की खुजली कैसे दूर करे



प्राकृतिक घरेलू उपचार

- लैवेंडर का तेल, युकेलिप्टस तेल, व्हाकंडो तेल और जर्मन कैमोमाइल तेल यह सिर में खुजली के लिए सर्वोत्तम प्राकृतिक घरेलू उपचार हैं। पानी के साथ इन तेलों का एक मिश्रण सिर में खुजली को राहत दे सकता है।
- सिर में खुजली के लिए जैतून का तेल, नारियल तेल और चाय के पेड़ के तेल का प्रयोग करें। जैतून का तेल और बादाम के तेल का एक मिश्रण रूसी के लिए एक प्राकृतिक चिकित्सीय इलाज है।
- नींबू का रस भी बालों के लिए अच्छा है। सिर पर थोड़ा नींबू का रस मले और कुछ मिनटों के बाद बाल धो लें।
- पंद्रह मिनट के लिए सिर पर लोवेरा जेल लगाए और बाद में धो लें।
- सोने से पहले बालों को 5-6 बार कंगी करना सिर की त्वचा में रक्त परिसंचरण में सुधार करने में उपयोगी है।
- सिर की खुजली को दूर करने के लिए आहार
- विटामिन बी, विटामिन सी, जस्ता और लोहे से समृद्ध भोजन की विवेकपूर्ण मात्रा को आहार में शामिल करने का सुझाव दिया जाता है। पालक, सलाद, दालें और अन्य सब्जियां जो प्रोटीन से भी समृद्ध हैं और सिर की त्वचा और बालों के लिए भी उपयोगी हैं। डेयरी उत्पादों का ज्यादा सेवन करें।

रासायनिक हेअर केअर उत्पादों का अधिक इस्तेमाल, धूप में सिर की त्वचा ज्यादा उजागर होना और तनाव इस समस्या में अधिक वृद्धि कर सकते हैं। सिर की त्वचा में जलन, लालिमा, दर्द और खुजली यह सिर की खुजली के प्रमुख लक्षण हैं।

इस हालत को सिर की त्वचा और कान के पीछे के क्षेत्र पर मवाद भरे फोड़ों की उपस्थिति के द्वारा भी पहचाना जा सकता है। लगातार सिर खुजलाने से त्वचा में सूजन और बालों के झड़ने का कारण हो सकता है।

4 माह की होम्योपैथिक दवाईयों के सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस हुआ ठीक

Name :Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. :18507
Age :58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No :10025131
By :Dr.DWIVEDI A K Bill Date :18/06/2013
No :14566 Result Date :19/06/2013
By :

BOTH HAND AP

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Generalised osteoporosis is seen.
- Soft tissue swelling in P.I.P. joints of middle & ring fingers.

हमारे
सेंटर पर प्रथम
बार आने के
समय की
एक्स-रे रिपोर्ट



Name :Mrs. SHAILA RAGHUVANSHI UHID NO. :18507
Age :58 Yr 0 Month 0 Day /F Dept Ref No :10051876
By :Dr.DWIVEDI A K Bill Date :15/10/2013
No :36436 Result Date :15/10/2013
By :

BOTH HANDS AP VIEW

- Small joints of hand show normal joint space.
- Articular margins are smooth & regular.
- Density of small bones of hand is within normal limits.

4
माह की
होम्योपैथिक दवा के
सेवन के बाद
एक्स-रे रिपोर्ट



मैं, **शैला रघुवंशी (58 वर्ष)** निवासी पहाड़सिंहपुरा, खरगोन जोड़ों के दर्द से काफी परेशान थी, डॉक्टरों ने मुझे आस्टियोपोरोसिस एवं आस्टियो आर्थराइटिस बीमारी बताया था, मैं काफी निराश हो गई थी, मैंने दिनांक 18 जून 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया, उनकी मात्र 4 माह की होम्योपैथिक दवा से मेरी आस्टियोपोरोसिस बीमारी बिलकुल ठीक हो गई। मेरी एक्स-रे रिपोर्ट भी नार्मल आ गई। मुझे अब चलने में जरा भी परेशानी नहीं होती है।

धन्यवाद डॉ. द्विवेदी जी, धन्यवाद होम्योपैथी

शैला रघुवंशी
शैला रघुवंशी

The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

E-mail : drakdindore@gmail.com
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

समय : सोमवार से शनिवार शाम 5.00 से 9.00 रविवार 11.00 से 2.00



चिकित्सा सेवाएं

इन्दौर हॉस्पिटल एवं लेप्रोकोपी सेंटर
38 मूसकडेडी मेन रोड, इन्दौर फोन : 0731-3222609

- ★ पेट रोगों एवं स्त्री रोगों का निदान (प्रत्येक बुधवार शिष्टक परामर्श समय सु. 10 से 2 बजे तक)
- ★ दूरबीन पद्धति द्वारा पेट की समस्त सर्जरी किफायती दरों पर उपलब्ध
- ★ अत्याधुनिक ऑपरेशन थियेटर, 24 घण्टे इमरजेंसी सुविधा उपलब्ध

मोटापे की सर्जरी हेतु विशेषज्ञ परामर्श

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव उपलब्ध विशेषज्ञ प्रतिदिन (समय सुबह 9 से 1 बजे तक)

एम.एस. डी.एन.बी. (सर्जरी)
एम.एच.ए.एस., एफ.आई.ए.जी.ई.एस (AIIMS नई दिल्ली)
लेप्रोकोपी सेंटर एवं पेट रोग विशेषज्ञ सर्जन - सी.एच.एल.अपोलो हॉस्पिटल (स्त्री रोग विशेषज्ञ)

डॉ. शाहीन अली मोबा. 9713329601

प्रथमभारत का दूरबीन पद्धति द्वारा किया गया सबसे बड़े अकार के (ADRENAL) ट्यूमर का सफल ऑपरेशन किया। - पेट के ठोस का पा लगाना, पक्ष, फिस्, फिस्, फिस्, प्रोस्टेट की सर्जरी, कैंसर व अण्डाशय की सर्जरी, हृदय की सर्जरी

क्लीनिक - 11-सी. ब्लाक (राजना-संगीता) (अपोलो) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)

Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com
www.drpoonvashrivastav.jivisha.com

डॉ. अरूण रघुवंशी
M.B.B.S., M.S., FIAGES
लेप्रोकोपिक, पेट, रोगों, कैंसर, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ - अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

दक्षीणदिक् 8 यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्यावेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

विशेषज्ञता :-

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- एडवांस लेप्रोकोपिक सर्जरी
- लीवर, पैनक्रिया एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- हर्निया, रेक्टरल सर्जरी
- थायरॉइड एवं पैराथायरॉइड सर्जरी

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन : 0731-2574404
E-mail : raghuwanshidranun@yahoo.co.in

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्टन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
Consultant Homeopath & Biochemic

आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हॉमिओपैथिक सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर योग्य आधुनिक होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

COMPLETE
EASY
SAFE
FAST
COST EFFECTIVE
MODERN
HOMOEOPATHY
CURE

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

पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्यावेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक

website : www.homeopathyhealthcare.com
Mob. 9425070296, 9907855980

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clinical Specialist

इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
बांध्यता की हॉमिओपैथिक चिकित्सा
स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
शोथ हारमोनल चिकित्सा
आनुवांशिक जिन एवं सेल थैरोपी
आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
गर्भभ्रमण के छाले एवं गर्दानों की सफल चिकित्सा

परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर

समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com
9752530305

हिप्नोटिस्ट डॉ. जे. आर. सिंह
(हिप्नोथेरापिस्ट एण्ड पास्ट लाइफथेरापिस्ट)

अपने जीवन की दिशा और दशा बदलिए

उपलब्ध चिकित्सा : डिप्रेशन, अनिद्रा, तनाव, बेचेनी, वैवाहिक समस्याएं, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं, प्रेम प्रसंग भुलाना, आत्मविश्वास की कमी, भुलना, अकेलापन, आत्महत्या की सोच, सभी प्रकार के भय (फोबिया) बच्चों की पढ़ाई/व्यवहार संबंधी समस्याएं। विद्यार्थियों की लर्निंग एवं व्यवहारिक समस्याओं तथा एकाग्रता की कमी, परीक्षा एवं आदि का निराकरण मात्र 2 घंटों की ट्रेनिंग द्वारा किया जाता है। www.studentconcentration.com इसके अलावा टोटल ब्रेन वाशिंग एवं ब्रेन कंडीशनिंग भी की जाती है। डॉ. जे. आर. सिंह सम्मोहन द्वारा व्यक्ति के अंतर्मन की गांठों को खोलकर उपरोक्त सभी रोगों का सफल एवं ग्यारह डे इलाज पिछले 45 वर्षों से कर रहे हैं। (यह चिकित्सा ड्रग्स एवं विनापद है।)

क्रिया 1 दिन में अत्यन्त प्रभावी एवं 15 दिनों में पूर्ण मुक्त
94250-58696

29-ए, शीतल नगर (साकेत), इन्दौर 07314245925
www.hypnotherapist.com, www.hypnotech.in • Email : j.singh@gmail.com

SAC SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC
An approach towards healthy mankind
a complete cure by homeopathy

डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा
होम्योपैथिक चिकित्सा एवं अद्वैत योग्य सफल इलाज
कैंसर के निदान का सफल एवं कम खर्च में उपलब्ध है।
केन्द्रीय चिकित्सा, एडनाइटिस, सधुनप्राप्टिस
नेत्राल्पिस, दन्त, जन्त, इंडाइनर

डॉ. विश्वेश वर्मा
(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)
कंसल्टिंग होम्योपैथिक चिकित्सक
विशेष आहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ
एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार

शॉप नं. 23, गुलमर्ग कॉम्प्लेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर
90980-26928, 909004339
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रवि. 10 से 1 तक
E-mail : dr.vishveshverma@yahoo.com

SUPER SPECIALITY
पाईल्स क्योर क्लीनिक
लेजर थैरेपी सेंटर

डॉ. आर.एस. बुन्देला
अर्श, बवासीर, भंगदर (पाईल्स), फिशर, फिशुला बिना ऑपरेशन (चौरफाड़), बिना दर्द, कम समय में सफल इलाज पुनः रोग नहीं होता।

B.Sc. B.A.M.S., M.D., M.S.C.P., M.R.H.S., C.A.I.I.M.S. (New Delhi), C.I.A.M.R. & D (London)

101, सी.ब्लाक, ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स, राजश्री हॉस्पिटल के सामने, स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर

फोन : 0731-4227181, मोबा. 0808577628
E-mail : drbundela57@gmail.com
समय : दोपहर 1-4, शाम 6-8, रविवार अवकाश

डॉ. मिलिन्द जोशी
M.S. (Genral surgery), M.Ch. (Pediatric surgery) Gold medal D.N.B. (Pediatric Surgery), F.I.A.G.E.S., F.A.L.S.

विशेषज्ञता :- **9827123501** (समय : शाम 6 से 8 बजे तक)

- गर्दा व संबंधित सर्जरी,
- पथरी की दूरिण द्वारा सर्जरी,
- सर्व प्रकार की शिशु सर्जरी,
- सामान्य व विशेष लेप्रोकोपी (दुर्बिण सर्जरी)
- बच्चों के कैंसर की सर्जरी, नवजात शिशु सर्जरी
- बच्चों में पथरी की बिना चीरे द्वारा सर्जरी
- फेफड़ों की दूरिण सर्जरी

हैप्पी किड्स क्लीनिक
डॉ. प्रीति जोशी
M.B.B.S., D.C.H.
शिशु रोग एवं नवजात शिशु रोग विशेषज्ञ
9303084999
E-mail : milindj79@yahoo.com

क्लीनिक : ऊँ गुरुदेव कॉम्प्लेक्स शॉप नं. 16 प्रथम तल सेक्टर-ई स्कीम न. 54 विजय नगर (राजश्री हॉस्पिटल के सामने), इन्दौर

डॉ. संजय कुचेरिया
मानद विशेषज्ञ
Greater Kailash Hospital, CHL - Hospital, Bombay Hospital.

एम.एस.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)

Speclity :- Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstruction, Scar Revision

सुशुभ प्लास्टिक सर्जरी सेक्टर

स्कीम न. 78, पार्ट - 2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046
email : sanjaykucheria@yahoo.co.in शाम 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

सफेद दाग चिकित्सा शिविर
(Leucoderma Vitiligo) (Check up free)
हर माह की 18, 19, 20 ता. को (प्रातः 9 से 5 तक)

द्वारा डॉ. एस. प्रसाद
डायरेक्टर : श्री साई प्रसाद विकलांग एवं रिस्क रिसेच सेंटर (मुंबई)
भूतपूर्व प्राचार्य : जे.एच. मेडिकल कॉलेज (रांची)

सफेद दाग अब लाइलाज नहीं
सफेद दाग आंठो इम्यून डिस ऑर्डर है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलानोसाइट मरने लगती है जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बड़ी, पेट में कृमि होना भी इसके प्रमुख कारण हैं जिसे स्टीम एवं शोधन थैरेपी द्वारा इलाज से दाग के सभी कारण दूर होकर दाग जड़ से ठीक होता है। दुबारा नहीं होता है।

F-166, L.I.G. कॉलोनी, तेजस नर्सिंग होम के पास, इन्दौर
फोन : 0731-2559436, 9303274253

कमर दर्द... से मुक्ति

समय सुबह 9 से 7 बजे तक

कायाकल्प
• Slimming • Beauty • Spa
सिद्धाथ आयुर्वेदिक क्लिनिक
INDORE

Contact
98277 75075
0731-4045075

BH-115, Sch. No. 74-C, Vijay Nagar, Indore
• 33/2C, New Palasia, Near Om Shanti Bhawan, Indore
Email : dr.naveenjadhav@gmail.com, www.kayakalpinidore.com

- जोड़ो का दर्द
- गठिया
- स्लीप डिस्क
- सायटिका
- गर्दन दर्द
- कंधो का दर्द
- घुटनों का दर्द
- लकवा
- माईग्रेन

पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र "जीन्स"
309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर

विगत 25 वर्षों से पुरुष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ

डॉ. अजय जैन
MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)

विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्लिजयम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेडिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)

9827023560
Web : www.infertilemale.co.in
email : drjaingenen@yahoo.co.in
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर फोन : 0731-3012560

बालों की ज्वेलरी से संवारे हस्न



अधिकतर लडकियां अनचाहे बालों से परेशान रहती हैं और उनको रिमूव करने के लिये जाने क्या-क्या अपनाती हैं। लेकिन एक लेडी है जो इन बालों से परेशान नहीं बल्कि उनके गहने बनाने में माहिर हैं। जी हां, एक लेडी ने इन अनचाहे बालों को बहुत सुंदर गहनों की नई शकल दे दी है, थोडा अजीब लग रहा है न ये सुनकर पर सा ही है ये देखिये.....



शरीर के अनचाहे बालों से गहने डिजाइन किए हैं कैरी हॉले ने जिनके कलेक्शन को म्यूजियम ऑफ डोमेस्टिक ऑर्थर सिल्वर अवॉर्ड से सम्मानित भी किया गया है।

बताया जा रहा है कि इस कलेक्शन को कैरी ने आकर्षण की थीम पर डिजाइन किया है।

कैरी का मानना है कि शरीर को रचनात्मकता के साथ सजाएं तो हर अंग पर हमें गर्व होगा और अपने रंगों को लेकर भी कोई परेशानी या हीन भावना नहीं होगी बल्कि सब के बीच एक आकर्षण का केन्द्र बनेंगे और आपको लोग पूछने लगेंगे।

सच कहते हैं, वाकई रचनात्मकता की कोई सीमा नहीं है। अगर इंसान कुछ अच्छा करने की सोच ले तो वो बुरी चीज को भी इतना आकर्षण बना सकता है जिससे लोग परेशान नहीं बल्कि उसे पंसद और अपने पास रखना चाहेंगे ये बालों वाले गहने भी कुछ ऐसे ही हैं इनसे लडकियां अब परेशानी नहीं बल्कि अपनी सुंदरता में चार चांद लगाना पंसद करेंगीं।



यह अंक आपको कैसा लगा ?

डॉ. ए. के. द्विवेदी संपादक

सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
टेलीफेक्स-0731-403451

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakindore@gmail.com

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

drakindore@gmail.com

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

Subscription Details

**for 1 Year Rs. 200/-
and you have saved Rs. 40/-
for 3 Year Rs. 600/-
and you have saved Rs. 120/-
for 5 Year Rs. 900/-
and you have saved Rs. 300/-**

पंजीकृत हेतु संपर्क करें - राकेश यादव, दीपक उपाध्याय - 9993700880, 9977759844

चिकित्सा सेवाएं

Dr. Banzal's
Diabetes & Hormones Care
Thyro-Obesity-Diabetes Centre
and Gynae Clinic

डॉ. सुबोध बाँझल
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN
डायबिटीज, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हार्मोनल विशेषज्ञ

क्लिनिक : एफ/एच-402, स्क्रीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने,
विजय नगर, इन्दौर फोन : 25511111
समय : प्रातः 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)
107, ट्रेड हाउस, हक्कनवाले कुएँ के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक
Subodhbanzal@gmail.com

शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम.बी.बी.एस., डी.एन.बी
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)

विशेषज्ञता :- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी,
कोलोरेक्टल सर्जरी, हर्निया, पाइलस, फिशर, फिशचुला, थायरॉइड एवं
पैराथायरॉइड सर्जरी, दूधबीन पद्धति द्वारा सर्जरी

क्लिनिक : एम.झेड- 11, मिलिंदा मेनोर रवीन्द्र नाट्य गृह
के पास. सेन्ट्रल मॉल के सामने. आर.एन.टी. मार्ग. इन्दौर
फोन : 0731-2521133 E-mail : drakeshdhupia21@gmail.com
समय : दोपः 12.30 से 1.30 सोम से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक्र

मोबा. 94253-20502

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)

शिशु नेत्र रोग, स्विंगट एवं ग्लांकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसल्टेंट एवं एसोसिएट श्री गणेश नेत्रालय
शंकर नेत्रालय, चेन्नई

टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर
सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर
नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना
विशेषज्ञ द्वारा पर्दे की जांच की
सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com
फोन : 0731-2566077 असुविधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।
मोबा. 9669965597, 9685597097

304, दि मार्क, आनन्द बाजार
चौराहा, रफेल टॉवर के सामने,
यूको बैंक के पास, ओल्ड
पलासिया, इन्दौर
दोप. 12 से 3 शाम 6 से 8

डॉ. (श्रीमती) आशा बक्षी
MS, FRCOG (UK), FICOG
स्त्री रोग विशेषज्ञ

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified

टेस्ट ट्यूब बेबी (I.V.F. & ICSI) सुविधा
दूरबीन शल्य क्रिया व सतान विहिन्ता विशेषज्ञ

समय : सु. 9 से 12 क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
(नि.) 2565867 मोबा. 9826756574
email - aabaxi@gmail.com web : www.dishafertility.com

डॉ. अनिल बक्षी
MBBS, MS, FRCS (UK)
रक्त की नसों व दूरबीन शल्य चिकित्सा

विशेषज्ञः लेप्रोस्कोपिक सर्जरी एवं
पेरीफेरल वेस्व्यूलर डिसऑर्डर

दिशा फर्टिलिटी एवं सर्जिकल सेंटर
ISO 9001 : 2008 Certified

समय : शा. 5 से 7 क्लीनिक - ई-30, साकेत नगर, इन्दौर
2565768, 2565755
मोबा. 9303218855, 9826756574
email - abaxi@in.com web : www.dishafertility.com

डॉ. टीना अग्रवाल
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F. (VR)

विद्वियों - रेटिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट
फेला - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - पं. ज. ने. मेडिकल कॉलेज, रायपुर
मोबा. 9826875350, 9685597047

CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best
प्लॉट 124, सेक्टर ए.बी., स्क्रीम नं. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90
समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक
Email : G_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

Dr. Vandana Bansal
M.S., F.A.I.S.
Consultant Surgeon
Laparoscopic & General Surgery
Breast Clinician

Specialist in :
● Breast Diseases
● Piles in females
● Fissures, Fistula
● Hernia
● Obesity in females

0731-4094945

Clinic : 107, Sapphire House, Sapna-Sangeeta Road,
Indore Time : 7.00 to 9.00 A.M.
Email : drvandanabansal2002@yahoo.co.in

Facility for Body Composition analysis is available

ATS Mob:- 9329799954

Accren Technology Services
(our deals in Domain, web hosting, SEO,
Internet marketing web designing, software development)

Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com
accren2@yahoo.com

DR. PRATIK MAHAJAN
Looking for Eye Retina Specialist !

Dr. Pratik Mahajan
MBBS, MS, FVRS

आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन
visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com
Mob : 7771089999, 8889408886
Vasan Eye Care Hospital
19, Diamond Colony, Near Agrawal stores,
Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

गंजापन जी हां, अब संभव है इलाज

आजकल कम उम्र में गंजापन या बहुत अधिक बाल झड़ने की समस्या आम हो चली है। गंजेपन के कारण कोई भी व्यक्ति अपनी उम्र से बड़ा दिखाई देने लगता है और बाल उड़ने शुरू हो जाते हैं तो उन्हें रोकना बहुत मुश्किल होता है।

बाल झड़ने के कई कारण हो सकते हैं लेकिन आनुवांशिक कारणों के अलावा रक्त विकार, किसी विष का सेवन करने से, उपदंश, दाद, एक्जिमा आदि के कारण ऐसा हो जाता है। आज हम बताने जा रहे हैं आपको कुछ ऐसे टिप्स, जो गंजेपन की समस्या का रामबाण इलाज हैं...

- नमक का अधिक सेवन करने से गंजापन आ जाता है।
- पिसा हुआ नमक व कालीमिर्च एक-एक चम्मच नारियल का तेल पांच चम्मच मिलाकर गंजेपन वाले स्थान पर लगाने से बाल आ जाते हैं।
- कलौंजी को पीसकर पानी में मिला लें। इस पानी से सिर को कुछ दिनों तक धोने से बाल झड़ना बंद हो जाते हैं और बाल घने भी होना शुरू हो जाते हैं।
- अगर बालों का गुच्छ किसी स्थान से उड़ जाए तो उस स्थान पर नीबू रगड़ते रहने से बाल दुबारा आने लगते हैं।

- जहां से बाल उड़ जाए तो प्याज का रस रगड़ते रहने से बाल आने लगते हैं।
- बालों में नीम का तेल लगाने से भी राहत मिलती है। लहसुन का खाने में अधिक प्रयोग करें।
- अगर बालों का गुच्छ किसी स्थान से उड़ जाए तो उस स्थान पर नीबू रगड़ते रहने से बाल दुबारा आने लगते हैं।
- जहां से बाल उड़ जाए तो प्याज का रस रगड़ते रहने से बाल आने लगते हैं।
- बालों में नीम का तेल लगाने से भी राहत मिलती है। लहसुन का खाने में अधिक प्रयोग करें।
- हरे धनिए का लेप करने से भी बाल आने लगते हैं।

- केले के गूदे को नीबू के रस के साथ पीस लें और लगाएं, इससे लाभ होता है।
- अनार के पत्ते पानी में पीसकर सिर पर लेप करने से गंजापन दूर होता है।
- योगा करते हैं तो किसी एक्सपर्ट से सलाह लेकर शीर्षसन करना सीखें। इससे सिर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और बालों की ग्रोथ बढ़ती है।

विशेष उपचार

- बाल झड़ते हैं तो गरम जैतून के तेल में एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर का पेस्ट बनाएं।
- नहाने से पहले इस पेस्ट को सिर पर लगा लें।
- 15 मिनट बाद गरम पानी से सिर को धोएं।
 - ऐसा करने पर कुछ ही दिनों में बालों के झड़ने की समस्या दूर हो जाएगी। नए बाल आना भी शुरू हो जाएंगे।





नींबू से धुलना



3-4 नींबूओं के छिलके उतारकर उन्हें 4-5 कप पानी में 15-20 मिनट के लिये उबालें। जब ठंडा हो जाये तो इस घोल से सप्ताह में कम से कम एक बार अपने बालों को धोयें।

मेथी से उपचार



2 चम्मच मेथी को रात भर पानी में भिगोयें और अगली सुबह उन्हें पीस कर लेप बना लें। इस लेप को अपने बालों और सिर पर कम से कम 30 मिनट के लिये लगायें। 30 मिनट के बाद बालों को अच्छी तरह से धुलें। बेहतर परिणाम के लिये इस प्रक्रिया को चार हफ्तों के लिये दोहरायें।

नींबू रस से मालिश करना



नहाने से पूर्व नींबू रस से अपने सिर की मालिश करें। 15 से 20 मिनट के बाद अपने बालों को अच्छी तरह से धुलें। यह उपचार चिपचिपेपन को दूर करता है, रूसी को रोकता है और आपके बालों को चमकीला बनाता है।

सिरके से उपचार



सिरके और पानी की समान मात्रा में मिलाकर एक मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपने सिर पर लगाकर रात भर के लिये छोड़ दें। अगली सुबह अपने बालों को बच्चों वाले सौम्य शैम्पू से धुलें।

दही का घोल



अपने सिर और बालों पर थोड़ा सा दही लगाकर कम से कम एक घण्टे इन्तजार करें। इसके बाद सौम्य शैम्पू से इसे अच्छी तरह धो लें। यह प्रक्रिया सप्ताह में कम से कम दो बार करें।

आपके बालों के लिये अण्डे



दो अण्डों को फेंटकर बने लेप को अपने सिर पर लगायें और एक घण्टे बाद अच्छी तरह से धो लें। इस उपचार से आपके बालों में रूसी तथा बालों का गिरना कम होगा।

गुनगुने तेल की मालिश



बादाम, नारियल या जैतून के गुनगुने तेल से सिर की मालिश करने से रूसी कम होगी। मालिश के बाद तेल को सिर पर रात भर के लिये छोड़ें।

एलो वेरा का प्रयोग



नहाने से 20 मिनट पूर्व एलो वेरा जेल अपने सिर पर लगायें। 20 मिनट के लिये छोड़ने के बाद अपने बालों को शैम्पू से धुलें।

नारियल तेल



1 चम्मच नींबू के रस के साथ 5 चम्मच नारियल तेल का मिश्रण बनायें और इसे अपने सिर पर लगायें। इस मिश्रण को लगाने के 20 से 30 मिनट बाद अच्छे शैम्पू से धुलें।

अपने सिर को सेब द्वारा बचायें



सेब और सन्तरे की बराबर मात्रा लेकर उसका लेप बना लें और फिर इसे अपने सिर पर लगायें। इस लेप को लगाने के 20 से 30 मिनट बाद सिर को शैम्पू से धुलें।

रूसी हटाने के लिए 20 घरेलू उपाय

लगातार खुजलाने से स्थितियाँ और खराब हैं। शैम्पू खरीदने की रस्म अदायगी को छोड़िये और जान लें कि आपकी रूसी की चिन्ताओं को समाप्त करने के लिए आम हो चुकी है। इसकी वजह से बाल झड़ना शुरू होती है लेकिन इससे पहले की आप इस समस्या के कुछ आश्चर्यजनक तथ्य को जान लें। हम आपको बता रही हैं, जब हमारे सिर की त्वचा रूखी होती है क्योंकि इसके पीछे छुपी हुई है एक यीस्ट, जो है या फिर सिर में जमें हुए तेल को। इस वजह से जल्दी-जल्दी झड़ने लगती है और हम समाप्त



दाने के घरेलू नुस्खे

हो जाती हैं और दाने पड़ जाते हैं। रूसी वाला और नीचे लिखे 20 घरेलू नुस्खों को अपनाइये कर देंगीं। आज सिर में रूसी की समस्या बहुत तथा खुजली मचाने जैसी समस्या और पैदा हो स्या का इलाज ढूँढें, उससे पहले रूसी के पीछे में से कई लोग यह मानते हैं कि सिर में रूसी होती है लेकिन यह कारण बिल्कुल ही गलत, जो कि सिर की मृत त्वचा को खा कर जीती जह से हमारे सिर की त्वचा कोशिका बहुत मड़ते हैं कि हमारे सिर में रूसी हो गई है।



नीम की पत्तियों का लेप



नीम की कुछ पत्तियों को पतला पीस कर लेप बना ले और सीधे अपने सूखे सिर पर लगायें। इस लेप एक घण्टे तक रखने के बाद गरम या ठण्डे पानी से इसे साफ करें।

तुलसी का जादू



तुलसी और आँवले के पाउडर को पानी के साथ मिश्रित कर लेप बना लें। इस लेप की मालिश सिर पर करें। लगभग आधे घण्टे के लिये लेप लगा रहने दें। इसके बाद पानी और शैंपू की मदद से बालों को अच्छी तरह से धुलें।

रूसी के लिये लहसुन



2 चम्मच लहसुन के पाउडर के साथ एक चम्मच नींबू रस मिलाकर लेप बना लें। इस लेप को सिर पर लगा के 30 से 40 मिनट के लिये छोड़ें। फिर इसको शैम्पू और ठण्डे पानी से अच्छी तरह से धो डालें।

रीठा



आप रीठा वाले साबुन का उपयोग कर सकते हैं या रीठा पाउडर का पतला लेप बनाकर अपने सिर पर लगायें। इसे 2 घण्टे बाद शैंपू और ठण्डे पानी से धो डालें।

प्याज का लेप



अपने सिर पर प्याज का लेप लगायें और इसे एक घण्टे तक लगा रहने दें। इसे अच्छी तरह से धोने के बाद ताजे नींबू रस से मालिश करें जिससे कि बालों से प्याज की बदबू निकल जाये।

अदरक और चुकन्दर का लेप



अदरक और चुकन्दर को पीसकर लेप बना लें। इस लेप से सिर पर मालिश करें और रात भर के लिये छोड़ दें। अगली सुबह अच्छी तरह से धो लें और इस प्रक्रिया को 4 से 5 रातों के लिये दोहरायें।

बेसन उपचार



दही के साथ मिलाकर बेसन का लेप अपने सिर पर लगायें। 20 से 30 मिनट बाद ठण्डे पानी से धोयें।

रोज़मेरी तकनीक



रोज़मेरी की पत्तियों को सिरके के साथ निचोड़े और फिर इसे अपने सिर पर 15 से 20 मिनट के लिये लगायें। फिर अच्छी तरह से बालों को धोयें। रूसी के उपचार के लिये आप सिर पर रोज़मेरी तेल और नारियल तेल का मिश्रण भी लगा सकते हैं।

बेकिंग सोडा उपचार



शैम्पू करते समय एक चुटकी बेकिंग सोडा अपने बालों में डालकर मालिश करें। 15 से 20 मिनट बाद इसे धो डालें।

नियमित रूप से बालों को धोएं



घरेलू नुस्खों से अपने बालों को रोज अथवा एकान्तर दिवसों पर धुलकर रूसी से बचा जा सकता है। बालों का ध्यान रखकर और सिर की सफाई से भी रूसी से बचा जा सकता है।



कॉस्मेटिक सर्जरी द्वारा खूबसूरती



कॉस्मेटिक सर्जरी द्वारा खूबसूरती सुंदर चेहरा व आकर्षक व्यक्तित्व हर किसी की चाहत होती है, जिन्हें नैसर्गिक सौन्दर्य का अनुपम उपहार प्राप्त नहीं होता है वे हीनभावना से कुठित रहते हैं। कॉस्मेटिक सर्जरी से मानव शरीर के अंग प्रत्यंग को सुडौल बनाया जा सकता है।

राइनोप्लास्टी

नाक का ऑपरेशन चेहरे को आकर्षित बनाने के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। बेडोल नाक को बिना कोई बाहरी निशान छोड़े सुडौल बनाया जा सकता है। इसमें नाक की हड्डी को चटकाकार पास में लाते हैं ताकि ऊपर का चौड़ापन कम हो सके तथा नीचे की हड्डी (कार्टिलेज) को तराशते हैं। जिससे नाक सुन्दर दिखे और जौड़े नथुनों को भी तराशकर सही आकार दिया जा सकता है। इसके जरिए नाक के टेढ़ेपन को दूर किया जा सकता है तथा बैठी हुई नाक को उठा सकते हैं।

लाइपोसक्शन

पेट के नीचे का हिस्सा या जांच के पीछे का चर्बी केवल व्यायाम और डायटिंग से ही कम करना संभव नहीं है। ऐसे में लाइपोसक्शन विधि से चर्बी को मशीन द्वारा खींचकर निकाला जा सकता है। पेट के आस-पास कमर एवं नितंब की चर्बी जब लम्बी अवधि से जमी रहती है तो ऐसी वसा को एक विशिष्ट प्रवाही के माध्यम से चमड़ी से अलग करते हैं और उसे 3 से 6 एमएम चौड़ी चुषक नलियों से विशिष्ट मशीन द्वारा निकाल लिया जाता है। एक बार में तीन या चार एक सेमी. छोटे चीरे से 8-10 लीटर वसा निकाल ली जाती है। इस तकनीक द्वारा पेट, पुट्टे, कमर, जांघ, गले एवं चेहरे के आसपास जमा चर्बी निकालकर सही आकार में नियंत्रण किया जा सकता है। एक हफ्ते बाद काम पर जा सकते हैं। ब्रेस्ट रिडक्शन / स्तन के कसाव को लाना इस प्रक्रिया के तहत अविकसित वक्ष को सही रूप देने के लिए स्तन के

नीचे छोटा सा चीरा लगाकर स्तन के नीचे की मांसपेशियों में सीलिकॉन की परत भर दी जाती है। बहुत बड़े वक्ष से उत्पन्न होने वाली तकलीफों को दूर करते हुए छोटा एवं सामान्य किया जा सकता है। इसी तरह असमान वक्ष को भी छोटा-बड़ा करने के साथ ही समान आकार का किया जा सकता है। कैंसर की वजह से निकाले गए वक्ष की जगह पुनः नया वक्ष भी बनाया जा सकता है। सर्जरी में कुल दो घंटे का समय लगता है। जनरल एनेस्थीशिया के द्वारा ऑपरेशन किया जाता है। अगले ही दिन काम पर जा सकते हैं। कॉस्मेटिक सर्जरी की यह सब विशेषताएं अब आम आदमी के लिए भी आसानी से उपलब्ध हो गई हैं।



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच.

(कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)

मोबा. 9425082046

हाई ब्लडप्रेसर से ग्रस्त लोगों और हृदय रोगियों को खासकर सर्दियों के मौसम में अपनी सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। अक्सर ऐसा देखा गया है कि सर्दियों में तापमान में कमी आने पर हार्ट अटैक और हृदय संबंधी अन्य समस्याओं के मामले बढ़ जाते हैं, लेकिन कुछ सजगताएं बरतकर इस मौसम में स्वस्थ रहकर इसका आनंद लिया जा सकता है..

सर्दियों में दिल को रखें दुरुस्त



सर्दियों के मौसम में हृदय संबंधी समस्याओं के मामलों के बढ़ने के कुछ कारण हैं। शरीर में होने वाले कुछ विशेष बदलावों और वातावरण में होने वाले परिवर्तनों के कारण हृदय संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ये दोनों कारक मिलकर हृदय संबंधी समस्या उत्पन्न करते हैं। आइए जानते हैं इन कारणों को..

सर्दियों के परिणामस्वरूप त्वचा में स्थित रक्त वाहिनियां शरीर की गर्मी को संरक्षित (कंजर्व) रखने के लिए सिकुड़ जाती हैं। नतीजतन, ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है। जिस तरह से गर्मियों में पसीना बहने से देह से साल्ट बाहर निकल जाते हैं, वैसा सर्दियों में नहीं होता। इस कारण शरीर में साल्ट संचित हो जाते हैं। उपर्युक्त दोनों स्थितियां मिलकर हृदय की मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव डालती हैं। जिसके परिणामस्वरूप हृदय संबंधी कई जटिलताएं पैदा हो जाती हैं।

सुबह कड़ाके की ठंड पड़ने के कारण आमतौर पर लोग बाहर निकलकर व्यायाम करने या अन्य शारीरिक गतिविधियां करने से कतराते हैं। इसके अलावा सर्दियों में कई त्योहारों के पड़ने और सामाजिक समारोहों के कहीं ज्यादा संपन्न होने के कारण ऐसे अवसरों पर लोग बहुत ज्यादा खाते हैं। यही नहीं, अधिक कैलौरीयुक्त खाद्य पदार्थों के लेने के परिणामस्वरूप लोगों का वजन बढ़ता है और उनके कोलेस्ट्रॉल और ब्लडप्रेसर में वृद्धि होती है।

ये सभी स्थितियां दिल की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

मौसम के ठंडे होने के कारण हवा में व्याप्त प्रदूषित कण (पॉल्यूटेंट) वातावरण में ऊपर की ओर फैल नहीं पाते हैं। इस कारण हवा में प्रदूषित तत्वों का घनत्व (डेंसिटी) बढ़ जाता है, जिससे प्रदूषण भी बढ़ता है। इस कारण सर्दियों में सांस संबंधी रोग भी बढ़ जाते हैं, जिनके कारण पहले से ही हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के कमजोर हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

सार्थक सुझाव

सर्दियों में हृदय संबंधी समस्याओं से बचाव के लिए कुछ सहज सुझावों पर अमल करने की जरूरत है..

■ विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिये नमक ग्रहण

करने की मात्रा को कम से कम करें।

■ नियमित रूप से ब्लडप्रेसर की जांच करें। वजन बढ़ने पर भी नजर रखें। अगर ब्लडप्रेसर बढ़ता है, तो इसे नियंत्रित करने के लिए नये सिरे से दवाएं लेने की जरूरत पड़ सकती है। इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

■ सुबह तड़के और देर गए शाम सर्दियों से बचें। व्यायाम करना जारी रखें, लेकिन सुबह तड़के कसरत न करें।

■ हृदय रोगियों को सीने में संक्रमण होने, दमा या ब्रॉन्काइटिस होने की स्थिति में शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। दूसरे लोगों के लिए सीने में संक्रमण की स्थिति उतनी समस्या पैदा नहीं करती, जितनी समस्या यह हृदय रोगियों (खासकर उन रोगियों के लिए जिनके हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो चुकी हैं) के लिए पैदा कर सकती है।

■ अगर सांस लेने में किसी तरह की कठिनाई हो, पैरों में सूजन हो और तेजी से वजन बढ़ रहा हो, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

■ जो लोग डाइबिटीज से ग्रस्त हैं या फिर जिनके हृदय की मांसपेशियां कमजोर हैं, उन्हें इन्फ्लूएंजा व न्यूमोनिया के संक्रमण से बचने के लिए डॉक्टर से परामर्श कर वैक्सिन लगवानी चाहिए। इन सुझावों पर अमल करने से आप हृदय संबंधी समस्याओं से मुक्त होकर सर्दियों के मौसम का आनंद उठा सकेंगे।



बनाएं लाइफ को स्वर्ग

1. सही रास्ता चुनें

हम तभी कुछ हासिल करते हैं, जब एक टारगेट बनाकर उसी ओर चलते रहते हैं। ऐसा करने से हमें सक्सेस मिलती है, लोग हमारी तारीफ करते हैं। हमारी कामयाबी का गुणगान भी करते हैं। हमें भी खुशी मिलती है, लेकिन यह तभी संभव है, जब हम सही रास्ते पर चलें। इस बात का ध्यान रखें कि गलत रास्ते पर चलकर कभी सक्सेस नहीं मिल सकती। करियर बनाने के लिए हमें बस एक ही राह पर चलना चाहिए। बस, उसी राह को पकड़कर आप भी आगे बढ़ते रहें।

2. जरूरी हैं एटिकेट्स

बहुत से लोग कहते हैं कि जो व्यक्ति अच्छा इंसान नहीं बन सका, वह भला रेस्पेक्ट कैसे हासिल कर सकता है। आप अच्छे इंसान बनेंगे, अच्छे-बुरे का ध्यान रखेंगे, तभी लोग आपकी अच्छाइयों को देखकर आपकी तारीफ करेंगे। अगर आप किसी से सम्मानजनक भाषा में बात नहीं करेंगे, समझदारी नहीं दिखाएंगे, तो सक्सेस भी आपके पास नहीं आएगी। आपको न तो सोशल माना जाएगा और न ही किसी खुशी में आपको शरीक होने दिया जाएगा। इन बातों से भी जुड़ी हुई है आपकी सक्सेस। अगर आप मार्क्स लाने में परफेक्ट हैं, लेकिन बिहेवियर ठीक नहीं है, तब भी आपकी राह में बैरियर आएंगे। इसी आधार पर चयन करने वाले सीनियर्स आपको रिजेक्ट कर सकते हैं। अगर आपने स्माइल के साथ सही आंसर दिया, तो सक्सेस श्योर है।

3. लीक से हटकर

काम तो सभी करते हैं, लेकिन हमें ऐसा कुछ करना है, जिसे देख कर दुनिया कहे- वाह, यह तो कमाल हो गया। तभी आपकी ओर लोगों का ध्यान खिंचेगा। दुनिया में आप जाने जाएंगे और इसी के साथ आपके घर तक कामयाबी आ जाएगी। सामान्य कामों में वक्त जाया करना अच्छी बात नहीं है। अगर खुद को अलग दिखाना है, तो आपको अलग करना ही होगा और इसके लिए जरूरी है, अच्छी सोच के साथ प्रॉपर तैयारी। एक्टिंग की दुनिया में बलराज साहनी, ओमपुरी, नसीर जी, दिलीप कुमार, अशोक कुमार अमिताभ बच्चन का ही नाम क्यों लिया जाता है इसीलिए न कि उन्होंने अपने काम को उस बखूबी के साथ अंजाम दिया, जो बाकी लोगों के बस की बात नहीं थी।

4. राइट डिजीजन

कोई भी काम शुरू करने से पहले उसके बारे में सोचें जरूर। सबसे पहले यह डिजाइन करें कि वर्क शुरू कैसे करना है अगर हम सही डिजीजन लेंगे, तो क्रॉलिटी वर्क भी होगा और काम में अडचन भी नहीं आएगी। मुश्किल वक्त में लिया गया हमारा डिजीजन और कॉन्फिडेंस ही हमें सक्सेस दिलाता है। हमारी लाइफ में हर टाइम कोई न कोई मुसीबत आती है, लेकिन हम सही डिजीजन लेकर उससे आसानी से निपट सकते हैं।

5. सच के साथ रहें

अगर आप झूठ का सहारा लेते हैं, तो बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं। कई बार ऐसा होता है कि बच्चे करते कुछ हैं और घर में बताते कुछ और हैं। इससे दूसरे का नुकसान नहीं होता। आपकी जिंदगी का गोल्डन पीरियड होता है जब आप युवा होते हैं। यंग एज में लिया गया आपका एक सही डिजीजन आपकी जिंदगी को स्वर्ग बना सकता है और अगर डिजीजन गलत लिया है तो नर्क। इसलिए हमेशा सच की राह पर ही चलें।

थकान भरी त्वचा को ऐसे दीजिये राहत



एक लंबे और थकान भरे दिन के बाद चेहरा बिल्कुल मुर्झाया हुआ सा दिखाई देने लगता है। ऐसा लगता है कि मानों चेहरे से सारी रौनक ही गायब हो गई हो। यही नहीं अगर आप ठीक से अपनी नींद पूरी नहीं करती तो भी चेहरा थका हुआ सा लगता है। चेहरे की थकान कई त्वचा संबंधी समस्याएं पैदा करती है। जैसे, झुर्रियां, आंखों के नीचे डार्क सर्कल, झाइयां और काले धब्बे आदि।

चेहरे की थकान दूर करने के लिये आपको ऐसे कई छोटे उपाय करने होंगे जिससे आप का चेहरा खिल उठे। चेहरे की थकान मिटाने के लिये आपको फेस पैक बनाने होंगे जिसमें रोजवॉटर, दही, दूध और हल्दी पाउडर मिला होना चाहिये। यह एक हाइड्रेटिंग फेस मास्क होता है जो कि आपके चेहरे को फिर से जीवित कर देगा। इस फेस पैक को लगाने से चेहरा टाइट बन जाएगा और त्वचा गोरी और चमकदार बन जाती है। इन सब से भी ज्यादा जो सबसे खास बात है वह यह कि आपको रात की नींद अच्छे से लेनी चाहिये। आइये जानते हैं थकान भरी त्वचा के लिये और क्या क्या करना उचित रहता है।

स्क्रब करें

चेहरे को स्क्रब करना जरूरी है। इससे डेड स्किन निकल जाती है और चेहरा ग्लो करने लगता है।

कुकुंबर स्लाइस लगाएं

अगर आंखों में थकान भरी हो और आंखें सूजी हुई हों तो, खीरे या आलू की स्लाइस कर के आंखों पर रखें।

हाइड्रेटिंग क्रीम लगाएं

थके चेहरे को चमकदार बनाने का यह सबसे अच्छा तरीका है। इसे रात को लगाएं और सुबह ग्लोइंग चेहरा पाएं। क्रीम चेहरे में नमी भरती है।

फेस मास्क

घर पर ही दही, दूध, हल्दी, रोज वॉटर और नींबू का

रस मिला कर पेस्ट बनाइये। इसे चेहरे पर फेस मास्क बना कर लगाएं और 15 मिनट में चमकदार त्वचा पाएं।

गुलाब जल

कॉटन बॉल्स को गुलाब जल में डुबाइये और थकी हुई त्वचा को पोछिये। इससे त्वचा फेश और चमकदार बन जाएगी।

नमक का सेवन कम करें

ज्यादा नमक का सेवन आपकी स्किन को डीहाइड्रेट बना सकता है। इससे त्वचा हमेशा सूजी हुई और थकी हुई लगेगी।

खूब पानी पियें

अगर चमकदार, फेश और थकान से राहत वाली त्वचा चाहिये तो खूब पानी का सेवन करें।



**॥सुश्रुत॥ प्लास्टिक सर्जरी
एवं हैथर ट्रान्सप्लांट सेंटर
डॉ. संजय कुचरिया**

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)

Honorable Surgeon - G. K. Hospital, CHL - Hospital, Bombay Hospital

**क्लिनिक 1 : स्कीम न. 78, पार्ट -2
प्रेसिडेंट इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
शाम 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2563514
क्लिनिक 2 : 105- बी, अपोलो एनवलेव, 14/1,
ओल्ड पलासिया, ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
शाम 7 से 8 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-4061172**

**उज्जैन : हर बुधवार स्थान : सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर
समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक**

9425082046

web : www.drkucheria.com Email : sanjaykucheria@yahoo.co.in



डॉ. सदीप मिश्रा
BAMS(VU), CSD(चर्मरोग)
MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC



डॉ. सुषिटा मिश्रा
B.H.M.S., D.YOGA. (DAW)
C.G.O., C.C.H

आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र चि. विशेषज्ञ होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accoiade से सम्मानित

» एलर्जी, साइनसाइटिस, अस्थमा (बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएं आदि की एलर्जी, रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) कम होने से ही एलर्जी होती है, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।

» चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, आर्टीकेरिया)
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पान्डीलाइटिस, मोटापा
» एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
» माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
» यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुंसकता)

» अनियमित माहवारी, सफेद पानी (ल्यूकोरिया)
» गर्भाशय में गठान (फाइब्राइड), स्तन में गठान
» ओवरीसिस्ट (PCOD)
» बवासीर (पाइल्स), फिशर, फिस्चुला
» चेहरे पर दाग (झाईयां), मुहांसे, मस्से
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठिया, माइग्रेन
» बच्चों के रोग (बार-बार सर्दी जुकाम खांसी, टॉसिलिस, रोगप्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी की कमी) बिस्तर में पेशाब, भूख न लगना, चिड़चिड़ापन, दांत निकला, बच्चे का पूर्ण विकास न होना आदि)

AYH(आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी)सेंटर

ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, कृशा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एम्सीस बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह 10.30 से 1.00 शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)

मो. 9425473908, 9179763015

Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

सेहत एवं सूरत

प्रधान कार्यालय : 8/9 मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
टेलीफैक्स: 0731-403451, मोबा.: 9826042287, 9424083040
email: sehatsuratindore@gmail.com, drakindore@gmail.com

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

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

विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें- एम.के. तिवारी 9827652384, 98270 30081 email : mk.tiwari075@gmail.com

बच्चों में एलर्जी

बच्चों में एलर्जी होने की संभावना बड़े से कहीं ज्यादा होती है, क्योंकि बच्चे बड़े की तरह सतर्क व साफ सफाई नहीं रख पाते हैं। एलर्जी के लक्षण अक्सर यह दिखाते हैं कि बच्चों में कोई एलर्जी होने वाली है। एलर्जी से पहले बच्चों में थकान या अन्य लक्षण दिखाई देने लगते हैं।



एलर्जी व बीमारी

एलर्जी का सबसे सामान्य व खतरनाक लक्षण है आंखों का लाल व उसमें खुजली होना, आंखों के नीचे काला होना, नाक का भरा होना व बहना और सामान्य थकान। यही लक्षण बच्चों के बीमार होने से पहले दिखाई देते हैं। इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देने पर या कुछ घंटे में इन लक्षणों के बढ़ने पर बच्चों को तुरंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए। इन्हीं लक्षणों से बच्चों में गंभीर समस्या पैदा हो सकती है।

कैसे होती है एलर्जी

फूलों को सूंघने, पालतू जानवरों के साथ खेलने खासकर फर वाले (कुत्ता, बिल्ली, खरगोश) धूल मिट्टी के कण से बैक्टेरिया बच्चों के शरीर में पहुंच जाते हैं और एलर्जी पैदा करते हैं। बच्चों में एलर्जी के ये बहुत ही सामान्य कारण हैं। बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता युवाओं से कमजोर होती है इसलिए उन पर यह बैक्टेरिया आसानी से हमला करके उनके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। कभी कभी बच्चों में एलर्जी के कारणों को जानना मुश्किल हो जाता है क्योंकि आप नहीं जान पाते हैं कि बच्चों में आसपास के किस चीज से एलर्जी हुई है।

एलर्जी के लक्षण

नीचे दिए गए एलर्जी के लक्षण सभी बच्चों में सामान्य होते हैं। अगर आपके बच्चे में इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे, तो आपको तुरंत उसकी पहचान कर बच्चों को उससे बचाने की कोशिश करनी चाहिए। आईए जाने उन लक्षणों के बारे में।

नाक में खुजली होना

अगर बच्चों में सर्दी जुकाम की समस्या होती है तो नाक भरा होना व नाक का बहना आम बात है, लेकिन सामान्यतः इसके साथ नाक में खुजली की समस्या नहीं होती है। अगर आपका बच्चा बार-बार अपनी नाक को रगड़े तो हो सकता है कि उसके नाक में किसी तरह की एलर्जी है जिसकी वजह से उसकी नाक भरी व बह रही है। यह समस्या ज्यादातर धूल मिट्टी के कण से होती है।

त्वचा संबंधी समस्या

त्वचा संबंधी समस्या भी एलर्जी का एक लक्षण हो सकता है। बच्चों में जहां की त्वचा जैसे कोहनी व घुटने मुड़े हुए होते हैं वहां की त्वचा पर लाल चकत्ते दिखाई देते हैं।



माइग्रेन की समस्या से बचने के लिए ब्रोकली का सेवन करें। माइग्रेन में दर्द निवारक दवाएं सेहत के लिए नुकसानदेह हैं। दर्द से बचने के लिए कैफीन के सेवन से बचें। एल्कोहल के सेवन से बचना चाहिए।

माइग्रेन के दर्द से बचाता है ये आहार

आजकल लोगों में माइग्रेन की समस्या बढ़ती जा रही है जिसका मुख्य कारण जीवनशैली में आने वाला बदलाव है। लोगों की खान-पान व रहन सहन की आदतों में बहुत बदलाव आए हैं जो कि सेहत से जुड़ी समस्याओं को पैदा करते हैं। माइग्रेन एक मस्तिष्क विकार माना जाता है।

आमतौर पर लोग माइग्रेन की समस्या के दौरान अपने आहार पर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं जो कि दर्द को और भी बढ़ा सकते हैं। माइग्रेन की समस्या होने पर ज्यादातर लोग दवाओं की मदद लेकर इससे निजात पाना चाहते हैं। लेकिन वे इस बात से अनजान होते हैं कि ये दवाएं स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। जानें माइग्रेन में किस तरह के आहार का सेवन करना चाहिए।

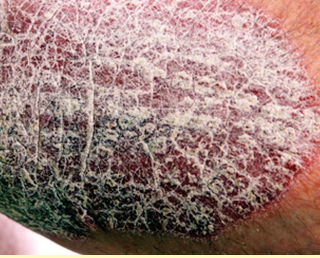
- यूं तो हरी पत्तेदार सब्जियां सेहत के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती हैं। लेकिन माइग्रेन के दौरान इनका सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि इनमें मैग्निशियम अधिक होता है जिससे माइग्रेन का दर्द जल्द ठीक हो जाता है। इसके अलावा साबुत अनाज, समुद्री जीव और गेहूं आदि में बहुत मैग्निशियम होता है।
- माइग्रेन से बचने के लिए मछली का सेवन भी फायदेमंद होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड और विटामिन पाया जाता है जो कि माइग्रेन का दर्द से जल्द छुटकारा दिलाती है। अगर आप शाकाहारी हैं तो अलसी के बीज का सेवन कर सकते हैं। इसमें भी ओमेगा 3 फैटी एसिड और फाइबर पाया जाता है।
- वसा रहित दूध या उससे बने प्रोडक्ट्स माइग्रेन को ठीक कर सकते हैं। इसमें विटामिन बी होता है जिसे राइबोफ्लेविन कहते हैं और यह कोशिका को ऊर्जा देती है। यदि सिर में कोशिका को ऊर्जा नहीं मिलेगी तो माइग्रेन दर्द होना शुरू हो जाएगा।
- कैल्शियम व मैग्निशियम युक्त आहार को अगर साथ में लिया जाए तो इससे माइग्रेन की समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।
- ब्रोकली में मैग्निशियम पाया जाता है तो आप



- ब्रोकली को सब्जी या सूप आदि के साथ ले सकते हैं। ये खाने में अच्छी लगती है।
- बाजरा में फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल पाये जाते हैं। तो ऐसे में माइग्रेन का दर्द होने पर साबुत अनाज से बने भोजन का जरूर सेवन करें।
- अदरक आयुर्वेद के अनुसार अदरक आपके सिर दर्द को ठीक कर सकता है। भोजन बनाते वक्त उसमें थोड़ा सा अदरक मिला दें और फिर खाएं।
- खाने के साथ नियमित रूप से लहसुन की दो

- कलियों का सेवन जरूर करें। यह आपको माइग्रेन की समस्या से बचाता है।
- जिन चीजों में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है जैसे चिकन, मछली, बीन्स, मटर, दूध, चीज, नट्स और पीनट बटर आदि। इन चीजों में प्रोटीन के साथ विटामिन बी6 भी पाया जाता है।
- माइग्रेन के दौरान कॉफी या चाय की जगह हर्बल टी पीना काफी लाभकारी है। इसमें मौजूद नैचुरल तत्व जैसे अदरक, तुलसी, कैमोमाइल और पुदीना चिंता से निजात दिलाने और मांसपेशियों को तनावरहित करने में कारगर है।

क्या आप इन बीमारियों का इलाज करा कर थक गए हैं? क्या कोई समाधान नहीं मिल रहा?



- प्रोस्टेट
- पथरी
- गठिया (आर्थराइटिस)
- रीढ़ की हड्डी का दर्द (स्पांडिलाइटिस)
- साइटिका
- फिशर
- फिशचुला
- बवासीर
- सोरियासिस
- एक्जिमा
- अर्टीकेरिया
- वार्ट्स
- मीलिया
- मोलस्कम
- साइनोसाइटिस
- टांसिलाइटिस
- अस्थमा
- एलर्जी
- माइग्रेन
- बाल झड़ना
- ल्युकोरिया
- अनियमित माहवारी
- पीसीओडी
- इरेक्टायल डिस्फंक्शन
- शीघ्र पतन
- नपुंसकता
- कैंसर
- डायबिटिज
- थायराइड
- ब्लड प्रेशर

Helpline:
9993700880
9098021001

इत्यादि का होम्योपैथी द्वारा सरल समाधान -

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

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

Phone: 0731-4064471 Mob.: 9826042287, 9424083040

E-mail : drakdindore@gmail.com

Visit us : www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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



मदद करें, घमंड नहीं

दूसरों के प्रति हमारे कर्तव्य का अर्थ है- दूसरों की सहायता करना। संसार का भला करना। अब प्रश्न उठता है कि हम संसार का भला क्यों करें वास्तव में ऊपर से तो हम संसार का उपकार करते हैं, परंतु असल में हम अपना ही उपकार करते हैं। हमें सदैव संसार का उपकार करने की चेष्टा करनी चाहिए और कार्य करने का यही हमारा सर्वोच्च उद्देश्य होना चाहिए। यह संसार इसलिए नहीं बना कि तुम आकर इसकी सहायता करो, बल्कि सच यह है कि संसार में बहुत दुःख-कष्ट हैं, इसलिए लोगों की सहायता करना हमारे लिए सर्वश्रेष्ठ कार्य है।

यदि हम सदैव यह ध्यान रखें कि दूसरों की सहायता करना एक सौभाग्य है, तो परोपकार करने की इच्छा एक सर्वोत्तम प्रेरणा शक्ति बन जाती है। एक दाता के ऊंचे आसन पर खड़े होकर और अपने हाथ में दो पैसे लेकर यह मत कहो, ऐ भिखारी, ले, मैं तुझे यह देता हूँ। तुम स्वयं इस बात के लिए कृतज्ञ होओ कि इस संसार में तुम्हें अपनी दयालुता का प्रयोग करने और इस प्रकार पूर्ण होने का अवसर प्राप्त हुआ। धन्य पाने वाला नहीं, देने वाला होता है। सभी भलाई के कार्य हमें शुद्ध और पूर्ण बनाने में सहायता करते हैं।

संसार की सहायता करने की खोखली बातों को हमें मन से निकाल देना चाहिए। यह संसार न तो तुम्हारी सहायता का भूखा है और न मेरी। परंतु फिर भी हमें निरंतर कार्य करते रहना चाहिए, परोपकार करते रहना चाहिए। क्यों इसलिए कि इससे हमारा ही भला है। यही एक साधन है, जिससे हम पूर्ण बन सकते हैं। यदि हमने किसी गरीब को कुछ दिया, तो वास्तव में हम पर उसका आभार है, क्योंकि उसने हमें इस बात का अवसर दिया कि हम अपनी दया की भावना उस पर काम में ला सके। यह सोचना निरी भूल है कि हमने संसार का भला किया। इस विचार से दुःख उत्पन्न होता है। हम किसी की सहायता करने के बाद सोचते हैं कि वह हमें इसके बदले में धन्यवाद दे, पर वह धन्यवाद नहीं देता, तो हमें दुःख होता है।

हम जो कुछ भी करें, उसके बदले में आशा क्यों रखें? बल्कि उल्टे हमें उसी के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए, जिसकी हम सहायता करते हैं, उसे साक्षात् नारायण मानना चाहिए। मनुष्य की सहायता द्वारा ईश्वर की उपासना करना क्या हमारा परम सौभाग्य नहीं है? यदि हम वास्तव में अनासक्त हैं, तो हमें यह प्रत्याशाजनक कष्ट क्यों होना चाहिए? अनासक्त होने पर तो हम प्रसन्नतापूर्वक संसार में भलाई कर सकते हैं। अनासक्त किए हुए कार्य से कभी भी दुःख अथवा अशांति नहीं आएगी।

यदि हम यह जान लें कि आसक्तिरहित होकर किस प्रकार कर्म करना चाहिए, तभी हम दुराग्रह और मतांधता से परे हो सकते हैं। जब हमें यह ज्ञान हो जाएगा कि संसार कुत्ते की टेढ़ी दुम की तरह है, जो कभी भी सीधा नहीं हो सकती, तब हम दुराग्रही नहीं होंगे। यदि संसार में यह दुराग्रह, यह क्रूरता न होती, तो अब तक यह बहुत उन्नति कर लेता। यह सोचना भूल है कि धर्मांधता द्वारा मानवजाति की



उन्नति हो सकती है। बल्कि यह तो हमें पीछे हटाने वाली शक्ति है। इससे घृणा और क्रोध उत्पन्न होता है और मनुष्य एक दूसरे से लड़ने लगते हैं और सहानुभूतिशून्य हो जाते हैं। तब हम सोचते हैं कि जो कुछ हमारे पास है अथवा जो कुछ हम करते हैं, वही संसार में सर्वश्रेष्ठ है और जो हम नहीं करते वह गलत है। अतएव जब कभी दुराग्रह का भाव आए, तो यह याद करो कि संसार कुत्ते की टेढ़ी पूंछ है, जो सीधी नहीं हो सकती। तुम्हें अपने आपको संसार के बारे में चिंतित बना लेने की आवश्यकता नहीं- तुम्हारी सहायता के बिना भी यह चलता रहेगा। जब तुम दुराग्रह और मतांधता से परे हो जाओगे, तभी अच्छी तरह कार्य कर सकोगे। जो ठंडे मस्तिष्क वाला और शांत है, जो उत्तम ढंग से

विचार करके कार्य करता है, जिसके स्नायु सहज ही उत्तेजित नहीं होते तथा जो अत्यंत प्रेम और सहानुभूति संपन्न है, केवल वही व्यक्ति संसार में परोपकार कर सकता है और इस तरह उससे अपना भी कल्याण कर सकता है।

यह संसार चरित्रगठन की एक विशाल व्यायामशाला है। इसमें हम सभी को अभ्यासरूप में कसरत करनी पड़ती है, जिससे हम आध्यात्मिक बल से बलवान बनें। हममें किसी भी प्रकार का दुराग्रह नहीं होना चाहिए, क्योंकि दुराग्रह प्रेम का विरोधी है। हम जितने ही शांतचित्त होंगे और हमारे स्नायु जितने शांत रहेंगे हम उतने ही अधिक प्रेमसंपन्न होंगे और हमारा कार्य भी उतना ही अधिक श्रेष्ठ होगा।

बाल से जुड़ी आम समस्या एवं समाधान

प्रश्न. बालों के झड़ने का क्या कारण होता है?

अधिकांश पुरुषों में बाल झड़ने का कारण खानदानी एंड्रोजेनेटिक एलोपेशिया होता है, जिसे आमतौर पर 'पुरुषों में गंजापन' कहते हैं। आनुवंशिक रूप से संवेदनशील पुरुष में यह समस्या होने के लिए हार्मोन डाइहाइड्रो टेस्टोस्टेरोन (डीएचटी) की उपस्थिति अनिवार्य है। इसी प्रकार अधिकांश महिला रोगियों में बाल झड़ने की समस्या उनके खानदानी तौर पर बाल झड़ने के साथ जुड़ी होती है। बाल झड़ने के कुछ कम सामान्य कारण, जिन्हें इलाज से ठीक किया जा सकता है, इनमें शामिल हैं थायरॉयड रोग, आयरन की कमी, तेज बुखार, सर्जरी या पूरी बेहोशी, कम भोजन, बच्चे का जन्म, तनाव। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि वयस्क उम्र में प्रतिदिन लगभग 50-100 बाल अपने आप गिरते हैं। एंड्रोजेनिक एलोपेशिया में सिर के सामने और ऊपर के बाल धीरे धीरे कम होने आरंभ होते हैं जो अंत में पूरी तरह झड़ जाते हैं।

आम तौर पर अधिकांश पुरुषों में सिर के पीछे के ओर और बगल में खानदानी तौर पर स्थाई बाल होते हैं, जो मनुष्य के पूरे जीवन बने रहते हैं। इन स्थाई बालों का उपयोग करते हुए बालों का प्रतिरोपण किया जाता है।

प्रश्न. पुरुष के बालों के झड़ने के बारे में क्या किया जा सकता है?

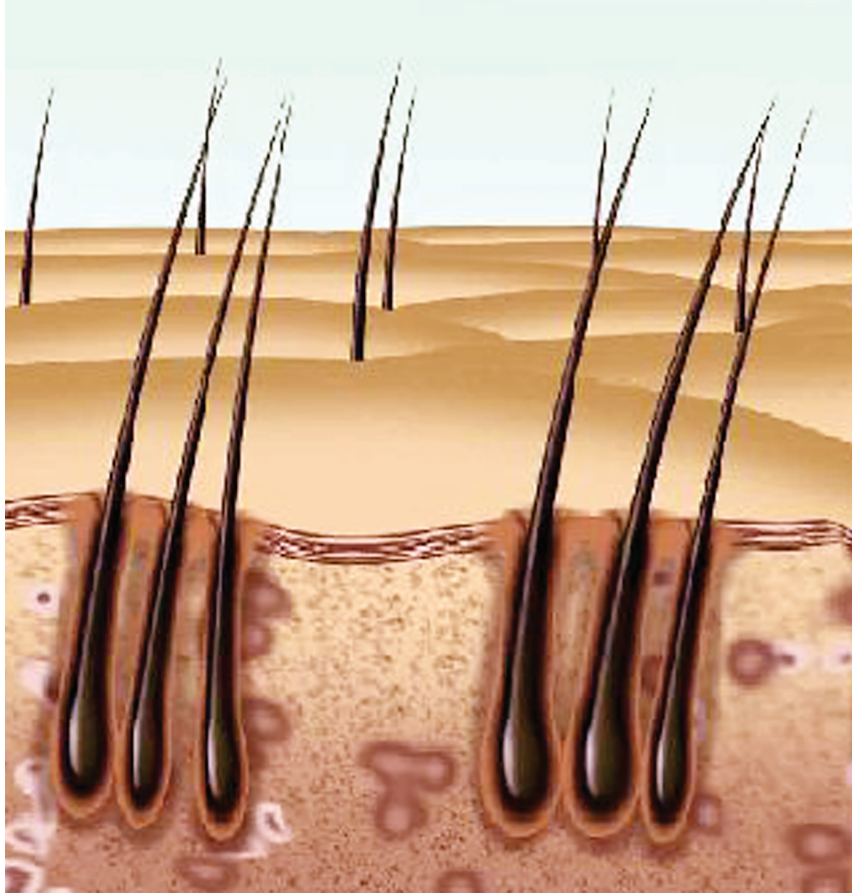
बाल के कम होने की समस्या वाले लोगों के पास अब अनेक विकल्प हैं, जो उनके पास पहले कभी मौजूद नहीं थे।

- बाल प्रतिरोपण से सिर के खाली हिस्से को एक स्थायी जीवित समाधान मिलता है।
- अब पिल (फिनेस्टेराइड) और ऊपरी तरल (मिनोक्सिडिल) के रूप में प्रभावी उपचार पेश किए जाते हैं। इन्हें बनाए रखने के लिए पूरे जीवन इलाज की जरूरत होती है।
- बालों के गिरने और त्वचा के ढीलेपन के इलाज के लिए प्लेटलेट से भरपूर प्लाज्मा (पीआरपी) एक नया उपचार है।
- सुंदरता को बढ़ाने वाले पदार्थों में रंगीन क्रीम, स्प्रे, पाउडर शामिल हैं जिन्हें कम होने के एहसास में कमी लाने हेतु झड़ते बालों वाले सिर पर लगाया जाता है और ये जब तक मौजूद रहते हैं, ऐसा लगता है कि बाल मौजूद हैं। इनसे बालों के झड़ने की प्रक्रिया का इलाज नहीं होता है। बाल का टुकड़ा एक गैर सर्जरी के समान है, जो सिर की त्वचा के गंजे हिस्से का ढककर दोबारा बाल लाता है। इसमें सबसे सामान्य गोंद एडहेसिव 'वीव' अटैच मेंट और क्लिप हैं।

प्रश्न. बाल प्रतिरोपण सर्जरी के लाभ कौन प्राप्त कर सकते हैं?

ऐसा कोई भी व्यक्ति जिसके बाल स्थायी रूप से झड़ गए हैं, वह बाल प्रतिरोपण की सर्जरी करा सकता है, जिनमें ये शामिल हैं:

- पुरुषों के सामान्य गंजेपन की समस्या वाले पुरुष
- महिलाओं के सामान्य गंजेपन की समस्या वाली



महिलाएं

- महिला या पुरुष जो अपने बाल ठीक कराना चाहते हैं या अपने बालों का आकार बदलना चाहते हैं।
- ऐसे लोग जिनके सिर पर चोट या धब्बे दार त्वचा के रोग हैं और साथ वे रोगी भी जिन्हें सर्जरी के बाद बाल झड़ने की समस्या हो गई है, जैसे कि चेहरे की झुर्रियां मिटाने वाली प्रक्रिया।
- वे लोग जो अपनी भवें, पलकें, दाढ़ी, गुप्तांग के पास के बाल घने करना या दोबारा पाना चाहते हैं।
- ऐसे पुरुष और महिलाएं जिनके उस हिस्से में बाल नहीं हैं जहां वे पाना चाहते हैं।

प्रश्न. बाल प्रतिरोपण की प्रक्रिया के दौरान क्या होता है?

बाल प्रतिरोपण की प्रक्रिया को 'छोटी बाह्य रोगी सर्जरी' माना जाता है। बाल प्रतिरोपण की प्रक्रिया में 3-10 घण्टों का समय लगता है और आमतौर पर इसे स्थानीय बेहोशी के प्रभाव में बाह्य रोगी के तौर पर किया जाता है। रोगी आमतौर पर जागे होते हैं, किन्तु उन्हें नींद की दवा के कारण आराम महसूस होता है। सर्जरी की प्रक्रिया के दौरान बहुत कम असुविधा होती है। हम डर्मा क्लिनिक में पावर्ड फॉलिक्यूलर यूनिट एक्सट्रैक्शन विधि से बालों का प्रतिरोपण करते हैं जिसमें विशेष उपकरण की सहायता से अलग अलग फॉलिक्यूलर यूनिट को

सीधे निकालना शामिल है (प्रत्येक में 1-4 बाल होते हैं)। इस विधि में काटने या सिलने की कोई प्रक्रिया नहीं होती अतः किसी निशाने के बिना इसके पाने वाले का सुंदरता की दृष्टि से बहुत अच्छे परिणाम मिलते हैं। इन छोटे ग्राफ्ट को सिर की त्वचा के गंजे या कम बालों वाले हिस्से में बारिकी से लगा दिया जाता है ताकि इस हिस्से में पहले से मौजूद किसी फॉलिक्यूलर को नुकसान नहीं हो और उसी कोण पर बाल उग सके जैसे कि अन्य बाल हैं। सिर के सामने, खोपड़ी के बीच और वर्टेक्स (क्राउन) में ग्राफ्ट की संख्या गंजेपन पर निर्भर करते हुए अलग अलग हो सकता है। आज बाल प्रतिरोपण की सर्जरी को अच्छी तरह सहन किया जा सकता है। प्रत्येक ग्राफ्ट से 24 घण्टों के अंदर छोटी पपड़ी निकलती है जो लगभग 2-3 सप्ताह में झड़ जाती है। लगाए गए बाल आमतौर पर प्रक्रिया के तीन से चार माह बाद उगना शुरू होते हैं और इस प्रकार उगते रहते हैं मानों कोई नई बात नहीं है।



डॉ. कविश चौहान

एम.बी.बी.एस., एम.डी. (एम्स दिल्ली)

एम.आई.एस.एच.आर.एस. (यूएसए)

मो. +918882227080

www.dermaclinix.in



प्यार, एकता व आस्था का त्यौहार- मकर संक्राति



त्यौहार सामाजिक बंधनों को प्रगाढ़ बनाने का एक माध्यम है। यह एक बहाना है अपनों से मिलने का, लड़ाई-झगड़ा भूलाकर एक होने का और ईश्वर की आराधना का। हमारे देश में यह मान्यता प्रचलित है कि ईश्वर सृष्टि के कण-कण में विद्यमान है। ईश्वर केवल मंदिरों या मस्जिदों में नहीं बसता है बल्कि यह तो इस संपूर्ण प्रकृति में बसता है। ईश्वर के इन्ही रूपों को नमन करते हुए देश में अनेक त्यौहार मनाए जाते हैं।

भारत विविधताओं में एकता वाला देश है। यहाँ हर जाति व संस्कृति व धर्म को मानने वाले लोग रहते हैं। हमारे यहाँ कई त्यौहार मनाए जाते हैं, जो ईश्वर के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने तथा सामाजिक संबंधों को नई मजबूती प्रदान करने के लिए मनाए जाते हैं।

लाल, हरी, नीली, पीली आदि रंग-बिरंगी पतंगों जब आसमान में लहराती हैं तो ऐसा लगता है मानो इन पतंगों के साथ हमारे सपने भी हकीकत की ऊँचाईयों को छू रहे हैं और हम सभी सारे गिले-

शिकवे भूलकर एक-दूसरे की पतंगों के पेंच लड़ा रहे हैं।

मकर संक्राति भी इन्हीं त्यौहारों में से एक है। यह त्यौहार इस संपूर्ण सृष्टि में ऊर्जा के प्रमुख स्रोत सूर्य की आराधना के पर्व के रूप में भी मनाया जाता है। इस दिन सूर्य सिंह राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है। सूर्य के दक्षिणायन से उत्तरायन होने के साथ ही मौसम में परिवर्तन होता है और त्यौहार के रूप में खुशियाँ मनाई जाती हैं। कहा जाता है कि इस दिन के बाद हर दिन तिल के बराबर बड़ा होता जाता है।

हर प्रांत हर रंग

भारत के अलग-अलग प्रांतों में इस त्यौहार को अलग-अलग ढंग से मनाया जाता है लेकिन इन सभी के पीछे मूल ध्येय एकता, समानता व आस्था दर्शाना होता है। मकर संक्राति को पोंगल, लोहड़ी, पतंग उत्सव, तिल संक्राति आदि नामों से भी जाना जाता है। इस दिन पवित्र नदी में स्नान करने का, तिल-गुड़ खाने का तथा सूर्य को देने का अपना एक महत्व है।

बचपन की यादें ताजा करने व दोस्तों के साथ फिर से हँसी-ठहाके करने का त्यौहार मकर संक्राति है। गिल्ली-डंडे के खेल के रूप में मौज-मस्ती के एक बहाने के रूप में म.प्र. में यह त्यौहार मनाया जाता है। इस त्यौहार पर परिवार के बच्चे से लेकर बूढ़े सभी एक साथ गिल्ली-डंडे के इस खेल का आनंद उठाते हैं।

गुजरात में मकर संक्राति के दिन पतंगबाजी के

आयोजन में इसी प्रकार का सांप्रदायिक सद्भाव देखने को मिलता है। यहाँ अलसुबह ही सभी लोग अपने घरों की छतों पर जमा होकर पतंगबाजी करके खुशी व उल्लास के साथ इस त्यौहार का भरपूर लुत्फ उठाते हैं।

कहते हैं जिंदगी बहुत छोटी है और यदि हम इस छोटी सी जिंदगी में भी अपनों से बैर पालकर बैठ जाएँ तो जिंदगी का क्या मजा आएगा? इस दिन सभी पुराने गिले-शिकवे भूलाकर तिल-गुड़ से मुँह मीठा कर दोस्ती का एक नया रिश्ता कायम किया जाता है। समूचे महाराष्ट्र में इस त्यौहार को रिशतों की एक नई शुरुआत के रूप में मनाया जाता है। कुछ इसी तरह पंजाब में 'लोहड़ी' के रूप में तो तमिलनाडु में 'पोंगल' के रूप में इस त्यौहार को मनाते हुए प्रकृति देवता का नमन किया जाता है।

वया करें

हमारे धार्मिक आख्यानों के अनुसार मकर संक्राति के दिन हमें ब्रह्म मूर्त में किसी पवित्र नदी में स्नान कर सूर्य देवता को देना चाहिए। उसके बाद यथोचित दान-धर्म कर अपने ईश्वर का नमन करना चाहिए तथा अपनों के साथ खुशियाँ बाँटकर इस त्यौहार को मनाना चाहिए।

हर त्यौहार हमारे लिए कुछ न कुछ संदेश लेकर आता है। मकर संक्राति का त्यौहार भी हमें भेदभाव भूलाकर एकजुट होने का संदेश देता है। तो क्यों न इस दिन हम सभी एक-दूसरे के साथ प्रेम, आत्मीयता व सम्मान का एक नया रिश्ता कायम करें।

भारत के मजबूत लोकतंत्र की रोशन मशाल



भारत आज लोकतंत्र की मशाल जलाते हुए दुनिया में आशा-उमंग, शांति के आकर्षण का केंद्र बिंदु बन गया है। हमारे अपने भारत देश में बिना भेदभाव के हर जाति धर्म का व्यक्ति बराबरी के आधार पर मेयर से लेकर प्रथम नागरिक तक बन जाते हैं।

हम विविध, विभिन्न बोली, भाषा, रंगरूप, रहन-सहन, खाना-पान, जलवायु में होने के बावजूद एक संस्कृति की माला पिरोये हुए हैं। हमारे लोकतंत्र के प्रहरी अपने इस अवसर सपने को परिपक्वता के साथ मजबूत दीवार एवरेस्ट की चोटी से ऊंचा बना लिया है। कई उतार-चढ़ाव

आए, आपातकाल भी देखा लेकिन भारत की सार्वभौमिकता बरकरार है।

खुशियों की तमाम बातों के बावजूद आज अहम सवाल हो गया है कि राजनीतिक व्यवस्था समाज को चुस्त, ईमानदार, कर्तव्यनिष्ठ, अनुशासित कानून बनाया जाए और प्रत्येक नागरिक चाहे जो कोई हो बेरोजगार या अमीर, सेवादार या किसान सब अपनी प्रत्यक्ष संपत्ति जायदाद का खुलासा करें कि जो भी चल-अचल धन है वही है और अप्रत्यक्ष कहीं भी देश या विदेश में मिलने पर जब्त होगा तो सजा मिलेगी। जनतंत्र-गणतंत्र की प्रौढ़ता को हम पार कर रहे हैं

लेकिन आम जनता को उसके अधिकार, कर्तव्य, ईमानदारी समझाने में पिछड़े, कमजोर, गैर जिम्मेदार साबित हो रहे हैं। चूंकि स्वयं समझाने वाला प्रत्येक राजनीतिक पार्टियां, नेता स्वयं ही कर्तव्य, ईमानदारी से अछूते, गैर जिम्मेदार हैं।

इसलिए असमानता की खाई गहराती जा रही है और असमानता, गैरबराबरी बढ़ गई है। जबकि बराबरी के आधार पर ही समाज की उत्पत्ति हुई थी। 1947 में गांधी जी, ने भी बराबरी का बात कही थी लेकिन लोलुप अमानवीयता की हदें पार कर जनतंत्र-गणतंत्र को रौंद रहे हैं।

फरवरी अंक में



कैंसर रोग विशेष

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



अलसी है सेहत के लिए गुणकारी

ओमेगी फैटी ग्री एसिड से भरपूर होते हैं अलसी के बीज। अलसी के बीज रखते हैं रक्तचाप को नियंत्रित। किसी विशेषज्ञ की सलाह से ही करें सेवन। डायबिटीज और हृदय रोग में भी लाभकारी।

अलसी हमारी रोजमर्रा की जिंदगी को आसान बनाने में अहम किरदार निभाती है। इसके छोटे से बीजों में सेहत के लिए फायदेमंद हजारों गुण होते हैं। पेट, दिल और रक्त आदि सभी के सुचारू रूप से काम करने में अलसी बेहद मददगार होती है। आइए जानते हैं अलसी किन-किन तकलीफों से आपको बचा सकती है।

अलसी वास्तव में गुणों की खान है। यह बात दीगर हैं कि लोग इसके प्रति अधिक सजग नहीं होते। अलसी का नियमित सेवन हमें कई प्रकार के रोगों से छुटकारा दिला सकता है। अलसी में ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है, जो हमें कई रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ओमेगा 3 हमारे शरीर के अंदर नहीं बनता इसे भोजन द्वारा ही ग्रहण किया जा सकता है।

शाकाहारियों के लिए अलसी ओमेगा फैटी ग्री एसिड का इससे अच्छा और कोई स्रोत नहीं है। अच्छा इसका कोई और स्रोत नहीं है। माँसाहारियों को तो यह मछली से मिल जाता है। अगर आप स्वयं को निरोग और चुस्तदुरुस्त रखना चाहते हैं, तो रोज कम से कम एक दो चम्मच अलसी को अपने आहार में शामिल करिए।

अलसी के फायदे

- अलसी शरीर को ऊर्जा व स्फूर्ति प्रदान करती है।
- कैंसररोधी हार्मोन्स की सक्रियता बढ़ाती है।
- रक्त में शर्करा तथा कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करती है।
- जोड़ों के दर्द में राहत दिलाती है।
- पेट साफ रखने का घरेलू व आसान नुस्खा है।
- हृदय संबंधी रोगों के खतरे को कम करती है।
- हाई ब्लड प्रेशर कंट्रोल करती है।
- त्वचा को स्वस्थ रखता है एवं सूखापन दूर कर एक्जिमा आदि से बचाती है।
- यह शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।
- इसका नियमित सेवन रजोनिवृत्ति संबंधी परेशानियाँ दूर करता है।
- यकृत को स्वस्थ रखती है।

बीमारी के अनुसार अलसी का सेवन

- खांसी में अलसी के बीज का पाउडर बनाकर उसकी चाय पीने से लाभ होता है। इसका सेवन दिन में दो तीन बार करें।
- एक चम्मच अलसी पाउडर को आधा गिलास पानी में 12 घंटे तक भिगोकर रखें। दिन में दो



बार इसका सेवन करें। पीने से पहले इसे छान लें।

- डायबिटीज के मरीज को 25 ग्राम अलसी खाना चाहिए। उन्हें पीसी अलसी को आटे में मिलाकर रोटी बनाकर खाना चाहिए।
- कैंसर रोगियों को 3 चम्मच अलसी का तेल पनीर में मिलाकर उसमें सूखे मेवे मिलाकर देने चाहिए।
- अलसी सेवन के दौरान खूब पानी पीना चाहिए। इसमें अधिक फाइबर होता है, जिससे प्यास ज्यादा लगती है।
- अगर आप स्वस्थ हैं तो व्यक्ति को रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच अलसी का पाउडर पानी

के साथ ,सब्जी, दाल या सलाद में मिलाकर लें।

अलसी का तेल भी है गुणकारी

- अलसी का तेल भी गुणों से भरपूर है। अगर त्वचा जल जाये, तो अलसी का तेल लगाने से दर्द व जलन से राहत मिलती है। इसमें विटामिन ई होता है। इसका कुछ रोगियों को सेवन करना चाहिए। त्वचा पर लाभ होगा।
- कुछ लोगों का मानना है कि अलसी गर्म होती है इसलिए गर्मी के मौसम में इसका सेवन नहीं करना चाहिए। लेकिन, इस पर मतांतर है। कुछ लोगों का मानना है कि अलसी का सेवन किसी भी मौसम में किया जा सकता है।

मध्यप्रदेश में तीसरी बार भारतीय जनता पार्टी की सरकार बनाने
एवं मंत्रिमंडल के गठन पर

हार्दिक बधाई...



श्री शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



श्री नरोत्तम मिश्र, मंत्री
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, चिकित्सा शिक्षा,
आयुष, भोपाल गैस त्रासदी एवं संसदीय कार्य



श्री राजेन्द्र शुक्ल, मंत्री
ऊर्जा, नवीन एवं नवकरणीय ऊर्जा,
खनिज साधन एवं जनसम्पर्क



श्री शरद जैन, राज्य मंत्री
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, चिकित्सा शिक्षा,
आयुष, गैस राहत, संसदीय कार्य

तथा अन्य समस्त सम्माननीय मंत्री महोदय को 'सेहत एवं सूरत'
मासिक स्वास्थ्य पत्रिका की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं...

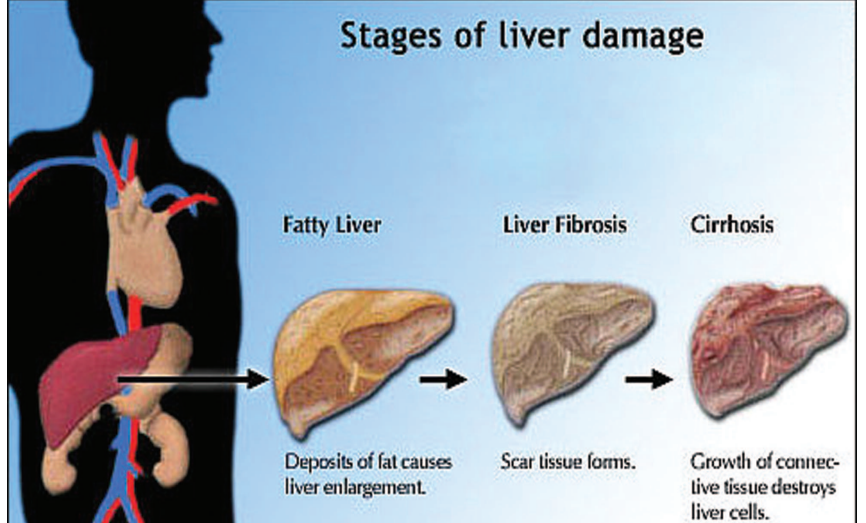


लिवर फाइब्रोसिस

लिवर मनुष्य का बहुत महत्वपूर्ण अंग है। यह आंतों द्वारा सोखे गए सभी पोषक तत्वों को पहचानकर उनका उचित जगह उपयोग अथवा संग्रहित करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लिवर की संरचना ऐसी होती है कि इसका अधिकतर भाग नष्ट हो जाने तक मालूम नहीं पड़ता क्योंकि बची हुई कोशिका ज्यादा कार्य करके उनकी कमी पूरी कर देती है परन्तु एक स्तर के बाद फिर यह प्रक्रिया संभव नहीं होती है।

शरीर की चयापचय प्रक्रिया में तथा रक्त प्रवाह में नुकसानदायक तत्वों को अलग करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले एक प्रमुख अंग में होने वाली सिरोसिस की बीमारी खतरनाक होती है यह शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर बुरा असर डालती है।

सिरोसिस में लिवर के ऊतक धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं जिससे लिवर की कोशिकाओं में रक्त प्रवाह बाधित होता है और मरीज को कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लिवर में ऐसा ब्लड प्रोटीन बनता है जो रक्त के जमाव में मददगार होता है अतिरिक्त पोषक तत्व लिवर में ही संग्रहित किए जाते हैं और कुछ को रक्त प्रवाह में भेजा जाता है। इसके अलावा ग्लाइकोजन के रूप में ग्लूकोज का संग्रह लिवर में होता है। वसा लिवर में ही घटकों में टूटता है और कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन होता है। यह लिवर का अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्य है। सिरोसिस की वजह से जब लिवर के स्वस्थ ऊतक नष्ट होने लगते हैं तो लिवर अपना कामकाज सामान्य तरीके से नहीं कर पाता। क्षतिग्रस्त ऊतकों



के कारण लिवर में रक्त प्रवाह बाधित हो जाता है जिससे पोषक तत्वों, हार्मोन, दवाओं और सामान्य रूप से उत्पादित विषैले तत्वों का शोधन करने की प्रक्रिया में रूकावट आती है।

लिवर में होने वाली बीमारियों के मुख्य कारण

1. अल्कोहल का सेवन
2. शरीर की चयापचय (मेटाबोलिज्म) प्रणाली में बदलाव
3. मधुमेह रोगी को यदि लंबे समय तक इंसुलिन का प्रयोग करना पड़े
4. वायरल हेपेटाइटिस बी, सी एवं डी
5. लिवर में वसा के अत्यधिक जमाव से उसके आकार में वृद्धि
6. पित्त नलिका में अवरोध

लिवर में होने वाली बीमारियों के मुख्य लक्षण

इस बीमारी के मरीजों में एचबी, प्लेटलेट्स, और एल्यूमिन, की मात्रा घट जाती है। उनकी जीभ तथा पेशाब का रंग पीला हो जाता है। इस बीमारी

में मरीज को भूख नहीं लगती, जल्दी थकान होने लगती है और पैरों में सूजन आ जाती है।

एकोस्टि रेडिएशन फोर्स इमेजिन सोनोइलेस्टोग्राफी

यह अत्याधुनिक तकनीक है जिसमें लिवर क ऊतकों का परीक्षण कर लिवर में होने वाली बीमारियों का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है। इस तकनीक के द्वारा लिवर बायोप्सी जैसी दर्दनाक प्रक्रिया तथा सिरोसिस जैसी खतरनाक बीमारी के पूर्व की स्थिति का पता लगाकर इस बीमारी को रोका जा सकता है एवं इस तकनीक में परीक्षण बेहतर एवं सटीक होने की संभावना अधिक होती है।



डॉ. आर.के. सोडानी
डायरेक्टर एवं रेडियोलॉजिस्ट
सम्पूर्ण सोडानी डायग्नोस्टिक सेंटर,
16/1, रेसकोर्स रोड, इन्दौर
मोबा. - 9617770160

भ्रपूर्ण
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

Fully Automated
NABL Accredited
Pathology

- MRI 1.5 Tesla
- Multislice Spiral C.T. Scan
- Digital Radiography
- X-Ray System
- X-Ray Scanogram
- 3D/4D Sonography
- Color Doppler
- Digital Mammography
- Liver/Breast Elastography (ARFI)
- CBCT/Digital OPG
- Pulmonary Function Test
- DEXA
- ECG • EEG/EMG/NCV
- Computerized Stress Test (TMT)
- Comprehensive Medical Check-Up
- Automated Microbiology
- Histopathology & Cytology

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC

L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

DermaClinix

The Complete Skin & Hair Solution Center

AIIMS (एम्स) दिल्ली के मशहूर चर्म रोग एवं हेयर ट्रांसप्लांट विशेषज्ञ

Dr. Kavish Chouhan

अब प्रत्येक माह के अंतिम शनिवार को इन्दौर
एवं रविवार को धार में उपलब्ध रहेंगे

सफेद दाग (Leukoderma)
की अत्याधुनिक सर्जरी भी उपलब्ध



HAIR
TRANSPLANTATION • PERMANENT
BY WORLD'S MOST • SCARLESS
ADVANCED FUE • PAINLESS
TECHNIQUE

Dr. Kavish Chouhan

Consultant dermatologist and Hair transplant surgeon

DIRECTOR-DERMACLINIX

M.B.B.S., M.D. (AIIMS, Delhi)

Ex Senior resident (PGI, Chandigarh)

Member of International Society of Hair Restoration Surgery (USA)

* Genuine advice, guaranteed results

* Thousands of satisfied clients across the globe including celebrities



क्लिनिक : दक्षिण दिल्ली : डी-9 ग्रीन पार्क मेन, 110016 मेट्रो ग्रीनपार्क
पश्चिम दिल्ली : बी2-ए/2, जनकपुरी (पिल्लर न. 540 के सामने), मेट्रो जनकपुरी
इन्दौर : सी2, एच.आई.जी. मेन रोड, आर.एस.एस. नगर, (क्रिश्चन एमिनेंट के सामने), इन्दौर
धार : चौहान हास्पिटल, 18 तिलक मार्ग, धार

e-mail : kavish_chouhan@yahoo.com, W : www.dermaclinix.in

For App. : +918882227080, 917838573377

2014

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

January 14
Milad-un-Nab

January 26
Republic Day

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

February 28
Maha Shivratri

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

March 17
Holi

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

April 08
Ram Navami

April 13
Mahavir Jayanti

April 18
Good Friday

MAY

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

May 13
Buddha Purnima

JULY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

July 28
Idul Fitr

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

August 10
Raksha Bandhan

August 15
Independence Day

August 17
Janmashtami

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

October 02
Gandhi Jayanti

October 04
Idul Juha

October 06
Dussehra

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

October 23
Deewali

November 03
Muharram

November 06
Guru Nanak Birthday

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

December 25
Christmas Day