

■ एविजमा का निदान

■ ओट्स से पाएँ बेदाग त्वचा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

दिसंबर 2015 | वर्ष-5 | अंक-1

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

मूल्य
₹ 20

त्वचा रोग
विशेषांक

त्वचा है
शरीर का
दर्पण



Mimrot's Skin & Hair Clinic

डॉ. अलका मिमरोट

M.B.B.S. (Skin & V.D.)

Dermatology & Cosmetologist

विशेषज्ञ: चर्म रोग, कुष्ठ रोग, एलर्जी एवं कॉस्मेटोलॉजी

Reg. No. : 14881 Mob.: 9644270625

समय: दोप. 2 बजे से 4 बजे तक

सायं 6 बजे से 8 बजे तक

E-mail : dralkamimrot95@gmail.com



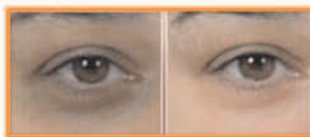
उपलब्ध सेवाएं

- कील-मुहांसे (Pimples), काली झाँड़ियां (dark Circles, Melasma)
- बालों का झड़ना, बाल सफेद होना (Hair fall Greying)
- सफेद दाग, एलर्जी, सोरायसिस (Vitiligo, Allergy, Proriasis)
- शरीर पर खुजली होना (Eczema), हाथों व पैरों की त्वचा का फटना (Cracked Heals)
- नाखुनों के रोग (Nail Disease), मुंह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग
- कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग
- एलर्जी टेस्ट (Allergy Testing) मस्से की सर्जरी (Moles & Wart Removal)
- अनचाहे बालों का ईलाज (Laser Hair Removal)
- चेहरे पर गड्ढों का उपचार (Scar Treatment)
- सफेद दाग की सर्जरी (Vitiligo Surgery)
- Anti Aging Treatment
- Chemical Peeling
- Hair Treatment



Before

After



Before

After



Before

After

क्लिनिक : 371/5, के. के. मेडिकल के पास, नेहरू नगर, इन्दौर (म.प्र.)

पॉली क्लिनिक : मेडीक्योर पॉली क्लिनिक, 13 - ए/1, नंदानगर मेन रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

समय : 8 से 9 बजे तक Visit us : www.skinsolution.in Mob. 83051-14748

संघत एवं सुरत

दिसंबर 2015 | वर्ष-5 | अंक-1

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. वी.पी. बंसल
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)

डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार

लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...



09

मुहांसे से निपटने
के लिए घरेलू
उपाय

सोरियासिस
से बचाती
है हल्दी

13



16

खुजली हो
तो अपनाएं
यह उपाय

गुलाब से पाएं
गुलाबी रंगत

21



23

सौंधी मिट्टी से
पाएं दमकती
त्वचा

सर्दियों में मिले
चमकदार
त्वचा

26



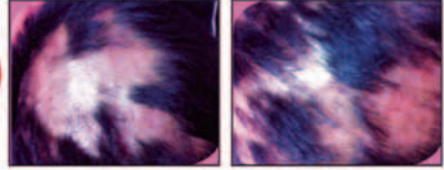
29

त्वचा रोगों पर
लाभकारी
होम्योपैथी

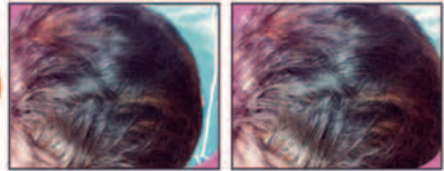
सोरियासिस से छुटकारा

मेरे बेटे सौरभ चौधरी को 2010 में डरमेटाइटिस की बीमारी हुई थी। इसके लिए मेरे बेटे का एलोपैथिक दवाइयों से इलाज इन्दौर में दो साल तक करवाया, मेरे बच्चे को दो साल के एलोपैथिक इलाज से डरमेटाइटिस बीमारी, सोरायसिस बीमारी में बदल गई। सिर के बाल पूरी तरह झड़ गए थे, सर पर लाल दाने आ गए, सिर में खुजली भी होती थी। दो वर्षों से परेशानी थी, इससे मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहती थी। मेरा बेटा पढ़ाई नहीं कर पता था। मैंने इन्दौर के कुछ एलोपैथी डॉक्टरों को दिखाया था, किन्तु कोई फर्क नहीं पड़ा। फिर मेरे एक रिश्तेदार (अस्पताल के कर्मचारी) ने बताया कि होम्योपैथी में सोरायसिस का इलाज है, शायद होम्योपैथी से आपका बच्चा ठीक हो सकता है। उन्होंने ही मुझे डॉ. ए. के. द्विवेदी का पता बताया। फिर मैंने 20-10-2012 को डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया और आज मात्र 2 साल के होम्योपैथी दवाइयों के इलाज से मेरे बच्चे की सोरायसिस बीमारी ठीक हो गई।

ईलाज से पहले



ईलाज के दौरान



ईलाज के बाद



होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह मात्र 2 वर्ष के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूं। मैं दुसरे लोगों को इस बीमारी के इलाज के लिए डॉ. ए. के. द्विवेदी जी के बारे में बताना चाहता हूं। दुसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सके इसलिए यह लिख रहा हूं।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

संपादकीय



सौंदर्य अर्थात् आंतरिक सुंदरता

सुंदरता का आशय यह नहीं है कि व्यक्ति गौरा या काला है, इसका आशय तो हमेशा ही आंतरिक सौंदर्य से रहा है, क्योंकि अंतःकरण अगर शुद्ध है, निर्मल है, स्वार्थरहित है तो उसका प्रभाव व्यक्ति के बाह्य सौंदर्य पर पड़ता है और उसका व्यक्तित्व निखर उठता है जैसे छोटा सा बच्चा जो एकदम मासूम है, छल-कपटरहित है उसकी स्निग्ध त्वचा भी उसके इस गुण को दर्शाती है, उसी तरह यदि हम क्रोध में है या खुशी में है तो हमारी त्वचा की चमक या उसका रंग हमारी मनोदशा को दर्शाता है। अंततः यदि हमें स्निग्ध त्वचा और प्रभावशाली व्यक्तित्व की अपेक्षा है तो हमें हमारे आंतरिक सौंदर्य पर ध्यान देना होगा ...

क्रिसमस की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

त्वचा हमारे शरीर के लिये दर्पण के समान है, जिसपर हँसी, प्रसन्नता, दुःख तथा खिन्नता का प्रभाव तुरंत पड़ता है। त्वचा पर अन्य अंगों के रोग का भी प्रभाव पड़ता है, जैसे मधुमेह और पीलिया रोगों में शरीर पर खुजली हो जाती है।

खानपान में आवश्यक पदार्थों की कमी के प्रभाव भी त्वचा पर विभिन्न रोगों के रूप में प्रकट होते हैं। भिन्न भिन्न रोगों के लिये अनेक दवाएँ दी जाती हैं। नई नई दवाएँ नित्य प्रति प्रयोग में आती रहती हैं। भिन्न भिन्न औषधियों का अधिक प्रयोग कने से भी त्वचा रोग होता है, जिसे ड्रग रैश या ड्रग चकत्ता कहते हैं। पसीना कम निकलने से भी त्वचा के रोग हो सकते हैं। इसी प्रकार चर्बी की ग्रंथि से भी रोग होते हैं। इनमें से एक रोग का नाम

मुहाँसा है, जो प्रायः युवा लड़कों तथा लड़कियों में देखा जाता है। वस्तुतः यह रोग नहीं है। इस आयु में लिंग ग्रंथियों के कार्यरत होने के कारण चर्बी की ग्रंथियाँ अपने आप चर्बी उत्पन्न करती हैं। जिसको मुहाँसे का रोग हे उसे मीठा, मिर्च तथा मसाला कम खाना चाहिए। मुहाँसों को नोचना नहीं चाहिए।



त्वचा है शरीर का दर्पण

त्वचा के किसी भाग के असामान्य अवस्था को चर्मरोग कहते हैं। त्वचा शरीर का सबसे बड़ा तंत्र है। यह सीधे बाहरी वातावरण के सम्पर्क में होता है। इसके अतिरिक्त बहुत से अन्य तन्त्रों या अंगों के रोग भी त्वचा के माध्यम से ही अभिव्यक्त होते हैं।

त्वचा शरीर का सबसे विस्तृत अंग है साथ ही यह वह अंग है जो बाह्य जगत् के संपर्क में रहता है। यही कारण है कि इसे अनेक वस्तुओं से हानि पहुँचती है। इस हानि का प्रभाव शरीर के अंतरिक अवयवों पर नहीं पड़ता। त्वचा के रोग विभिन्न प्रकार के होते हैं। त्वचा सरलता से देखी जा सकती है। इस कारण इसके रोग, चाहे चोट से हों अथवा संक्रमण से हों, रोगी का ध्यान अपनी ओर तुरंत आकर्षित कर लेते हैं।

और भी हैं कारण

अनेक वस्तुएँ त्वचा को प्रभावित करती हैं, जिनमें नाई का उस्तारा और कांतिवर्धक वस्तुएँ मुख्य हैं। त्वचा पर बाल भी होते हैं। कभी कभी सिर के बाल अधिक टूटते हैं। इसके लिये सिर की सफाई और किसी सादे तेल का प्रयोग लाभकर सिद्ध होता है। कभी कभी युवा लड़के, लकड़ियों के बाल कम आयु में ही सफेद हो जाते हैं, जिससे वे दुःखी रहते हैं। परंतु अभी तक कोई औषधि ऐसी ज्ञात नहीं हो पाई है जिसके प्रयोग से यह रोग ठीक हो सके। खिजाब आदि लगाने से कभी कभी अधिक हानि हो जाने की आशंका रहती है। कभी कभी सिर या दाढ़ी के बाल जगह जगह से उड़ जाते हैं। इसका कारण शायद चिंता है। यदि रोगी को विश्वास दिलाते रहें कि उड़े हुए बाल पुनः आ जाएँगे, तो इससे लाभ होता है।

त्वचा के साथ साथ नाखून का भी वर्णन करना आवश्यक है। नाखून में भी त्वचा के समान दाद हो सकती है। कभी कभी नेल पालिश से नाखून शीघ्र टूट जाते हैं या खुरदरे हो जाते हैं।

इसके अतिरिक्त चिंता भी त्वचा का रोग पैदा कर देती है। त्वचा के सफेद होने को सफेद दाग कहते हैं। अभाग्यवश इसको कोढ़ (कुष्ठ) समझा जाता है। इससे रोगी को और चिंता हो जाती है। इस रोग में त्वचा को रूई से छूने से भी सूई छेदने जैसी पीड़ा होने लगती है। लेकिन कुष्ठ में पीड़ा नहीं होती। अभी तक इस रोग की कोई संतोषजनक चिकित्सा ज्ञात नहीं हो सकी है।

त्वचा के कुछ रोग ऐसे होते हैं, जो पुनः प्रकट होते हैं, जैसे सोरिऐसिस, इसका वास्तविक कारण अज्ञात है। ल्यूपस एरिथेमटोसस भी ऐसा ही रोग है।

यदि ठीक समझदारी के साथ चिकित्सा हो तो त्वचा के अधिकतर रोग ठीक हो जाते हैं। त्वचा के थोड़े ही रोग ऐसे होते हैं, जिनसे मृत्यु होती है, जैसे पेफिगस। इस रोग में बदन, मुँह और गुप्तेन्द्रियों पर छाले निकलते हैं।

कैंसर रोग शरीर के प्रत्येक अंग में हो सकता है। त्वचा में भी कैंसर हो सकता है। यदि रोग का शीघ्र निदान हो जाता है और शल्यचिकित्सा, डीप एक्सरे, रेडियम अथवा अन्य उपचार से लाभ हो जाता है, तो रोगी की आयु बढ़ जाती है।



जन्मजात कारण

त्वचा संबंधी कुछ रोग जन्म से होते हैं, जिनका कारण त्वचा का कुविकास है। इस प्रकार के रोग जन्म के कुछ दिन पश्चात् ही माता एवं अन्य लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करते हैं, उदाहरणार्थ लाल उठे हुए धब्बे, जिनमें रक्त झलकता है। ये शरीर के किसी अंग पर निकल सकते हैं। ये चिह्न तीन चार वर्ष की आयु में अपने आप मिट जाते हैं। इनकी किसी विशेष चिकित्सक से चिकित्सा करानी चाहिए, जिससे कोई खराब, उभरा हुआ चिह्न न रह जाए।

भौतिक कारण

त्वचा पर भौतिक कारणों से भी कुछ रोग होते हैं, जैसे किसी वस्तु के त्वचा पर दबाव तथा रंग, गरमी, सर्दी एवं एक्सरे के प्रभाव के कारण उत्पन्न रोग। त्वचा पर कठोर दबाव के कारण ठेस पड़ जाती है जिसमें दबाव के कारण पीड़ा होती है। कभी कभी ऐसा भी देखा गया है कि निरंतर दबाव पड़ने पर त्वचा पतली पड़ जाती है और सिकुड़ जाती है।

रसायनों का प्रभाव

त्वचा पर रासायनिक पदार्थों, जैसे क्षार तथा अम्ल आदि, का बुरा प्रभाव पड़ता है। भारत औद्योगीकरण की ओर अग्रसर हो रहा है, अतएव अनेक प्रकार के रासायनिक पदार्थों का प्रयोग अनिवार्य है। ऐसी स्थिति में त्वचा के बहुत से रोग त्वचा पर इन रसायनों के बुरा प्रभाव डालने के कारण दृष्टिगोचर होंगे। आधुनिक समय में अन्य देशों में व्यावसायिक त्वचा रोगों की ओर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। किसी औद्योगिक संस्था में श्रमिक के प्रवेश करते समय यह देखा जाता है कि उस औद्योगिक संस्था में जो रसायन उपयोग में आते हैं, वे श्रमिकों के लिए हानिकारक तो नहीं हैं। दूसरी बात यह है कि ऐसी औद्योगिक संस्थाओं के प्रबंधक एवं चिकित्सक यह भी देखते हैं कि समस्त कर्मचारी उचित प्रकार से हाथ पाँव धोते हैं और काम के पश्चात् अपने कपड़े बदलते हैं।

नहीं परेशान करेंगे मुहांसे

त्वचा स्वस्थ हो तो खूबसूरत भी लगती है और हर किसी को आकर्षित भी करती है। अगर उसे मुहांसों की नजर लग जाए तो उसकी रौनक चली जाती है। इस मौसम में यह समस्या और बढ़ जाती है। इससे बचने और अपनी त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए क्या करें, क्या नहीं, आइए जानें-



चे हरा इंसान की पहचान होता है और सुंदर त्वचा चेहरे के सौंदर्य को कई गुना बढ़ा देती है। चमकीली और मुलायम त्वचा तो हर कोई चाहता है, लेकिन अक्सर उम्र बढ़ने के साथ या खराब जीवनशैली के कारण यह अपना आकर्षण खो देती है। त्वचा की कई समस्याएं हैं, लेकिन मुहांसे सबसे ज्यादा परेशान करते हैं। यही नहीं, ठीक होने के बाद भी यह निशान पीछे छोड़ जाते हैं और त्वचा का आकर्षण कम कर देते हैं। ऐसे में त्वचा को विशेष देखभाल की जरूरत होती है।

वयों होते हैं मुहांसे

मुहांसे त्वचा के सिबेशियस ग्लैंड के हार्मोन के कारण होते हैं। सिबेशियस ग्रंथि एक तैलीय पदार्थ बनाती है, जिसे सीबम कहा जाता है, जो हेयर फलिकल की ओपनिंग के द्वारा त्वचा की सतह पर खुलता है। तेल और कोशिकाएं बैक्टीरिया को फलिकल की ओपनिंग में विकसित होने का मौका देती हैं। जब यह होता है तो रोमछिद्र बंद हो जाते हैं और पिंपल विकसित होते हैं। कई लोगों में यह मुहांसे चेहरे के अलावा गर्दन, छाती, कमर और कंधों पर भी हो जाते हैं। मुहांसे वैसे कोई गंभीर स्वास्थ्य समस्या नहीं है, लेकिन गंभीर मुहांसों से चेहरे पर स्थायी रूप से दाग पड़ जाते हैं।

उन्हें ज्यादा परेशान करते हैं मुहांसे

इसका अभी तक कोई ठोस चिकित्सकीय प्रमाण नहीं मिला है कि कुछ लोगों को मुहांसे क्यों होते हैं और दूसरों को नहीं। मुहांसों का वास्तविक कारण भी पता नहीं है, लेकिन एक महत्वपूर्ण कारण मेल सेक्स हार्मोन एंड्रोजन का अधिक मात्रा में स्राव है। यौवनावस्था शुरू होने के समय लड़कों और लड़कियों दोनों में इसका अधिक मात्रा में स्राव होता है। एंड्रोजन के कारण सिबेशियस ग्लैंड का आकार बढ़ जाता है और वह अधिक मात्रा में सीबम का स्राव करता है। गर्भावस्था के समय हार्मोन परिवर्तन या गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन शुरू करने या बंद करने से भी इसकी मात्रा बढ़ जाती है। कई लोगों में यह समस्या आनुवंशिक भी होती है। कुछ दवाइयों के इस्तेमाल तथा ज्यादा चिकनाई वाली क्रीम लगाने से फालिकल्स की कोशिकाएं आपस में चिपक जाती हैं और रोमछिद्रों को बंद कर देती हैं, जिससे मुहांसों की समस्या बढ़ जाती है।

किस उम्र में अधिक परेशान करते हैं

किशोर अवस्था में यह समस्या बहुत अधिक होती है। इस उम्र में हार्मोन के स्तर में बदलावों के कारण तेल ग्रंथियां अधिक मात्रा में ऑयल स्रावित करती हैं, जो हमारे चेहरे के फॉलिकल्स में जाकर उन्हें ब्लॉक कर देता है। कई लोगों में विशेषकर महिलाओं में 40-50 साल की उम्र में मेनोपॉज की अवस्था शुरू होने से पहले या बाद में हार्मोन परिवर्तन के कारण भी मुहांसे निकल आते हैं।



मुहांसे से निपटने के लिए घरेलू उपाय

त्व चा की समस्याओं से छुटकारा पाने और उसका आकर्षण बनाए रखने के कई घरेलू उपाय हैं। अपनी जरूरत के अनुसार इन्हें अपना सकते हैं।

- एक चम्मच नींबू का रस लें, उसे रूई द्वारा धीरे-धीरे मुहांसों के निशानों पर लगाएं। इसे दस मिनट के लिए छोड़ दें, फिर साफ पानी से चेहरा धो लें। यह सावधानी से करें, क्योंकि नींबू त्वचा को फोटोसेंसिटिव बना देता है। जब आप यह उपाय अपनाएं, चेहरे पर सनस्क्रीन लगाए बिना घर से बाहर न निकलें।
- तीन छोटे चम्मच पायनापल का गूदा लें और उसे चेहरे पर मल लें। इसे 10-15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। विटामिन सी आपके चेहरे को चमका देगा और मुहांसों के दाग भी कम कर देगा।
- चेहरे पर शहद लगा कर छोड़ दें। यह दाग भी कम करता है और चेहरे की चमक भी बढ़ाता है। सर्दियों के सूखे दिनों में शहद एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर के रूप में कार्य करता है।

- अगर आप मुहांसों से परेशान हैं तो इलायची पाउडर और शहद को मिला कर पेस्ट बनाएं। इसे रात में सोने से पहले चेहरे पर लगा लें।
- सुबह हल्के गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। पंद्रह दिनों तक ऐसा करें। आप देखेंगे कि आपके मुहांसे गायब हो गए।
- मुहांसों से छुटकारा पाने के लिए पुदीने का रस रात भर चेहरे पर लगाए रखें।
- टमाटर का गूदा चेहरे पर लगाएं। इसे 45 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर इसे धो लें।
- ब्लैक हेड्स दूर करने के लिए एक टमाटर काट कर उसे अपने चेहरे पर धीरे-धीरे लगाएं। - मुहांसे कम करने के लिए एक पका हुआ टमाटर लें और उसे दाग वाली जगह पर लगाएं। पांच-सात मिनट में इसे साफ पानी से धो लें। एक सप्ताह बाद ही फर्क दिखने लगेगा।
- दिन में दो बार खीरे के रस को रूई से चेहरे पर लगाएं और दस मिनट बाद चेहरा सादे पानी से धो लें। पंद्रह दिन में फर्क दिखाई देने लगेगा।

क्या करें

- दिन में कम से कम चेहरे को तीन बार सादे पानी से धोएं, लेकिन ध्यान रहे साबुन या फेसवॉश का इस्तेमाल दिन में एक बार ही करें, क्योंकि इनके ज्यादा प्रयोग से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और वह रूखी हो जाती है।
- खूब पानी पिएं। इससे त्वचा के रोमछिद्र खुलेंगे और गंदगी साफ होगी।
- पिंपल्स जितने अधिक समय तक रहेंगे, दाग उतने ही गहरे होंगे, इसलिए तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
- अक्सर देखा जाता है कि जिन लोगों में मुहांसों की समस्या होती है, उनके शरीर में इंसुलिन का स्त्राव औसत से अधिक होता है। इससे बचने के लिए अपने भोजन में कार्बोहाइड्रेट और डेयरी उत्पादों का सेवन कम करें।
- कुछ अनुसंधानों में यह बात सामने आई है कि अधिक मात्रा में दूध और दुग्ध उत्पादों का सेवन करने से भी मुहांसों की समस्या हो जाती है।

क्या न करें

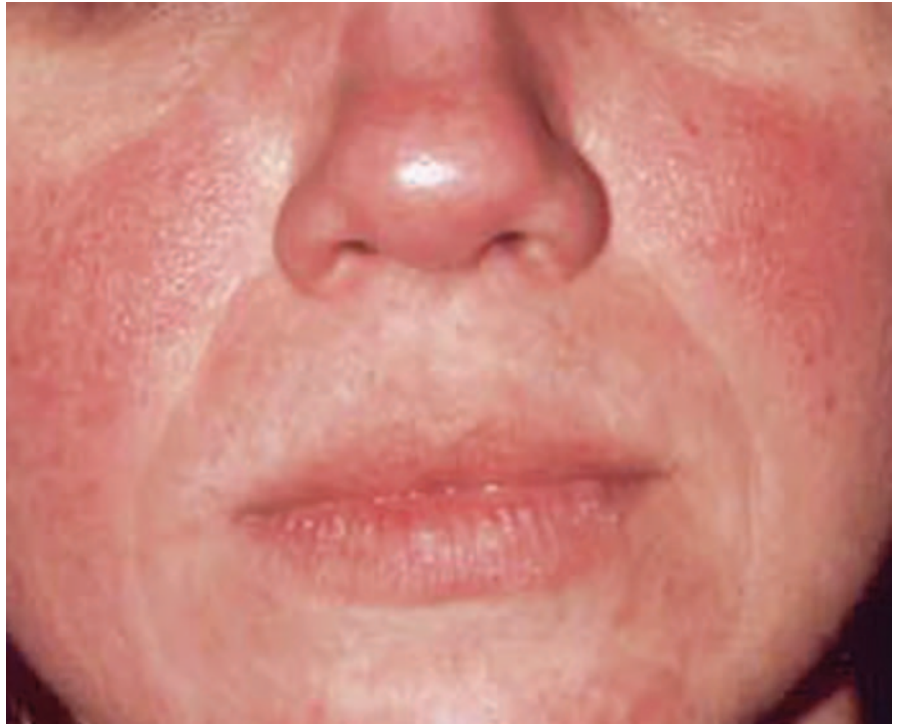
- चेहरे को जोर-जोर से न रगड़ें।
- मुहांसों को दबाएं या फोड़े नहीं।
- ज्यादा तैलीय, मसालेदार भोजन न खाएं।
- चेहरे की त्वचा को साफ रखें।
- चेहरे पर ऑयल फ्री प्रोडक्ट लगाएं।
- तनाव न लें, क्योंकि इससे हार्मोन्स का संतुलन गड़बड़ा जाता है, जो मुहांसों का कारण बन जाता है।
- ब्लीच, फेशियल या स्टीम न लें। मेकअप का प्रयोग भी न करें, इससे मुहांसे जल्दी ठीक हो जाएंगे।

जरूरी टिप्स

- धूप में हमेशा सनस्क्रीन लगाएं, यह न सिर्फ त्वचा की रक्षा करता है, बल्कि स्किन कैंसर के खतरे को भी कम करता है। इससे पिगमेंटेशन भी कम होता है और झुर्रियां भी जल्दी नहीं पड़तीं।
- सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक धूप में न निकलें।
- धूपपान करने से त्वचा के इलास्टिन और कोलेजन नष्ट हो जाते हैं, जिससे इसका मुलायमपन खत्म हो जाता है।
- आटे की बजाए साबुत अनाज खाएं।
- तनाव न लें, क्योंकि तनाव से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और यह अति संवेदनशील हो जाती है।



अकसर खुशी, ग़म या तेज धूप से चहरा लाल हो जाता है, जोकि आम बात है। लेकिन यदि ऐसा हर दिन होता है तो ये एक गंभीर विषय हो सकता है। ये रोसासीया हो सकता है। रोसासीया एक प्रकार का त्वचा रोग होता है। इस बीमारी में चेहरे का लाल हो जाना, फुंसियां निकलना और खुजली जैसी शिकायतें आम बात होती हैं। स्टेरॉइड रोसासीया से बड़ी संख्या में लोग पीड़ित हैं। हालांकि इस समस्या से बचाव करना संभव है। तो चलिये विस्तार से जानें क्या है रोसासीया और इससे बचाव के तरीके।



चेहरा लाल हो जाने से बचें

यह हमारे यहां होने वाली साधारण समस्या है, जिसे रोसासीया कहा जाता है। रेड वाइन, चॉकलेट, धूप, चिंता, और मसालेदार खाना आदि के सेवन से इस बीमारी को बढ़ावा मिलता है। इससे बचाव के लिये चहरे को ठीक से साफ करें और खान-पान का विशेष ध्यान रखें, धूप में निकलने से 15 से 20 मिनट पहले यूवीए और यूवीबी से बचाव वाली सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। धूप में ज्यादा देर रहने पर सनस्क्रीन दो घंटे बाद दोबारा इस्तेमाल करें। खूब पानी का सेवन करें। कभी-कभी त्वचा पर (खासतौर पर चेहरे पर) रोजेशिया की समस्या अर्थात बहुत अधिक लाली और जलन भी त्वचा के कैंसर का लक्षण हो सकते हैं। माथा, गाल, ठुड्डी और आंखों के आस-पास की त्वचा लाल हो और उसमें खूब जलन हो तो भी ये त्वचा कैंसर का संकेत हो सकते हैं। तो ऐसे लक्षण दिखाई देने पर त्वचा रोग विशेषज्ञ को भी अवश्य दिखाएं।

स्टेरॉइड रोजेशिया

खास बात यह है कि ये बीमारी साक्षर लोगों में अधिक पाई जा रही है। डॉक्टरों के मुताबिक ड्रग बीटामेथा सोन, वोमिटाजोन, सेल्सिक एसिड आदि ऐसे ड्रग हैं जिनका जाने अनजाने में इस्तेमाल इस बीमारी को न्यौता दे रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि समय रहते जागरूक होने की आवश्यकता है अन्यथा देश की

बड़ी आबादी इन स्टेरॉइड क्रीम की वजह से चर्म रोग का शिकार हो सकती है। त्वचा की बीमारी को लेकर बाजार में बिक रही दवाओं और क्रीम में स्टेरॉइड यूज होने का मामला सामने आने के बाद इंडियन एसोसिएशन ऑफ डर्मेटोलॉजिस्ट, वेनइरोलॉजिस्ट एंड लेप्रोलॉजिस्ट्स ने ड्रग्स कंट्रोलर को पत्र भी लिखा था। इसके अनुसार इन दिनों अलग-अलग कंपनी की कई दवाइयां और क्रीम बाजार में हैं, जिसमें ऐसे केमिकल्स और स्टेरॉइड मिले हैं, जो स्किन के लिए घातक साबित हो रहे हैं।

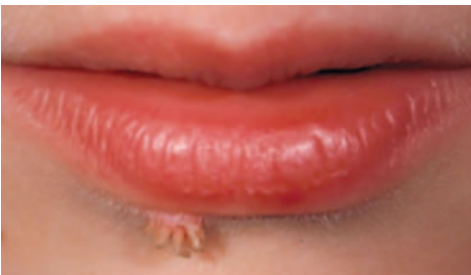
आहार भी है महत्वपूर्ण

विटामिन डी की सही मात्रा लें यह हड्डियों को मजबूत बनाने के साथ-साथ त्वचा को सूर्य की हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों से भी बचाकर त्वचा कैंसर के खतरे को भी कम करता है इसके अलावा चाय पिएं इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट यौगिक त्वचा को हानिकारक किरणों से बचाते हैं। ग्रीन टी में मौजूद पालीफेनल स्किन कैंसर से बचाव करता है आप टमाटर और अंगूर भी खाएं। संवेदनशील त्वचा वालों के लिए कॉटन और सिल्क फैब्रिक का चुनाव करना सही रहता है। सिंथेटिक वस्त्रों के मुकाबले ये रिफ्लेक्शन कम करते हैं। मेकअप उतारते समय भी कॉटन बॉल्स का इस्तेमाल करें न कि सिंथेटिक बॉल्स का।

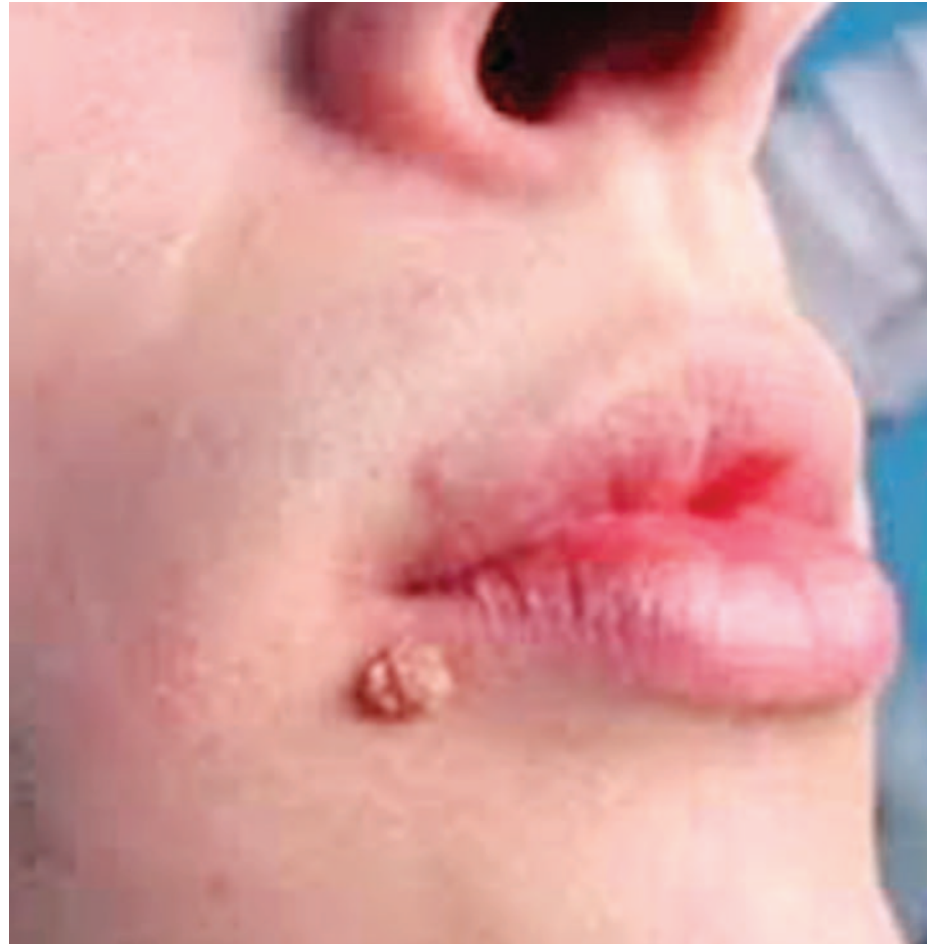


मस्से शरीर पर कहीं भी हों खूबसूरती को कम कर देते हैं, विशेषकर चेहरे पर होने वाले मस्से। मस्से होने का मुख्य कारण पेपीलोमा वायरस है। त्वचा पर पेपीलोमा वायरस के आ जाने से छोटे, खुरदुरे कठोर पिंड बन जाते हैं। जिन्हें मस्सा कहा जाता है। यदि आप भी मस्सों से परेशान है तो त्वचा पर इन बिन बुलाए मेहमानों से राहत पाने के लिए कुछ घरेलू उपायों को अपना सकते हैं। इन अनचाहे मस्सों को आराम से हटाया जा सकता है। बस कुछ इस तरह से रोज किजीए और छू-मंतर हो जाएंगे ये मस्से।

म स्सा शरीर पर कहीं कहीं काले रंग का उभरा हुआ मांस का छोटा दाना जो चिकित्साविज्ञान के अनुसार एक प्रकार का चर्मरोग माना जाता है। सरसों अथवा मूँग के आकार से लेकर बेर तक के आकार का होता है। यह प्रायः हाथों और पैर पर होता है किन्तु शरीर के अन्य अंगों पर भी हो सकता है।



...तो मस्सा हो जाएगा छू-मंतर



- बेकिंग सोडा और अरंडी तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर इस्तेमाल करने से मस्से धीरे-धीरे खत्म हो जाते हैं।
- बरगद के पत्तों का रस मस्सों के उपचार के लिए बहुत ही असरदार होता है। इसके रस को त्वचा पर लगाने से त्वचा सौम्य हो जाती है और मस्से अपने आप गिर जाते हैं।
- आलू को छीलकर उसकी फांक को मस्सों पर रगड़ने से मस्से गायब हो जाते हैं।
- हरे धनियाँ को पीसकर उसका पेस्ट बना लें और इसे रोजाना मस्सों पर लगाएं।
- ताजा अंजीर मसलकर इसकी कुछ मात्रा मस्से पर लगाएं। 30 मिनट तक लगा रहने दें। फिर गुनगुने पानी से धो लें। मस्से खत्म हो जाएंगे।
- खट्टे सेब का जूस निकाल लीजिए। दिन में कम

- से कम तीन बार मस्से पर लगाइए। मस्से धीरे-धीरे झड़ जाएंगे।
- चेहरे को अच्छी तरह धोएं और कॉटन को सिरके में भिगोकर तिल-मस्सों पर लगाएं। दस मिनट बाद गर्म पानी से धो लें। कुछ दिनों में मस्से गायब हो जाएंगे।
- मस्सों से जल्दी निजात पाने के लिए आप एलोवेरा के जैल का भी उपयोग कर सकते हैं।
- कच्चा लहसुन मस्सों पर लगाकर उस पर पट्टी बांधकर एक सप्ताह तक रहने दें। एक सप्ताह बाद पट्टी खोलने पर आप पाएंगे की मस्से गायब हो गए हैं।
- मस्सों पर नियमित रूप से प्याज मलने से भी मस्से गायब हो जाते हैं।
- थूहर का दूध या कार्बोलिक एसिड सावधानीपूर्वक लगाने से मस्से निकल जाते हैं।

- अरंडी का तेल नियमित रूप से मस्सों पर लगाएं। इससे मस्से नरम पड़ जाएंगे और धीरे धीरे गायब हो जाएंगे।
- अरंडी के तेल की जगह कपूर के तेल का भी प्रयोग कर सकते हैं।
- एक प्याज का रस निकालें। इस रस को नियमित रूप से दिन में एक बार मस्सों पर लगाएं। इस उपाय से मस्से की समस्या दूर हो जाती है।
- ताजे मौसमी का रस मस्से पर लगाएं। ऐसा दिन में लगभग 3 या 4 बार करें, मस्से गायब हो जाएंगे।
- केले के छिलके को अंदर की तरफ से मस्से पर रखकर उसे एक पट्टी से बांध लें। ऐसा दिन में दो बार करें और लगातार करते रहें। जब तक कि मस्से खत्म नहीं हो जाते।

मरीज की स्थिति के आधार पर होता है एक्जिमा का निदान

त्वचा कई प्रकार के संक्रमणों का सामना करती है, इन संक्रमणों में एक है एक्जिमा। यदि किसी व्यक्ति को किसी चीज से एलर्जी हो, तो उसे उससे एक्जिमा हो सकता है और संभव है कि दूसरे किसी व्यक्ति पर उस चीज का कोई प्रभाव न पड़े। एक्जिमा त्वचा में होने वाली सामान्य अनियमितता है। पिछले कुछ दशकों में एक्जिमा के मामले में तेजी आ रही है, हालांकि इसके लिए जिम्मेदार कारकों का पता अभी तक नहीं चल पाया है।



लक्षणों के आधार पर

एक्जिमा के निदान के लिए चिकित्सक सबसे पहले व्यक्ति के लक्षण देखेंगे। त्वचा में सूजन, लाल चकत्ते पड़े हैं और यदि ये चकत्ते सूखे हैं तो ये एक्जिमा के लक्षण हो सकते हैं। इनके आधार पर मरीज में एक्जिमा का निदान होता है।

पारिवारिक इतिहास

एक्जिमा का पता लगाने के लिए आपके त्वचा के लक्षणों के स्वरूप के आधार पर, चिकित्सक आपसे निजी और पारिवारिक एलर्जी इतिहास, संक्रमण की जानकारी ले सकता है। यदि पहले भी यह बीमारी आपके परिवार में किसी व्यक्ति को हुआ है तो घर के अन्य सदस्य भी इसकी चपेट में आ सकते हैं।

आसपास का माहौल

एक्जिमा के लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार आसपास का वातावरण भी है। रसायनिक कारकों से संपर्क में आने से एलर्जी की संभावनायें बढ़ जाती हैं। यदि आप औद्योगिक क्षेत्र में रहते हैं तो कारखानों से निकलने वाले केमिकल से आप भी एक्जिमा के

शिकार हो सकते हैं। इसके आधार पर इस बीमारी का निदान किया जाता है।

त्वचा की एलर्जी

यदि त्वचा में एलर्जी है तो चिकित्सक त्वचा का परीक्षण करके एक्जिमा का निदान कर सकते हैं। यदि आपके चिकित्सक को संदेह है कि संक्रमण में एलर्जी शामिल है, तो विभिन्न एलर्जी उत्पन्न करने वाले रसायनों (निकल, लानोलिन, सुगंध आदि) के कारण पैच परीक्षण की आवश्यकता हो सकती है।

मरीज की हालत

एक्जिमा का निदान करने के लिए, डॉक्टर त्वचा की जांच के साथ ही मरीज की हालत को भी ध्यान में रखा जाता है। आपके आसपास के माहौल की जानकारी भी इसके निदान के लिए जरूरी है।

एक्जिमा के निदान के लिए चिकित्सक केवल पीड़ित व्यक्ति की स्थिति और पारिवारिक इतिहास का सहारा लेते हैं। इस बीमारी के निदान के लिए खून की जांच या किसी अन्य प्रकार की लेबोरेटरी जांच नहीं की जाती है। यदि आपको भी इस बीमारी के लक्षण दिखें तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

ए क्जिमा के कई कारणों में से एक यह भी हो सकता है कि आजकल लोग एलर्जी पहुंचाने वाले तत्वों (कुछ प्रोटीन पदार्थ जिनसे कुछ लोगों को एलर्जी हो सकती है) के संपर्क में अधिक आने लगे हैं। घर में धूल और ऑफिस में अन्य केमिकल उत्पादों के कारण भी ऐसा देखा जा रहा है। पिछले कुछ दशकों में पर्यावरण और वातावरण में आए बदलावों के कारण भी कुछ लोगों को एक्जिमा की शिकायत होने लगी है। घरों में सफाई के लिए प्रयोग होने वाले पदार्थों का अधिक इस्तेमाल, घोल, डिटर्जेंट, तेल और अन्य सामान जो त्वचा के लिए हानिकारक हो सकते हैं, आदि भी एक्जिमा का संभावित कारण हो सकते हैं। लेकिन यदि इसका समय पर निदान हो जाये तो इसके उपचार में आसानी होती है। आइए हम आपको बताते हैं एक्जिमा के निदान के बारे में।

सोरियासिस त्वचा का ऐसा गंभीर रोग है, जिसमें त्वचा की पर्त बदसूरत व बदरंग होने लगती है। यह रोग अधिकतर खून की खराबी से उत्पन्न होते हैं। सोरियासिस होने का एक मुख्य कारण शरीर में अम्ल व क्षार का असंतुलन और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने के कारण होता है। यह रोग अधिकतर खून की खराबी से उत्पन्न होते हैं। सोरियासिस में हल्दी का प्रयोग फायदेमंद होता है। हल्दी औषधीय गुणों से भरपूर है। इसके एंटीबैक्टीरियल और एंटी सेप्टिक गुण सोरियासिस की बीमारी से बचाव करते हैं।



सोरियासिस से बचाती है हल्दी

क च्ची हल्दी में एंटीबैक्टीरियल और एंटी सेप्टिक गुण होते हैं। इसमें इंफेक्शन से लड़ने के गुण भी पाए जाते हैं। इसमें सोरियासिस जैसे त्वचा संबंधी रोगों से बचाव के गुण होते हैं। हल्दी में छः प्रतिशत एक हरे भूरे रंग का कपूर की सी गन्ध वाला उड़नशील तेल पाया जाता है तथा इसमें करक्यूमिन नामक रंजक द्रव्य होता है। इसके अतिरिक्त इसमें स्टार्च एवं एल्ब्यूमिनायड पाए जाते हैं। हल्दी का रक्त विकार एवं त्वचा रोगों की अन्य औषधियों के साथ उपयोग होता है। हल्दी पूरी तरह से एंटीबायोटिक होती है। इसलिए इसके सेवन से आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है और बीमारी होने की संभावना कम होती है। हल्दी खून को साफ करती है और ऊर्जा को निर्मल बनती है। हल्दी सिर्फ आपके शरीर पर ही काम नहीं करती, बल्कि यह आपकी ऊर्जा को भी प्रभावित करती है। यह शरीर, खून और ऊर्जा तंत्र की सफाई करती है।

हल्दी प्रयोग करने का तरीका

आधा किलो हल्दी पीसकर चार लीटर पानी में घोलकर उबालें और ठण्डा करके इसमें दो सौ ग्राम शहद मिला दें। इस मिश्रण को किसी शीशे के बर्तन



में दो सप्ताह तक रखा रहने दें, अब इसको छानकर किसी साफ बोतल में भरकर रख दें। खाना खाने के बाद इस आसव को दस या पन्द्रह ग्राम की मात्रा में सेवन करें। इस आसव को पीने से रक्त साफ हो जाता है। शहद युक्त हल्के गुनगुने पानी के साथ नीम और हल्दी का सेवन एक शानदार तरीके से कोशिकीय स्तर पर सफाई कर उन्हें खोलने का काम करता है, जिससे वे अपने भीतर अच्छी तरह से ऊर्जा अवशोषित कर सकें।

यह शरीर, खून और ऊर्जा तंत्र की सफाई करती है। बाहरी सफाई के लिए अपने नहाने के पानी में एक चुटकी हल्दी डालें और इस पानी से नहाएं। आप पाएंगे कि आपका शरीर दमकने लगेगा। दूध में हल्दी चूर्ण मिलाकर सुबह शाम लेना चाहिए। रोज के अपने खाने में हल्दी को शामिल करें।

हल्दी विस्मयकारी गुणों से भरपूर है परंतु कुछ लोगों पर इसके विपरीत प्रभाव पड़ सकते हैं। जिन लोगों को हल्दी से एलर्जी है उन्हें पेट में दर्द या डायरिया जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

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

लेप्रोस्क्रोपिक, पेटेटोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

पहली विडः यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1,
न्यू पलासिया, ग्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीवाला चौगाहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghvanshidranun@yahoo.co.in



गयुगेह, धारवाईड, मोटापा एवं हार्मोन डि सार्डर व
गान्तेकोलोजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र
सेवा गुणवत्तिकाई टैरेडकेवैसी एवं गुण केन्द्र

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेसी केयर,
कांकरसिंस बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकएटर एंड
फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल वलीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हडिडया

क्लिनिक 1 : 109, ओएम प्लाजा, गेटर कैलाश
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर हॉस्पिटल
अपार्टमेंट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक
Mob.9977179179
Ph : 0731-4002767
उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक
स्थान : सिटी केमिस्ट, बसाबड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फी गंज, उज्जैन
खाबदा : प्रतिमाह के प्रथम सवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com
Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

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
- बांघ्यता को हानिरहित चिकित्सा
- सन केसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- पैगमांश्रव के छाले एवं गठनों की सलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष

202, मौर्या आर्केड, 1/2,
ओल्ड पलासिया (पलासिया
शाने के सामने), इन्दौर
समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrr@yahoo.com
9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शाल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन (के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

- विशेषताएं :-**
- बच्चों के पेट, खोंवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
 - बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
 - बच्चों की हिमिमा हड्डिफ्रैक्चर, फेराब का गला सही बगह न होना एवं आइडकॉप संबंधी सभी सर्जरी,
 - दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्क्रोपी) की सर्जरी,
 - नवजात शिशु की आंत में रुकावट, आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा
लैटिन का गला न बनने की सर्जरी,
 - पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में आन्वयिक पानी भरने की सर्जरी,
 - क्रेट हांड एवं तालू की तथा जोष के विकार की सर्जरी,
 - बच्चों में ककब तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
 - गंभीर घोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनिक - 1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने,
विजय नगर, इन्दौर समय : सांघ 8 से 8 (एवं अगुडएण्ट द्वारा)
क्लीनिक - 2 : एडवर्षा क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांघ 8.30 से 9.30

8889588832

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ : वेन ट्यूमर, वेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्राव होना)
गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (सिलप डिस्क)
रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जरी (सिर में घोट),
कमर की घोट, एन्डोस्कोपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी)
एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

क्लीनिक : रेफल टॉवर एम-9 (तल मंजिल)
8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्टमेंट द्वारा)
फोन : 4001220, 9589733732
e-mail : nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण
किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या,
जटिल गर्भावस्था, माहवादी से संबंधित समस्या, स्तन
कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा
बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिचार नियोजन हेतु उचित
मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

क्लीनिक :- (1) कनाडियारोड संविद नगर नाकोड
स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम, बुध, शनि शाम : 4 से 6)
(3) मेडिकवोर फार्मसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड),
अरिहन्त स्कूल एकडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9)
9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com

ज्योतिषाचार्य दिव्यांशु

द्वारा प्रभावशाली समाधान

मानसिक तनाव, गृह वलेश, नौकरी त्यापार बाधा,
उच्च शिक्षा / करियर/पर्सनाल्टी / मॉडर्निंग में
रुकावट, सर्वगुण संपन्न मगर विवाह विलंब, संतान
बाधा / पेशानी, रसमय दाम्पत्य, प्रेम-प्रसंग, भूमि-
भवन और **सुखमय कामयाब जीवन** में आ रही
बाधाओं को सरल सटीक निदान हेतु समय लेकर मिलें
नोट : ज्योतिष डिग्री कोर्स कक्षायें चालू हैं

नक्षत्र विश्व ज्योतिष गुरुकुल
पता : बोर्ड ऑफिस कार्नर, श्री राम दरबार बेण्ड
को ऊपर, निकट चिमन बाग चौराहा, इन्दौर
मोबा. **9826016592**

सुबह 9 से 11 शाम 7 से 9 बजे तक
91 / 2, नंद नगर, इन्दौर 7869408749

गीता पॉली क्लीनिक

डॉ. आरती जयसिंधानी
बी.डी.एस. (डेन्टल सर्जन)
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)

मो.9993739579
चिकित्सा सुविधाएं • डेन्टल एक्स-रे
• दांतों की नस का इलाज • पायरिया का इलाज
• मेटल सिरेमिक केप लगाना • दांतों में चांटी एवं सीमेन्ट भरना
• अल्ट्रासोनिक मशीन से दांतों की सफाई (स्केलिंग)
• ब्लीचिंग द्वारा पीले दांतों को सफेद करना • पूर्ण एवं आंशिक बत्तीसी
• आर्थोडोन्टिक्स (दांतों को तार लगाकर सुन्दर व आकर्षक बनाना)
• गूटखा, पान, तम्बाकू अन्य मुख रोगों को इलाज
• सड़ हूए दांतों को बिना दर्द निकालन एवं उसके स्थान पर फिक्स दांत लगाना
मुख एवं दंत रोगों के सभी उपचार एवं निदान
समय : 10 से 2 तक शाम : 5 से 9 तक
डॉ. पंजवानी क्लीनिक
19, सिनय नगर, विमल गार्डन के पास, इन्दौर

ATS Accren Technology Services

Mob:- 9329799954
(our deals in Domain, web hosting, SEO,
Internet marketing web designing, software development)
Address:- 11-d Gurn Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)
Visit us at www.accrentechlog.com E-mail: info@accrentechlog.com
accrnt@yahoo.com

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेल: mk.tiwari075@gmail.com

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 सूत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूत आपकी बिमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com संपादक

कई कारणों से स्त्रियों की योनि में खुजली (कण्डु) होने लगती है। खुजली होने पर युवती को बार-बार अपना हाथ वहाँ ले जाना पता है, यह अशोभनीय लगता है। योनि में खुजली होने के कई कारण हो सकते हैं, इन कारणों में संक्रमण (इन्फेक्शन) होना, गन्दगी यानी रोजाना सफाई-धुलाई न करने से अस्वच्छता का होना, फिरिंग, पूयमेह या उपदंश आदि यौन रोग होना, रक्त विकार होना, हमेशा कब्ज रहना और पति के यौनांग में कोई इन्फेक्शन होना, जिस कारण पति सहवास के समय सम्पर्क होने से योनि में भी इन्फेक्शन होना आदि प्रमुख कारण हैं। इस व्याधि में योनि मार्ग पर लाल दाने और दाह भी हो सकता है। यह व्याधि आमतौर पर स्त्रियों में पाई जा रही है।



योनि की खुजली

नी म, हर, बहेड़ा, आँवला और जमाल घोटा की जड़ 100-100 ग्राम लेकर जौकट कर लें और बर्नी में भरकर रख लें। एक गिलास पानी में चार चम्मच जौकट चूर्ण डालकर उबालें। जब पानी एक कप बचे, तब उतारकर कपे से छान लें। इस पानी से योनि को धोएँ या इस पानी में कपा या साफ रूई भिगोकर योनि में रखकर 1-2 घण्टे लेटे रहें तो भी लाभ होता है। यह प्रयोग रात को सोते समय भी कर सकते हैं। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक 'धातक्यादि तेल' का फाहा सोते समय योनि में रखने से शीघ्र लाभ होता है।

- सरसों के तेल में नमक मिलाकर योनि के खुजली वाले स्थान पर लगाएँ व कुछ समय बाद धो दें।
- आमलकी रसायन, शकर 50-50 ग्राम और गिलोय सत्व 25 ग्राम तीनों को मिलाकर बारीक पीस लें और महीन चूर्ण करके शीशी में भर लें। इस चूर्ण को 1-1 चम्मच दिन में तीन बार पानी के साथ लें। सुबह-शाम चन्दनादि वटी की 2-2 गोली पानी के साथ लें और रात को सोते समय धातक्यादि तेल का रूई का फाहा योनि में रखें।
- रात को एक कप कुनकुने दूध में 2 चम्मच केस्टर ऑइल डालकर तीन दिन तक पिएँ। तीन दिन बाद शिलाजत्वादि वटी और चन्द्रप्रभा वटी नं.-1 दो-दो गोली सुबह-शाम दूध के साथ लें व 'धातक्यादि तेल' का फाहा योनि में रखें। इसके बाद सुबह त्रिफला चूर्ण 20 ग्राम को पानी में उबलकर ठंडा करें, उसमें शहद मिलाकर योनि प्रदेश की सफाई करें, फिर स्नान करते समय पानी से धोएँ।
- नीम के पत्तों को पानी में उबालकर उसी पानी से योनि की सफाई करें। नारियल के तेल में कपूर मिलाकर योनि पर लगाने से भी खुजली दूर होती है।

- एक गिलास छछ में नीबू निचोकर सुबह खाली पेट पिएँ। 3-4 दिन यह प्रयोग करने से खुजली दूर हो जाती है।
- 100 ग्राम फिटकरी का बारीक चूर्ण कर लें। 5 ग्राम चूर्ण आधा लीटर गुनगुने पानी में मिलाकर उससे योनि साफ करें, ऐसा दिन में 3-4 बार करें, आराम मिलेगा।
- गूलर के पेड़ की कुछ पत्तियाँ आधा लीटर पानी में उबालें, उसमें एक ग्राम सुहागा मिलाकर पिचकारी की तरह योनि में छेंडें, खुजली में आराम मिलेगा।
- एरंड के तेल का फाहा बनाकर योनि में रखने से योनि दर्द, सूजन व खुजली में आराम मिलता है।
- नीम के फल का बीज और एरंड के बीजों को नीम के रस में पीसकर योनि पर लेप करने से सूजन, दर्द दूर होता है। यह प्रयोग तीन दिन तक करना चाहिए।
- अफीम के डोडे का काा बनाएँ, इसे प्रसव के बाद होने वाले योनिशूल या गर्भाशय पी में प्रसूता को पिलाने से आराम मिलता है। नारियल की गिरि खिलाने से प्रसूति बाद का दर्द दूर होता है।
- प्रसव के समय योनि में क्षत (घाव या छिलन) होने पर लोध्र का महीन पिसा चूर्ण शहद में मिलाकर योनि के अन्दर लगाने से क्षत ठीक होते हैं।

पुष्यानुग चूर्ण : केसर के स्थान पर नागकेसर डालकर बनाया गया योग पुष्यानुग चूर्ण नंबर 2 महिलाओं के गर्भाशय एवं योनि प्रदेश से संबंधित व्याधियों के लिए अत्यंत लाभकारी है। इस योग की विशेषता यह है कि यह अकेला ही सभी प्रकार के प्रदर रोगों के अलावा गर्भाशय शोथ, गर्भाशयभ्रंश, योनिक्षत आदि कई रोगों को दूर करता है। यह इसी नाम से बना बनाया बाजार में मिलता है।

खुजली हो तो अपनाएं यह उपाय

गंदगी, एलर्जी या फिर अन्य कारणों से होने वाली खुजली, आपकी त्वचा को काफी नुकसान पहुंचाती है। कई बार शरीर में छोटी-छोटी फुंसियां होना और उसे खुजाने पर खून निकलने जैसी समस्या भी सामने आती है, जो त्वचा के लिए और भी खतरनाक है। आइए जानते हैं, खुजली के कुछ घरेलू समाधान -



नी म की पत्तियों को उबालकर, उस पानी से स्नान करने से शरीर और त्वचा में मौजूद कीटाणु समाप्त हो जाते हैं, और खुजली होने की परेशानी से निजात मिलती है।

- लहसुन की कुछ कलियां लेकर उसे सरसों के तेल में डालकर गर्म करें। जब वे कलियां पूरी तरह से जल जाएं, तो उस तेल को छानकर, पूरे शरीर में उसकी मालिश करें। खुजली में लाभ होगा।
- तिल या फिर सरसों के तेल को गर्म करके ठंडा कर, उसे तेल से की गई मालिश से विकार खत्म होकर, खुजली की समस्या में राहत मिलती है।
- पारा और आंवलासार गंधक की कजली, नीला थोथा, हल्दी, मेंहदी, तीवा, अजवाइन और मालकंगनी को

मिलाकर चूर्ण बना लें और घी के साथ पिघलाया हुआ मोम डालकर, गाय के घी में एक दिन तक घोटकर लगाने से खुजली ठीक हो जाती है।

- सरसों के तेल में आक के पत्तों का रस और हल्दी की लुगदी बनाकर डालें। इसे गर्म कर ठंडा करें और खुजली होने पर इस्तेमाल करें।
- सेंधा नमक, पंवार के बीज, सरसों और पिप्पली को कांजी में महीन पीसकर, खुजली वाले स्थान पर इसका लेप करने से खुजली ठीक हो जाती है।
- तीन ग्राम जीरा और 15 ग्राम सिंदूर को पीसकर, सरसों के तेल में पकाएं। अब इस तैयार लेप को खुजली वाले स्थान पर लगाएं। इस लेप के प्रयोग से खुजली समाप्त हो जाती है।

घर में बनाएं खुजली नाशक तेल

त्व त्वचा पर खुजली चलने, दाद हो जाने, फोड़े-फुंसी हो जाने पर खुजा-खुजाकर हाल बेहाल हो जाता है और लोगों के सामने शर्म भी आती है। यदि आप कोई क्रीम या दवा लगाना न चाहें या लगाने पर भी आराम न हो तो घर पर ही यह चर्म रोगनाशक तेल बनाकर लगाएं, इससे यह व्याधियां दूर हो जाती हैं।

तेल बनाने की विधि

नीम की छाल, चिरायता, हल्दी, लाल चन्दन, हरड़, बहेड़ा, आंवला और अडूसे के पत्ते, सब समान मात्रा में। तिन्त्री का तेल आवश्यक मात्रा में। सब आठों द्रव्यों को 5-6 घंटे तक पानी में भिगोकर निकाल लें और पीसकर कल्क बना लें।

पीठ से चार गुनी मात्रा में तिल का तेल और तेल से चार गुनी मात्रा में पानी लेकर मिलाकर एक बड़े बरतन में डाल दें। इसे मंदी आंच पर इतनी देर तक उबालें कि पानी जल जाए सिर्फ तेल बचे। इस तेल को शीशी में भरकर रख लें।

जहां भी खुजली चलती हो, दाद हो वहां या पूरे शरीर पर इस तेल की मालिश करें। यह तेल चमत्कारी प्रभाव करता है। लाभ होने तक यह मालिश जारी रखें, मालिश स्नान से पहले या सोते समय करें और चमत्कार देखें।



100 लगाओ, पुलिस बुलाओ

1DIAL

मदद तुरन्त

किसी भी
आपदा या विपत्ति में
पुलिस सहायता के लिए
करें डायल 100



- प्रदेश भर में कम्प्यूटर, जीपीएस, वायरलेस, पी.ए. सिस्टम आदि से लैस 1000 वाहन तैनात।
- 24 घण्टे सेवा उपलब्ध।
- आधुनिकतम तकनीक से लैस कंट्रोल रूम।

100
लगाओ
पुलिस
बुलाओ

प्रदेश का हर नागरिक सुरक्षित हो,
यह हमारी जिम्मेदारी है।
मध्यप्रदेश के 60वें स्थापना दिवस के
अवसर पर प्रारंभ हो रही
डायल-100 सेवा
नागरिकों की सुरक्षा में
एक उपयोगी कदम साबित होगी।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री



1

नवंबर, 2015

से सेवा **भोपाल, इंदौर, ज्वालियर,**
जबलपुर, उज्जैन, सागर और रीवा में प्रारंभ
शेष सभी जिलों में भी शीघ्र ही सेवा शुरू होगी.

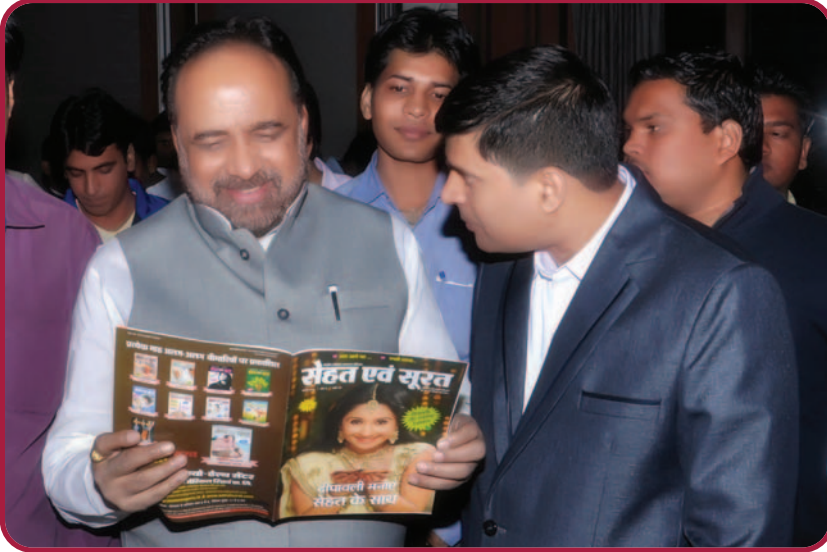
देश भक्ति - जनसेवा



मध्यप्रदेश पुलिस



लोकसभा स्पीकर श्रीमती सुमित्रा महाजन को सेहत एवं सूत की प्रति भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा डॉ. पी.एन. मिश्र ।



मध्य प्रदेश के पंचायत मंत्री श्री गोपाल भार्गव जी को सेहत एवं सूत की प्रति भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी ।



बरखावरराम नगर, तिलक नगर रहवासी संघ द्वारा लंदन में प्रोस्टेट की होम्योपैथिक चिकित्सा पर सफल व्याख्यान पश्चात नगर आगमन पर डॉ. द्विवेदी का स्वागत एवं अभिनंदन।

मासिक स्व
सेहत ए
 के सफल
 5वें वर्ष मे
 सभी पा
हार्दिक बधाई



स्वास्थ्य पत्रिका
एवं सूत्र
प्रस्तावपूर्वक
प्रवेश पर
टकों को
एवं धन्यवाद...



मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान को संकेत एवं सूत्र की प्रति भेंट करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी ।



होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी सम्मानित करते हुए मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान।



मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान बधाई देते हुए।



प्रिय श्रद्धालुगण,

यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे मध्यप्रदेश के साढ़े सात करोड़ नागरिकों की ओर से आपको सिंहस्थ 2016 के पावन अवसर पर आमंत्रित करने का अवसर मिला है। श्रद्धा एवं विश्वास का यह महापर्व पावन नगरी उज्जैन में 22 अप्रैल से 21 मई 2016 तक आयोजित होगा। सिंहस्थ जीवन का वह एकमात्र अवसर है जहाँ स्वयंभू महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन, मोक्षदायी पुण्य सलिला क्षिप्रा में स्नान तथा आनंददायी आध्यात्मिक संगम सब कुछ एक साथ संभव हो पाता है।

सिंहस्थ में अनेक देशों तथा पूरे भारत से श्रद्धालु आते हैं। क्षिप्रा के अमृत से साक्षात्कार आपके लिए एक अविस्मरणीय अनुभव होगा।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

**आस्था एवं अध्यात्म का
अदभुत उत्सव**

सिंहस्थ

कुंभ महापर्व) उज्जैन

22 अप्रैल - 21 मई, 2016

स्नान पर्व

1. सिंहस्थ प्रथम पर्व स्नान - 22 अप्रैल, 2016
2. पंचशनि यात्रा - 1 से 6 मई, 2016
3. वरुथिनी एकादशी - 3 मई, 2016
4. पर्व स्नान - 6 मई, 2016
5. अक्षय तृतीया - 9 मई, 2016
6. शंकराचार्य जयंती - 11 मई, 2016
7. वृषभ संक्रांति - 15 मई, 2016
8. मोहिनी एकादशी - 17 मई, 2016
9. प्रदोष पर्व - 19 मई, 2016
10. नृसिंह जयंती पर्व - 20 मई, 2016
11. शाही स्नान - 21 मई, 2016

पवित्र पंचक्रोशी यात्रा एक से 6 मई 2016 तक होगी।

म.प्र. माध्यम / 77822/2015

क्षिप्रा के तट पर अमृत का मेला

विस्तृत जानकारी के लिए वेबसाइट देखें : www.simhasthujain.in www.mp-tourism.com/simhastha-kumbh



गुलाब से पाएं गुलाबी रंगत

गुलाब के फूल को हर कोई पसंद करता है। यह फूल देखने में जितना खूबसूरत होता है, उतने ही इसमें गुण भी पाए जाते हैं। गुलाब हमारे चेहरे के साथ-साथ हमारे शरीर को भी स्वस्थ रखने में मदद करता है।

गु लाब के फूल की हर पंखुड़ी में बहुत से गुण पाए जाते हैं। गुलाब की पंखुड़ियों से तैयार किया गुलाब जल भी हमारे लिए लाभदायक होता है। गुलकंद भी गुलाब की पंखुड़ियों से ही बनाया जाता है।

- गुलाब की पंखुड़ी का सेवन करने से अस्थमा, ब्लड प्रेशर जैसे रोगों से राहत पाई जा सकती है।
- गुलाब जल का प्रयोग हम फेस पैक जैसे चंदन पाउडर में गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगा सकते हैं और गुलाब जल को हम अपनी आंखों में भी डाल सकते हैं।
- गुलाब की पंखुड़ियों का सेवन लगातार करने से खांसी से भी छुटकारा पाया जा सकता है।
- गुलाब जल का नियमित प्रयोग करने से चेहरे पर झुर्रियों भी कम होती हैं।
- गुलाब की पंखुड़ियों के पानी का सेवन करने से शरीर में ताजगी बनी रहती है।
- रात को सोने से पहले गुलाब जल से चेहरे को अच्छी तरह साफ करने से चेहरे में चमक बरकरार रहती है।
- गुलाब हमारे शरीर में मौजूद रक्त को शुद्ध करने में मदद करता है।
- गुलाब की पंखुड़ी का सेवन करने से पेट दर्द में राहत मिलती है।
- अगर त्वचा में कालापन है तो गुलाब जल में नीबू की कुछ बूंदें मिला कर चेहरे पर लगाने से कालापन कम होने लगता है।



गुलाब जल के फायदे

आइये जानते हैं गुलाब जल के कुछ और प्रयोग-

रोमा थैरेपी: गुलाब जल अरोमा थैरेपी का ही एक हिस्सा है। रिसर्च के मुताबिक अगर गुलाब जल का प्रयोग किया जाए तो काफी सकारात्मक प्रभाव मिलते हैं। तनाव कम होना, अच्छी नींद आना, तरो-ताजा महसूस करना और सौंदर्य निखरना यह सब गुलाब जल के लगातार इस्तमाल से ही होता है।

टोनर: गुलाब जल के इस्तमाल का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह एक सर्वश्रेष्ठ टोनर भी है। यह एक प्राकृतिक अस्ट्रिन्जन्ट होता है इसलिए यह टोनर के रूप में प्रयोग किया जाता है। रोज रात को इसे अपने चेहरे पर लगाएं और देखें कि आपकी त्वचा कुछ ही दिनों में टाइट हो जाएगी और झुर्रियां चली जाएंगी।

क्लींजर: इसके अंदर ऐसे तत्व पाए जाते हैं जिसकी वजह से आपके चेहरे के बंद पोर्स साफ हो जाएंगे। इन पोर्स में तेल और गंदगी छुपी रहती है जिसकी वजह से चेहरे पर कील और मुंहासे हो जाते हैं। गुलाब जल लगाने से चेहरे की त्वचा स्वस्थ और चमकदार बन जाती है।

सनबर्न: कहा जाता है कि यदि आप कहीं तेज धूप में निकल रहें हों तो त्वचा पर गुलाब जल छिड़कने से धूप का असर नहीं पड़ता। क्या आपको पता है कि गुलाब जल एक कीटाणुनाशक भी है। जिसके प्रयोग से छोटे छोटे कीटाणुओं का नाश हो जाता है। धूप की वजह से होने वाले नुकसानों से बचा जा सकता है।

हवा में फंगस अधिक होती है। दूसरा हमारे देश का वातावरण भी नमीयुक्त है, जिससे फंगस को बढ़ने का मौका मिलता है। इसके अलावा बिना मतलब एंटीबायोटिक, स्टीरायड का प्रयोग आदि कई ऐसे कारण सामने आये हैं जो फंगल इन्फेक्शन को बढ़ा रहे हैं। पीजीआई के डॉक्टरों का कहना है कि इस तरह के आंकड़े सामने आये हैं, जिनसे यह पता चलता है कि फंगल इन्फेक्शन कितना जानलेवा साबित हो रहा है। इसको लेकर हमारे देश में जहां जागरूकता न के बराबर है, वहीं पर ऐसी लेबोरेटरीज की भी कमी है जहां फंगल इन्फेक्शन की पहचान हो सके।

जानलेवा हो सकता है फंगल इन्फेक्शन



डॉ कर्ट्स की माने तो फंगल इन्फेक्शन की मृत्यु दर अधिक है। अगर सौ मरीज हैं तो उनमें से पचास से अधिक की मौत इससे हो रही है। पीजीआई में किये जाने वाले पोस्टमार्टम के केसों की जांच-पड़ताल के बाद यह बात सामने आई कि कई मरने वालों में फंगल इन्फेक्शन पाया गया।

उन्होंने बताया कि भारत में इसके बारे में जागरूकता नहीं है। देश भर में 80 लेबोरेटरीज हैं जबकि एक हजार होनी चाहिये। 25 फीसदी अंधापन भी इससे हो रहा है। उन्होंने बताया कि फंगल इन्फेक्शन को रोकने के लिये और इससे बचाव के लिये अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रयास किये जा रहे हैं और अनुसंधान जारी है।

बचाव के लिये क्या करें

- बुखार हो तो कुशल डाक्टर के पास जाना चाहिये।
- छोटी बीमारी के लिये बड़े अस्पतालों में नहीं जाना चाहिये।
- बिना जरूरत एंटीबायोटिक का प्रयोग न करें।
- हाइजीन और साफ-सफाई पर खास ध्यान देना चाहिये।

किससे होता है नुकसान

- हवा में फंगस अधिक पाई जाती है। रूसी यानी डेंड्रफ भी एक कारण है।
- डॉक्टर की सलाह के बिना एंटीबायोटिक लेना जबकि इतनी जरूरत नहीं भी होती।
- ज्यादा स्टीरायड लेना भी नुकसान का कारण बनता है।
- नशे की आदत भी बन रही फंगल इन्फेक्शन का कारण
- इलाज में डॉक्टर की लापरवाही।



डॉ. प्रसाद आर. पाटगोवकर

M.B.B.S, M.S. (Ortho) DNB (Ortho)
MNAMS, FISS, FIPM, FIASS (Germany)

Fellowships : Neuro - Spinal Surgery, Lilavati Hospital, Mumbai.
Spinal Deformity Reconstruction.
SRH Klinikum, Germany.
Interventional Pain Management, Kolkata.
Endoscopic Spine Surgery, Pune.

विशेषताएं :- स्लिप डिस्क, कमर दर्द एवं सायटिका, इंटरवेंशनल पेन मैनेजमेंट (रीढ़ में इंजेक्शन), माइक्रो डिस्कक्टोमी, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी (दूरबीन पद्धति द्वारा ऑपरेशन), स्कु एवं रॉड फिक्सेशन, कुबड़ के ऑपरेशन, सरवाईकल स्पाइनल सर्जरी

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

इन्दौर स्पाइन सेंटर

ग्लोबल एसाएन.जी. हॉस्पिटल, इन्दौर
16/1, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर फोन : 0731-4219191

Mob. 8889844448

Email : spineprasad@gmail.com,
www.indorespinecentre.com



सौंधी मिट्टी से पाएं दमकती त्वचा

शरीर में फोड़े-फुंसी, खुजली, दाद-खाज आदि सभी प्रकार के चर्म रोग प्रायः तब होते हैं, जब हमारी त्वचा पसीने के रूप में विकारों को निकालने में असमर्थ हो जाती है। नहाने में साबुन का अत्यधिक प्रयोग और व्यायाम की कमी इसका प्रमुख कारण होते हैं। साबुन तरह-तरह के केमिकलों से बने होते हैं, जो बाहर से त्वचा को मले ही साफ कर देते हैं, लेकिन रोम-छिद्रों में घुसकर उनका मार्ग अवरुद्ध कर देते हैं और पसीने का निकलना रोक देते हैं।

रो म-छिद्रों से हमारा शरीर सांस भी लेता है। रोम-छिद्र बन्द हो जाने से न केवल उसे सांस लेने में रुकावट आती है, बल्कि जो विकार पसीने के रूप में निकलना चाहिए वह भी रुक जाता है और एकत्र होने लगता है। इसके अलावा केमिकल खून में भी मिल जाते हैं, जिससे खून खराब होता है और अनेक प्रकार के चर्म रोगों की भूमिका बन जाती है।

कोई भी चर्म रोग हो जाने पर सबसे पहला उपाय है सभी प्रकार के नहाने के साबुनों और बाहरी तेलों आदि का प्रयोग बन्द कर देना। इसके स्थान पर स्नान करते समय गीले किये हुए रूमाल या उसी आकार के तौलिये से शरीर को रगड़ना चाहिए। इससे न केवल रोम-छिद्र खुल जाते हैं, बल्कि शरीर का भी मालिश के रूप में अच्छा व्यायाम हो जाता है।

वैसे तो गीले तौलिये से रगड़ने से ही त्वचा की बाहरी सफाई अच्छी तरह हो जाती है, फिर भी यदि कभी-कभी ऐसा लगता हो कि त्वचा अच्छी तरह साफ नहीं हुई है या बाहरी गन्दगी लग गयी हो, तो सप्ताह में केवल एक बार नहाने के साबुन का उपयोग किया जा सकता है। यह साबुन भी खादी भंडारों में मिलने वाला



नीम साबुन या चन्दन साबुन होना चाहिए। बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के बने हुए साबुन बहुत हानिकारक होते हैं, क्योंकि उनमें केमिकल्स की भरमार होती है।

केवल इतना करने से अधिकांश त्वचा रोग समाप्त हो जाते हैं, क्योंकि विकारों को निकलने का मार्ग मिल जाता है। यदि रोग अधिक पुराना हो, तो जल्दी ठीक करने के लिए उस स्थान पर गीली मिट्टी का लेप करना चाहिए। ऐसी मिट्टी पूरी तरह साफ की हुई होनी चाहिए और उसमें किसी भी प्रकार की गन्दगी, कूड़ा-करकट या कंकड़ नहीं होने चाहिए। इस मामले में चिकनी मिट्टी और पीली मिट्टी सबसे अच्छी होती है। सड़कों और गड्डों की खुदाई के समय निकलने वाली मिट्टी को साफ करके उसका प्रयोग इस कार्य के लिए बेखटके किया जा सकता है। वह भी न मिलने पर बाजार में सर्वत्र उपलब्ध मुलतानी मिट्टी को पानी में घिसकर या भिगोरकर उसका उपयोग करना चाहिए।

यदि पूरे शरीर पर ही त्वचा रोग हों, तो पूरे शरीर पर मिट्टी का लेप करना चाहिए। लेप करने के बाद एकाध घंटे सुहाती धूप में बैठना चाहिए। इससे रोग जल्दी जायेगा। धूप सेवन के बाद अच्छी तरह रगड़कर नहा लेना चाहिए। यह क्रिया दो-चार बार करने से सभी प्रकार के चर्म रोगों से सहज में ही मुक्ति पाई जा सकती है। इसके साथ ही चर्म रोगियों को हर प्रकार के मिर्च-मसालों, अचार-खट्टाई, तली-भुनी चीजों और बाजारू पेयों तथा खाद्यों से परहेज करना चाहिए। इनके स्थान पर हरी सब्जियों, फलों (आम और केला को छोड़कर) और अंकुरित अन्न का उपयोग अधिक मात्रा में करना चाहिए।

योगासनों से पाएँ स्वस्थ व सुंदर त्वचा

सुंदर और चमकीली त्वचा किसे
आकर्षित नहीं करती? अच्छे
खान-पान, सही मात्रा में पानी
पीने और बढ़िया नींद लेने के
साथ-साथ कुछ योगासन आपकी
त्वचा को चमकदार बना सकते हैं।

आइए जानें, कौन-कौन से
योगासन आपकी सुंदर और
चमकीली स्किन की चाहत को पूरा
कर सकते हैं...



प्राणायाम

पांचपांच मिनट का प्राणायाम और ध्यान आपको
पूरे दिन लंबी रेस के लिए तैयार रखेगा। ध्यान के
दौरान समस्त तनाव, विकार और नकारात्मकता को
त्यागने का अनुभव कारगर सिद्ध होगा। प्राणायाम
करने से त्वचा की आभा देखते ही बनती है।

धनुरासन

इससे आपके शरीर में लचीलापन आता है, चर्बी
कम होती है और त्वचा चमकदार बनती है। विधि
= उल्टा लेटकर व अपने दोनों पैरों को मोड़कर हाथ
से पकड़ें और नीचे व ऊपर से खुद को स्ट्रेच करें।
इसी अवस्था में 30-60 सेकंड तक रुकें और नीचे
आ जाएं व दोहराएं।

शीर्षासन

यह आसन त्वचा और बालों के लिए काफी कारगर
होता है। इसे करने से स्किन ग्लो करती है। इसे

करने के लिए समतल स्थान पर वज्रासन की
अवस्था में बैठें। अब आगे की ओर झुककर दोनों
हाथों की कुहनियों को जमीन पर टिका दें। दोनों
हाथों की उंगलियों को आपस में जोड़ लें। अब सिर
को दोनों हथेलियों के मध्य धीरे-धीरे रखें। सांस
सामान्य रखें। सिर को जमीन पर टिकाने के बाद
धीरे-धीरे शरीर का पूरा वजन सिर छोड़ते हुए शरीर
को ऊपर की उठाना शुरू करें। शरीर का भार सिर
पर लें। शरीर को सीधा कर लें।

सर्वांगासन

सपाट जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं और अपने
दोनों हाथों को शरीर के साइड में रखें। दोनों पैरों को
धीरे-धीरे ऊपर उठाइए। पूरा शरीर गर्दन से समकोण
बनाते हुए सीधा लगाएँ और ठोड़ी को सीने से
लगाएँ। इस पोजिशन में 10 बार गहरी सांस लें और
फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ। इसे करने से शरीर का
लचीलापन बढ़ता है, मांसपेशियाँ खुलती हैं,
इसलिए त्वचा चमकती है।






डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव

M.S., DNB, FIAGES

बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ - टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर
दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर

निम्न रोगों का समाधान

- मोटापे से हुई डायबिटीज • बाँझपन • हृदय रोग
- गठिया रोग • उच्च रक्तचाप • पी.सी.ओ.डी. • लिवर में सूजन
- मानसिक तनाव • थायरॉइड समस्या • स्लीप एपनिया



क्या आप ऐसे दिखते हैं ?

OBESITY CURE FOR SURE



Before
105 kg

After
70 kg

SUBHASH CHANDRA KHARE



Before
110 kg

After
70 kg

KUSUM JAIN (Changed Name)

Mob. : 98260-56237
drapoorv@rediffmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

आ ज हम आपको ओट्स के प्रयोग के तरीके बता रहे हैं, जिससे आप अपने चेहरे और शरीर को सुंदर और बेदाग बना सकती हैं। ओट्स के प्रयोग से आप कई तरह के फेस पैक और स्क्रब बना सकती हैं। आइये जानते हैं वे तरीके जिसका उपयोग कर आप चमकदार और बेदाग त्वचा पा सकती हैं।

चेहरा

ओटमील चेहरे को माँईश्वाराज कर त्वचा की परेशानियों को दूर रखता है। इसमें साइपोनिन्स की अधिकता होती है जिससे धूल और ऑयल दूर रहता है और त्वचा साफ रहती है।

फेस वाश

दलिया में साइपोनिन्स की अधिकता होती है जो धूल और ऑयल को दूर करने में मददगार है। 2 टेबल स्पून दलिया, 1 टेबल स्पून गरम पानी और 1 टेबल स्पून शहद मिलाकर आप क्लींजर बना सकती हैं। इसे चारों ओर लगाकर चेहरे पर रों और फिर धो लें। इसका एक और फायदा है कि शहद बैक्टीरिया को दूर रखता है और नमी बनाए रखता है।

सेंसिटिव स्किन स्क्रब

एक टेबल स्पून ओट्स, 1 टेबल स्पून शहद और 2 टेबल स्पून दही मिलाकर एक पपीदार क्रीम बना लें इससे त्वचा को नमी मिलेगी साथ ही यह त्वचा की रक्षा करती है और इससे त्वचा सुंदर दिखाई देती है। यह धूप में जली त्वचा पर भी असरकारक है।

ओटमील मिनी मास्क

2 टेबल स्पून ओटमील, 2 टेबल स्पून शहद, 1 टेबल स्पून दूध लेकर मिश्रण बना लें। इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएँ और 10 मिनट बाद धो लें।

आरामदायक स्नान

इस प्रकार के स्नान के लिए 1 कप ओटमील लेकर इसे गरम पानी में डाल लें। इसमें कुछ बूँदें खुशबूदार तेल (जैसे कि लैवेंडर, कैमोमाइल या गुलाब आदि) की मिलाएँ, फिर 30 मिनट तक आनंद लेते हुये नहाएँ।

रोपिकल स्क्रब

2 टेबल स्पून ओटमील, 1 टेबल स्पून नारियल का



ओट्स के उपयोग से पाएं बेदाग त्वचा

दिन की अच्छी शुरुआत करने के लिए ब्रेकफास्ट बहुत जरूरी होता है और एक बाउल ओटमील से अच्छा कोई मील नहीं है। ओट्स में पर्याप्त फाइबर होने के कारण इसे अपने आहार में शामिल करना अच्छा होता है। ओट्स यानी ओटमील ब्रेकफास्ट में काफी ज्यादा पसंद किया जाता है।

तेल, 1 टेबल ब्राउन शुगर, और इसमें थोड़ा पानी डालकर इसे मिला लें और चेहरे पर लगा लें बाद में इसकी पपी उतार दें और देखिये कि त्वचा कैसे दमकने लगती है। बेकिंग सोडा, ओटमील स्क्रब ओट मील और बेकिंग सोडा को समान मात्रा में मिलाकर इसमें 1 टेबल स्पून पानी मिला लें। इसे पूरा मिलाएँ और फिर इस पेस्ट को चेहरे पर लगा लें। इसे पूरी तरह धो लें।

एटी-एजिंग मास्क

आधा कप पका हुआ ओटमील, 1 अंडा और 1 टेबल स्पून बादाम का तेल लेकर मिला लें। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर मलकर धो लें। क्या आप जानते हैं कि ओटमील से नहाने से त्वचा की खुजली (एक्जिमा) से निजात मिलती है।

डॉ. सुषिता मुखर्जी



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

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

GENESIS

विशेषज्ञताएं



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



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



घरेलू फेस पैक से

सर्दियों में मिले चमकदार त्वचा

बदलते मौसम का असर त्वचा पर ना पड़े इसके लिए जरूरी है कि सर्दियों के मौसम में अपनाएं कुछ ऐसे ग्लोइंग फेस पैक जिससे त्वचा जवां और खिलीखिली बनी रहे।

सर्दियों के मौसम में जहां त्वचा अपनी रौनक खोने लगती है, वहीं महिलाएं इसकी देखभाल भी भलीभांति नहीं करती, जिसका परिणाम यह होता है कि त्वचा रूखी व बेजान हो जाती है। त्वचा की नमी और चमक को बरकरार रखने के लिए जरूरी है कि इस मौसम में त्वचा के अनुरूप फेस पैक का इस्तेमाल करें, ताकि त्वचा अपनी खूबसूरती खोने ना पाए।

शुष्क त्वचा

- दो बड़े चम्मच लाल चंदन पाउडर में 1 बड़ा चम्मच शहद मिला लें और पैक बना लें। इस पैक को चेहरे व गर्दन में लगाएं। सूखने पर थोड़ी देर में धो लें। इस फेसपैक का इस्तेमाल करने से त्वचा चमक जाती है।
- एक केले को छीलकर मैश कर लें, फिर उसमें एक-दो बूंद ऑलिव ऑइल, रोज वॉटर और एक छोटा चम्मच बटर डालें। फिर इसे अच्छे से मैश करके पैक बनाएं और चेहरे व गर्दन पर लगाएं। सूख जाने पर हल्के गुनगुने पानी से धो लें।
- दो बड़े चम्मच मुल्तानी मिट्टी में दो बड़े चम्मच रोज वॉटर और एक बड़ा चम्मच चंदन पाउडर मिलाकर अच्छी तरह से मिक्स कर लें। इस

पैक को चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। जब सूख जाए तो हल्के गर्म पानी में कॉटन भिगोकर पैक हटाएं।

- दो बड़े चम्मच बेसन, दो बड़े चम्मच लेमनजूस और एक छोटा चम्मच दही मिलाकर पैक बनाएं और चेहरे व गर्दन पर लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

तैलीय त्वचा

- संतरे के पाउडर में एक बड़ा चम्मच शहद और एक बड़ा चम्मच रोज वॉटर मिलाकर पेस्ट बना लें। पैक को चेहरे व गर्दन पर लगाएं और सूखने पर धो लें।
- दो बड़े चम्मच कसी हुई गाजर में एक बड़ा चम्मच शहद मिलाकर मोटा पैक बना लें और इसे गर्दन व चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें।
- चार बड़े चम्मच दही में चने की दाल दो बड़े चम्मच और एक बड़ा चम्मच शहद मिला कर गाढ़ा पेस्ट तैयार करके चेहरे व गर्दन पर लगाएं। सूखने पर गीली कॉटन से साफ कर लें।
- दो चम्मच आलू के गूदे में चुटकी भर हल्दी और एक छोटा चम्मच चंदन पाउडर और एक बड़ा चम्मच रोज वॉटर मिलाएं और पेस्ट

बनाएं। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं और सूखने पर धो लें।

सामान्य त्वचा

- दो बड़े चम्मच चावल का पाउडर लें। उसमें एक बड़ा चम्मच चाय की पत्ती का पानी और एक छोटा चम्मच शहद मिलाएं और अच्छे से मैश करें। फिर इसे चेहरे व गर्दन पर लगाएं। सूखने पर सादे पानी से धो लें।
- पके हुए दो बड़े चम्मच ओटमील में एक-एक चम्मच टमाटर का रस व दही डालें और मिलाएं। अब पैक को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। थोड़ी देर बाद धो लें।
- रात में आठ-दस बादाम को पानी में भिगो दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें इस पेस्ट में थोड़ा सा मक्खन और आवश्यकतानुसार दूध मिला कर पेस्ट बना लें और चेहरे व गर्दन पर लगाएं। सूख जाने पर पानी से साफ कर लें।
- एक रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें फिर इसे आधी कटोरी मलाई में डाल दें और दो मिनट के लिए छोड़ दें, ताकि रोटी मुलायम हो जाए। जब रोटी मुलायम हो जाए तो इसे अच्छे से मैश कर लें और चेहरे व गर्दन पर 15 मिनट तक लगाएं फिर साफ कर लें।

Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),

Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,

Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &

Obese person with Reference to Special Consultation

107, Sapphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: (0731-2462696) Mob. 98272-67696
Website: www.breastclinicindore.in, Email: DrvandanaBansal2002@yahoo.co.in

बेदाग चेहरे के लिये लगाएं ये तेल

चेहरे पर दाग-धब्बे होना एक्ने, पिंपल, कट या किसी छोटी मोटी चोट के कारण हो सकते हैं। वैसे तो ये दाग धब्बे समय के साथ हल्के पड़ जाते हैं लेकिन कई लड़कियों को इससे तुरंत ही छुटकारा पाना होता है। चेहरे पर दाग धब्बे गोरी त्वचा को भी काला बना देते हैं। इसलिये आपको कुछ ऐसे तेल के नाम बताएंगे जिसको नियमित चेहरे पर लगाने से चेहरे के दाग बस कुछ ही दिनों में हल्के पड़ जाएंगे।

ये तेल प्राकृतिक हैं और आप इन्हें किसी भी कॉस्मेटिक शॉप से खरीद सकती हैं। इन तेलों को लगाने से चेहरे के दाग धब्बे तो गायब होंगे ही साथ में चेहरे से झुर्रियां हटेंगी और चेहरे पर ग्लो भी आएगा। तो आइये जानते हैं कौन-कौन से हैं ये प्राकृतिक तेल।

लेवेंडर ऑइल

त्वचा संबंधित समस्याओं को ठीक करने के लिये प्रयोग किया जाता है। इससे दाग धब्बे हल्के पड़ जाते हैं। इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं जो कि घाव को भी जल्द भरता है।

रोजमैरी

चेहरे पर अगर एक्ने, सूजन और एक्जिमा है तो वह इसके प्रयोग से ठीक हो जाता है। इससे चेहरे पर निखार आता है और सारे दाग धब्बे भी मिटाता है।

चंदन तेल

चेहरे से धब्बे हटाने के साथ घाव भी ठीक करता है। इसको लगाने से पुरानी त्वचा निकल जाती है। इस तेल से रोजाना अपने चेहरे की मसाज करें।

कैलेंडुला

तेल इस तेल को चेहरे पर हल्के हाथों से गोलाई में मसाज करते हुए लगाएं। इससे चेहरे के दाग धब्बे हल्के पड़ जाएंगे। एक्जिमा भी ठीक हो जाता है।

रोज़शिय सीड ऑइल

इस तेल के प्रयोग से खराब हो चुकी त्वचा निकल कर उसकी जगह पर अच्छी और नई त्वचा आ जाती है। यह झुर्रियों को मिटाने के साथ त्वचा की उम्र को भी बढ़ने से रोकता है। रोजाना इस तेल से मसाज करने पर त्वचा में चमक आती है।

कैमोमाइल तेल

यह तेल लगभग हर कॉस्मेटिक प्रोडक्ट में इस्तेमाल किया जाता है। यह चेहरे से धब्बे मिटाता है। इसके अलावा यह छोटे मोटे चोट के निशान भी मिटाता है क्योंकि यह एंटीसेप्टिक गुणों से भरा है।

लेमन ऑइल

इस तेल में विटामिन सी होता है जो निशान को हल्का करता है। लेमन ऑइल स्किन इन्फेक्शन को दूर करता है और एक्ने मिटाता है। यह त्वचा को चमकदार और बेदाग बनाता है।

कैरेट सीड ऑइल

यह तेल चेहरे से झुर्रियां, सैन टैनिंग और एक्ने के दाग मिटा कर चेहरे को टोन करता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

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

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com



विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रुकावट, हर्निया, प्रॉस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक

Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

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

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

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

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



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

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

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं..... पिता/पति

मो. नं.

पूरा पता

पिनकोड ई-मेल

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

दिनांक

वैधता दिनांक

राशि रसीद नं.

द्वारा

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

अपनी सुविधा हेतु आप
सबसे कम शुल्क बैंक ऑर्डर के
एकॉउंट नं. 33220200000170
में भी जमा कर 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

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accr2@yahoo.com

त्वचा रोग हो सकता है कि हमारे मृत्यु का कारण न हो परन्तु हमारी शारीरिक एवं मानसिक ह्रास का सबसे बड़ा कारण है। त्वचा रोग से कई तरह की परेशानियां होती है। मौसम बदलने के साथ-साथ समस्या और जटिल हो जाती है।

त्वचा रोगों पर लाभकारी होम्योपैथी



त्वचा विकारों में सबसे ज्यादा कष्टदायक सफेद/काले दाग है यदि किसी भी व्यक्ति को सफेद/काले दाग हो जाते हैं तो उसकी मानसिक स्थिति बहुत खराब हो जाती है और वह किसी भी तरह से इससे छुटकारा पा लेना चाहता है। इसी तरह से बिमारियों में सोरियासिस, एक्जिमा, लाईकेन प्लेनस, अर्टिकेरिया, वार्ट्स (मस्से), मिलिया, मोलेस्कम, दाद, खाज, खुजली इत्यादि जिनमें लोग सकल प्रयासों के बाद भी जब ठीक नहीं होते हैं तब होम्योपैथिक चिकित्सा हेतु हमारे पास आते हैं। लोगों में अनावश्यक डर बना रहता है कि होम्योपैथिक दवाइयों के प्रयोग से पहले त्वचा रोग बढ़ जाता है यह सर्वथा सत्य नहीं है। होम्योपैथी इलाज प्रारम्भ करते ही यदि तुरन्त दूसरा इलाज बंद कर देते हैं तो थोड़ा बहुत रोग बढ़ना स्वाभाविक है जिसे होम्योपैथी इलाज से जोड़कर देखा जाता है। होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंन्सी की दवा सबसे ज्यादा त्वचा रोगों पर कारगर साबित हो रही हैं और सोरियासिस जैसे जटिल रोगों से भी लोगों को छुटकारा मिल रहा है।

मस्से के लिए तो होम्योपैथी इलाज सर्वविदित है इसी तरह से कार्न पैर में हो जाने के बाद जब मरीज कार्न कैप या आपरेशन अथवा लेजर के बाद भी उसके बार-बार होने की समस्या से छुटकारा नहीं पाते हैं तब होम्योपैथी के शरण में आते हैं और इन दवाइयों के प्रयोग से आसानी से बार-बार होने वाले मस्से एवं कार्न से छुटकारा मिल जाता है। इसी तरह मुहांसे की समस्या एवं रूसी से भी होम्योपैथिक दवाईयां पूरी तरह लोगों को निजात दिला देती है, बस आवश्यकता है तो सिर्फ इस बात की, कि होम्योपैथी द्वारा त्वचा के इलाज के लिए थोड़ा धैर्य रखना पड़ता है। समय लगता है हर मौसम में त्वचा रोग बढ़ता/घटता रहता है। इसलिए लगतार होम्योपैथिक इलाज बेहतर परिणाम दे सकता है।

अतः निराश न हों। आपकी त्वचा संबंधित समस्त बिमारी के लिए आपके नजदीकी होम्योपैथिक चिकित्सक से संपर्क कर उसे पूरी समस्या बताकर, समय देकर, धैर्य से इलाज कराएं। आपको बिमारी से अवश्य छुटकारा मिल जाएगा।

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



9826042287, 9424083040, 9993700880

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

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

संकेत एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका



यूरीनरी इन्फेक्शन विशेषांक

जनवरी 2016



डिवाइन स्कीन एवं आर्थो क्लिनिक



डॉ. (श्रीमति) जैनब सफदरी

M.B.B.S., M.D. Skin & V.D.
Skin Specialist & Cosmetologist
(चर्म रोग विशेषज्ञ एवं कॉस्मेटोलॉजिस्ट)
Reg. No. 14860 Mob. 96694-04447
E-mail: drzainabsafderi@gmail.com
Time: 1:00 to 3.00 pm. & 7:00 to 9:00 pm.

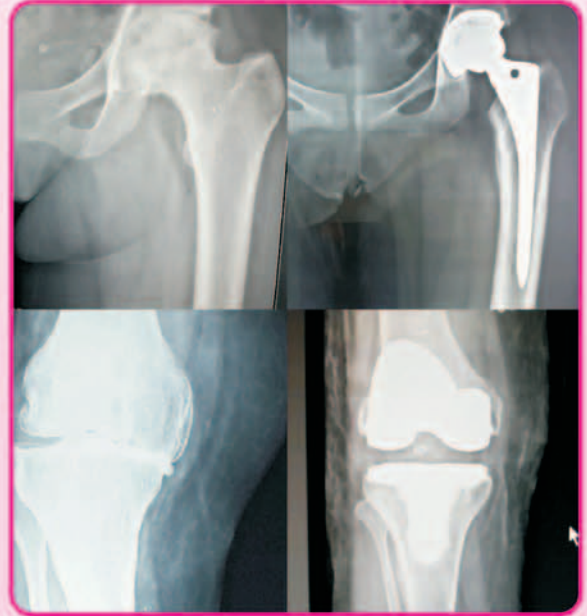


डॉ. हुसैन सफदरी

M.S., D.N.B. Ortho, F.I.A.S
Joint Replacement Fellow, Germany
Orthopaedic & Joint Replacement Surgeon
(आर्थोपेडिक सर्जन एवं जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ)
Reg. No. 9889 Mob. 98264-36523
E-mail: hussain.safderi@gmail.com
Time: 12:30 to 3.00 pm. & 7:00 to 9:00 pm.

उपलब्ध सुविधाएँ

- तिल एवं मससे निकालना (मशीन द्वारा)।
- कील मुहांसे (लेजर ट्रीटमेंट)।
- बालों का झड़ना।
- आँखों के आसपास काले घेरे।
- गालों पर काली झाईयां।
- चेहरे के गड्डे भरना।
- सफेद दाग का लाईट थैरेपी व स्किन ग्राफ्टिंग द्वारा ईलाज।
- सोरायसिस ट्रीटमेंट।
- केमिकल पीलिंग।
- अनचाहे बालों का हटाना (लेजर मशीन द्वारा)।
- मीजों थैरेपी।
- स्टेमसेल थैरेपी।
- पी. आर. पी. थैरेपी।



घुटने एवं कुल्हे के जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ

1. कम्प्यूटर नेविगेशन तकनीक द्वारा घुटना एवं कुल्हा प्रत्यारोपण।
2. High Tibial Osteotomy H.T.O. (घुटने के दर्द का नया उपचार)।
3. घुटना प्रत्यारोपण।
4. कुल्हा प्रत्यारोपण।
5. कंधा प्रत्यारोपण।
6. कोहनी एवं एड़ी प्रत्यारोपण।
7. फ्रैक्चर सर्जरी।
8. गठिया वाद।
9. दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी।
10. रीढ़ रोग।

Divine Clinic: 205, 2nd Floor, बंसीवाला टॉवर, सपना-संगीता रोड,
अग्रसेन चौराहा, इन्दौर (म.प्र)

जैसे-जैसे सर्दी का मौसम अपने शबाब पर पहुंचता है, पैरों की खूबसूरती को बनाए रखना मुश्किल होता जाता है। पैरों की चमड़ी का सख्त हो जाना और एड़ियों का फटना जैसी समस्याएं इस मौसम में आम तौर पर उभरकर सामने आती हैं। इससे बचने के लिए कुछ बातों का ख्याल रखना आवश्यक है।

क्यों फटती है टंड में एड़ियां

ए ङियां फटने की मुख्य वजह शरीर में कैल्शियम और चिकनाई की कमी होती है। एड़ी व तलवों की त्वचा मोटी होती है, इसलिए शरीर के अंदर बनने वाला सीबम यानी कुदरती तेल पैर के तलवों की बाहरी सतह तक नहीं पहुंच पाता। फिर पौष्टिक तत्व व चिकनाई न मिल पानेकी वजह से ही एड़ियां खुरदरी-सी हो जाती हैं और इनमें दरार पड़ने लगती है। एड़ियां ज्यादा फटने से दर्द और जलन तो होती ही है, कभी-कभी खून भी निकल आता है।

टंड में फटी एड़ियों से छुटकारा पाने के नुस्खे

- डेढ़ चम्मच वैसलीन में एक छोटा चम्मच बोरिक पावडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और इसे फटी एड़ियों पर अच्छी तरह से लगा लें, कुछ ही दिनों में फटी एड़ियां फिर से भरने लगेंगी।

दिन में तीन-चार बार करें, इससे एड़ियां ठीक होने लगेंगी।

- गुनगुने पानी में थोड़ा शेंपू, एक चम्मच सोडा और कुछ बूंदें डेटॉल की डालकर मिला लें। इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोकर रखें। त्वचा फूलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगाकर एड़ियों को प्यूमिक स्टोन या झांवे से रगड़कर साफ कर लें। त्वचा साफ हो जाएगी। तौलिए से पोंछकर गुनगुने जैतून या नारियल के तेल से मालिश करें।
- पैरों को साफ व खूबसूरत बनाए रखने के लिए पैडिक्योर को अवश्य चुनें। यह पैरों के नाखून, एड़ी व तलवों की सफाई का शानदार तरीका है।
- पैडिक्योर एक आसान विधि है, इसे आप खुद घर पर भी कर सकती हैं अगर आपके पैरों की दशा ज्यादा खराब है तो पैडिक्योर किसी ब्यूटी स्पेशलिस्ट से ही करवाना मुनासिब है।

- अगर एड़ियां ज्यादा फटी हुई हों तो मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई के फाहे को भिगोकर फटी एड़ियों पर रखें। ऐसा

आयुर्वेदिक उपचार

- एड़ियों की सफाई करें नहाते समय अपनी एड़ियों को स्क्रब से साफ करें, जिससे डेड स्किन और गंदगी निकल जाए। जब भी बाहर से घर को आए तब अपने पैरों को गरम पानी में डाल कर साफ करें।
- एड़ियों को रात में सोने से पहले तेल या क्रीम से मसाज करनी चाहिये।
- फटी एड़ियों पर केले का गूदा लगाइये। 10 मिनट तक छोड़ने के बाद ठंडे पानी से धो लीजिये। जब तक पैर सही न हो जाए तब तक इसे दिन में एक बार जरूर करें।
- नींबू पैरों को नींबू और गरम पानी के घोल में 15 मिनट के लिये डुबोएं। पैरों को स्क्रब करें, धोएं और फिर मॉइस्चराइजर लगा कर मोजे पहन लें।

ANNAPURNA DENTAL CLINIC

Dr. (Mrs.) Anubhuti Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob. : 81098-35558



Dr. Roopam Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob : 98260-37685

Time : Morning 11 to 2 & Evening 6 to 9.30
Email : tanubhuti@yahoo.com

उपलब्ध सुविधाएं :

- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसिस द्वारा ट्रीटमेंट ।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरेमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फेक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़ निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतों की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का इलाज

Clinic Address Annapurna Dental Clinic, 621, Usha Nagar Ext. Narendra Tiwari Marg, Indore

Well Furnished Doctors Chamber Available

जब किसी किशोरी को पहली बार मासिक स्राव आरंभ हो उसे रजोवृत्तारंभ कहते हैं। किशोरावस्था एक ऐसी नाजुक अवस्था है जिस समय यौवनावस्था की शुरुआत होती है और साथ ही शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन भी होना प्रारंभ हो जाते हैं। किशोरावस्था, बचपन और यौवनावस्था के बीच का अहम समय है। पूरे विश्व में 1/5 लोग किशोरावस्था में हैं, जबकि भारत में एक चौथाई जनसंख्या किशोरों की है।



कि शोरावस्था का प्रारंभ सेकंडरी सेक्युअल गुण के आने से होता है। इस समय किशोरी परिवार के लोगों की अपेक्षा मित्र अथवा दूसरे लोगों से ज्यादा प्रभावित होती है। इस समय ये लोग अपने शारीरिक परिवर्तनों से काफी हैरान रहते हैं और साथ ही साथ शर्म भी महसूस करने लगते हैं। यदि हम यौवनावस्था (प्यूबर्टी) के प्रारंभ की उम्र की बात करें तो यह 9 वर्ष से शुरू होती है। सामान्य लक्षण निम्नानुसार होते हैं-

- स्तन विकास ● गुप्तांगों पर बालों का विकास
- काँख में बालों का विकास ● शारीरिक लंबाई का बढ़ना ● रजोवृत्तारंभ

ये परिवर्तन उपरोक्त क्रमानुसार नहीं होते। कुछ किशोरियों में स्तन विकास पहले होता है तो किसी का गुप्तांगों पर रोम का विकास पहले प्रारंभ होता है। इस समय तक शरीर का करीब 90 प्रश विकास हो चुका होता है। स्तन विकास के 2 वर्ष के बाद ही सामान्यतः रजोवृत्तारंभ होता है। रजोवृत्तारंभ सामान्य रूप से भारत में 13 से 14 वर्ष (औसत 13.5 वर्ष) में प्रारंभ हो जाता है, जबकि पश्चिमी देशों में यह एक वर्ष पहले यानी 12.5 वर्ष में प्रारंभ होता है। इसके प्रारंभ होने में अनुवांशिक कारण तो

रजोवृत्तारंभ बिटिया का रखें खास ख्याल

होते ही हैं, परंतु खानपान एवं सामाजिक परिवेश भी प्रभावित करता है जो कि मस्तिष्क एवं हाइपोथेलेस नामक ग्रंथि के द्वारा संचालित होती है।

जब किसी लड़की में यौवनावस्था के परिवर्तन 8 वर्ष से पूर्व हों तो उसे समय से पूर्व (प्रीकोशियस प्यूबर्टी) कहते हैं।

हर माँ या स्त्री का कर्तव्य होता है कि वह बालिका को भयभीत करने के बजाय उसे यह समझाए कि यह एक सामान्य शारीरिक परिवर्तन है। इस मासिक स्राव में उसे अपनी शारीरिक सफाई पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। इसमें कोई विशेष या भयानक पेट दर्द नहीं होता है। उसे घर की

चारदीवारी के बीच कैद होने की कोई जरूरत नहीं है। वो आराम से खेलकूद सकती है। यदि उसके मन में कोई शंकाएँ या जिज्ञासाएँ हैं तो माँ का कर्तव्य है कि या तो उसका निवारण करे या किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा करवाए। इस अवस्था में माँ व डॉक्टर की भूमिका मित्रवत होनी चाहिए।

- शहरी लड़कियों में यौवनावस्था ग्रामीण कन्याओं की अपेक्षा 2 वर्ष पहले आती है।
- घर व कार्यस्थल में तनाव के कारण यौवनावस्था जल्दी आती है।
- अत्यधिक मोटी युवतियों में यौवनावस्था जल्दी आती है।

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

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

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

Dr. Bhavinder Singh

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



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

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

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



ध्यान के द्वारा शारीरिक, मानसिक रोगों पर नियंत्रण

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है ध्यान बौद्धिक ज्ञान से श्रेष्ठ है। रामकृष्ण परमहंस के विचार के अनुसार मृग कस्तूरी की सुगन्ध मनुष्य के अंदर है और वह सारे संसार में उसकी सुगन्ध स्रोत जानना चाहता है।

मनुष्य यदि अपने को पहचानेगा तो सारी दुनिया को जान जाएगा। मनुष्य को बाह्य जगत के अलावा अंतर्जगत में झांकना है। आध्यात्मिक मार्ग ही हमें प्रगति पर ले जावेगा व परमशांति प्रदान होगी। आत्मा व परमात्मा, भगवान सब आपके अंदर है। हमें अपने अंदर गोते लगाकर उसे पाना है। सांसारिक जीवन त्यागना नहीं है पर इसमें आध्यात्मिक व योग साधना के द्वारा ध्यान को अपनाकर उसका पूरा लाभ लेना है। वैज्ञानिकों के अनुसार हमारी मानसिक क्षमता का अधिकांश भाग का उपयोग ही नहीं होता है। केवल 10 प्रतिशत शक्ति का ही उपयोग होता है। 90 प्रतिशत शक्ति का उपयोग ही नहीं पाता है यानि यह शक्ति सोई हुई ही रह जाती है। हमारी क्षमताओं का बड़ा भाग बिना प्रयोग के ही रह

जाता है। इस शक्ति को व मन को हमें जगाना है। मन उसी पर सोचता है जो दिखता है। शेष चेतना से अलग ही रह जाता है। योग द्वारा मस्तिष्क के सूक्ष्म स्तरों को खोला जाता है। ध्यान के द्वारा हम अपने अंदर जा सकते हैं। अंदर जाने का मार्ग ध्यान के द्वारा ही मिलता है। ध्यान करने की अनेक विधियों हैं जिसके द्वारा हम अपने को अपने ही अंदर आसानी से ले जा सकते हैं। मनुष्य प्रातः तनाव में उठता है व तनाव में ही रहता है। यदि हमारी रूचि के अनुसार अगर अपनी बात या काम नहीं होता है तो हमें तनाव आ जाता है अतः ध्यान में जाने के पहले हमें तनाव से मुक्त होना है। आप आत्म सुझाव, प्रयास के द्वारा तनाव को दूर कर आनंद प्राप्त कर सकते हैं।

प्रारम्भ में हमें ध्यान कठिन लगेगा। आपको

यह क्रिया किसी योग विशेषज्ञ से ही सीख कर प्रारंभ करनी चाहिए। शुरु में ये क्रिया आपको कम अच्छी लगेगी फिर धीरे-धीरे अच्छी लगने लगेगी। आपको ध्यान लगाने का अभ्यास जारी रखना चाहिए, जिससे बाद में ध्यान अच्छा लगेगा व इसके द्वारा आपके जीवन में अद्भूत आनंद प्राप्त होगा। मेरे अनुभव से ध्यान करने वालों को शारीरिक व मानसिक आनंद दिनभर मिलता रहता है।



ए.के. रावल

योग विशेषज्ञ

25, पत्रकार कॉलोनी
साकेत चौराहा, इन्दौर-18

ई.एन.टी. क्लीनिक एण्ड एण्डोस्कोपी सेन्टर Reg. No. 34182



डॉ. रीना अरोरा

**M.B.B.S., D.L.O. DNB (ENT)
ENT SPECIALIST & SURGEON
(Division of laser Surgery)**

Consultant :

- Gokuldas Hospital
- Vishesh Hospital
- Cloth market Hospital
- Mata Gujri Hospital

विशेषताएं : दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा इलाज

- एण्डोस्कोपीक साइनस सर्जरी • माइक्रोलेरिन्जियल सर्जरी
- माइक्रोइयर सर्जरी • थायरॉइड सर्जरी • मुंह के छाले
- फाइब्रोसिस • ल्यूकोप्लेकिया • सिरदर्द • चक्कर आना (वर्टिगो)

Fellow : Laser surgery in otorhinolaryngology,
Sinus Endoscopic, Micro Ear & Laser Surgeon

समय : सुबह 1.00 बजे से दो. 3.00 बजे तक एवं 5.00 से 8.00 तक

5/A, मोहन नगर, नवलखा स्क्वेयर (देना बैंक के पास) इन्दौर

Mob. 98264-33350, 98260-60728

Email: drarorareena@yahoo.co.in



सिंहस्थ उज्जैन का महान स्नान पर्व है। बारह वर्षों के अंतराल से यह पर्व तब मनाया जाता है जब बृहस्पति सिंह राशि पर स्थित रहता है। पवित्र शिप्रा नदी में पुण्य स्नान की विधियां चैत्र मास की पूर्णिमा से प्रारंभ होती हैं और पूरे मास में वैशाख पूर्णिमा के अंतिम स्नान तक भिन्न-भिन्न तिथियों में सम्पन्न होती है। उज्जैन के महापर्व के लिए पारम्परिक रूप से दस योग महत्वपूर्ण माने गए हैं।

सिंहस्थ

म हान सांस्कृतिक परम्पराओं के साथ-साथ उज्जैन की गणना पवित्र सप्तपुरियों में की जाती है। महाकालेश्वर मंदिर और पावन शिप्रा ने युगों-युगों से असंख्य लोगों को उज्जैन यात्रा के लिए आकर्षित किया। सिंहस्थ महापर्व पर लाखों की संख्या में तीर्थ यात्री और भिन्न-भिन्न सम्प्रदायों के साधु-संत पूरे भारत का एक संक्षिप्त रूप उज्जैन में स्थापित कर देते हैं, जिसे देख कर सहज ही यह जाना जा सकता है कि यह महान राष्ट्र किन अदृश्य प्रेरणाओं की शक्ति से एक सूत्र में बंधा हुआ है।

प्राचीन परम्परा

देश भर में चार स्थानों पर कुम्भ का आयोजन किया जाता है। हरिद्वार, प्रयाग, उज्जैन और नासिक में लगने वाले कुम्भ मेलों के उज्जैन में आयोजित आस्था के इस पर्व को सिंहस्थ के नाम से पुकारा जाता है। उज्जैन में मेष राशि में सूर्य और सिंह राशि में गुरु के आने पर यहाँ महाकुंभ मेले का आयोजन किया जाता है, जिसे सिंहस्थ के नाम से देशभर में पुकारा जाता है। सिंहस्थ आयोजन की एक प्राचीन परम्परा है। इसके आयोजन के संबंध में अनेक कथाएँ प्रचलित हैं। सबसे अधिक प्रचलित कथा मंथन की है। इस पौराणिक समुद्र मंथन की कथा के

अनुसार देवताओं और दानवों ने मिल कर समुद्र मंथन किया और अमृत कलश प्राप्त किया। अमृत को दानवों से बचाने के लिए देवताओं ने इसकी रक्षा का दायित्व बृहस्पति, चन्द्रमा, सूर्य और शानि को सौंपा। देवताओं के प्रमुख इन्द्र पुत्र जयन्त जब अमृत कलश लेकर भागे, तब दानव उनके पीछे लग गये। अमृत को पाने के लिए देवताओं और दानवों में भयंकर संग्राम छिन्नड गया। यह संग्राम बारह दिन चला। देवताओं का एक दिन मनुष्यों के एक वर्ष के बराबर होता है। इस प्रकार यह युद्ध बारह वर्षों तक चला। इस युद्ध के दौरान अमृत कलश को पाने की जद्दोजहद में अमृत कलश की बून्दें इस धरा के चार स्थानों हरिद्वार, प्रयाग, नासिक और उज्जैन में टपकी। पौराणिक मान्यता है कि अमृत कलश से छलकी इन बूंदों से इन चार स्थानों की नदियाँ गंगा, यमुना, गोदावरी और शिप्रा अमृतमयी हो गईं। अमृत बूंदें छलकने के समय जिन राशियों में सूर्य, चन्द्र, गुरु की स्थिति के विशिष्ट योग के अवसर रहते हैं, वहाँ कुंभ पर्व का इन राशियों में गृहों के संयोग पर आयोजन होता है। इस अमृत कलश की रक्षा में सूर्य, गुरु और चन्द्रमा के विशेष प्रयत्न रहे। इसी कारण इन्हीं गृहों की उन विशिष्ट स्थितियों में कुंभ पर्व मनाने की परम्परा है।



अपूर्ण
INVESTIGATION FOR EXCELLENCE

Fully Automated
NABL Accredited
Pathology



NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

सुविधाएँ

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

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

सोरियासिस से छुटकारा

फटी एड़ियां एवं हाथ का
होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार

ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



त्वचा पर भारी

सोरियासिस की बीमारी

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

खूबसूरती का दुश्मन एक्जिमा

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

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

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

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

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

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

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

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

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थ.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन



H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

सफलता के चार वर्ष पूर्ण

700000

से ज्यादा लोगों ने सेहत एवं सूरत की वेबसाइट विजिट कर स्नेह दिखाया।

धन्यवाद!

www.sehatevamsurat.com

सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

email : sehatsuratindore@gmail.com, 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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए।बी। रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

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