

■ नुकसानदायक होती है सुपारी

■ बच्चों के दांतों की देखभाल

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत एवं सूरत

फरवरी 2016 | वर्ष-5 | अंक-3

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

मूल्य
₹ 20



मुख रोग
विशेषांक

बड़े रोग का संकेत मुंह के छाले

स्पर्श: चाईल्ड क्लिनिक



Dr. Divya Dwivedi

M.B.B.S., DCH, PALS
Neonatologist, Child Specialist &
Critical Care Intensivist

Reg. No. MP5714
Mob. : 99261-55078
E-mail : dr.divya79@gmail.com

नवजात शिशु एवं बाल रोग विशेषज्ञ

आकस्मिक चिकित्सा विशेषज्ञ

- ▶ प्रतिदिन टीकाकरण
- ▶ ब्रीथ फ्री क्लिनिक (श्वास एवं दमा मरीजों के लिए)
- ▶ नेब्यूलाइजेशन
- ▶ निःशुल्क डाइटिशियम परामर्श
- ▶ पेरेन्टिक क्लासेस
- ▶ नवजात शिशु समस्या समाधान
- ▶ चर्म संक्रमक बीमारिया



बाल मनावैज्ञानिक चिकित्सक

Consultants:

Gourav Hospital (9 am to 11 am)
Khandwa Road, Rani Bagh Main, Limbodi
Medi Paral Hospital (11 am to 1 pm)
(1, Anand Nagar, Nemawar Road, Indore)

EX. REGISTRAR & CONSULTANT
CHL Hospital • Gokuldas Hospital, Indore

Clinic Add. : 169, Brajeshwari NX-B, Infront of Rising Kids School,
Near Bangali Square, Indore www.pediatricspecialist.co.in

सेहत एवं सूरत

फरवरी 2016 | वर्ष-5 | अंक-3

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

कैसे करें
ओरल कैंसर से
बचाव



13

नहीं फटेंगे
होंठ



16

गुटखा छीन
लेगा आपकी
मर्दानगी

26

मैग्नीशियम के
फायदे



33

वैलेंटाइन
वीक

24

छालों की
समस्या से
बचाता है आंवला



Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

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

मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

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

धन्यवाद मध्यप्रदेश



आपके स्नेह और विश्वास ने ही बनाया हमें "अग्रणी ऑफ होम्योपैथी"

मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराजसिंह चौहान ने डॉ. ए.के. द्विवेदी को कैप्टन ऑफ इंडस्ट्री (होम्योपैथी) से सम्मानित किया

होम्योपैथिक दवाई के इलाज से प्रोस्टेट में काफी राहत



में एन. के. और लगभग दो माह पन्द्रह दिवस के श्रीवारस्तव पुत्र इलाज से मेरी प्रोस्टेट की बीमारी दूर स्व. दीनदयाल हो गई में पूर्ण स्वस्थ हुं। अब इस श्री व। र. त. व. बीमारी से पूर्ण निजात मिल चुकी है। निवासी इन्दौर भगवान डॉ. ए. के. द्विवेदी को सदा में वन विभाग सुखी रखें ताकि वह बीमारी से पीड़ित में अकाउंटेट व्यक्तियों को रोग रहित कर सकें। वह पद से सेवा निवृत्त हुआ हुं। मुझे तो प्रत्येक बीमारी का इलाज करते हैं प्रोस्टेट की शिकायत थी जिसका तथा लोगों को रोग से मुक्त कराते हैं एलोपैथी, आयुर्वेदिक इलाज कई ऐसा हमने देखा भी है तथा स्वयं भी जगह कराया परन्तु कोई लाभ प्राप्त रोग मुक्त हो चुके है। मैं तो लोगों से नहीं हुआ था। फिर मुझे पता चला की यह कहता हुं कि जो भी रोगों से डॉ. ए. के. द्विवेदी होम्योपैथी पद्धति पीड़ित हो वह श्री ए. के. द्विवेदी डॉ. से से इलाज करते है गीता भवन के पास से इलाज करावे।

उनका दवाखाना है में उनके पास गया

- में एन. के. श्रीवारस्तव

क्या आपको पेशाब (यूरिन) पास करने में तकलीफ, जलन या दर्द होता है?

Expert की सलाह:

होम्योपैथिक चिकित्सक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

के अनुसार यूरिन पास करने में महिला एवं पुरुष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रुकावट जलन या दर्द इत्यादि परेशानी के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

- (1) Bladder Neck Obstruction (2) Ureterocele
- (3) Stricture (4) Stenosis (5) Prostatitis (6) Cancer of Prostate (7) Cancer of Bladder (8) Calculi (Stone) (9) Tumor (10) Cystitis (11) Pyelonephritis (12) Carcinoma of Cervix (13) Trauma (14) PID. (15) U.T.I. (16) Carcinoma of Colon (17) Phimosis (18) Urethritis (19) Infection (20) Inflammation.

यदि आपको पेशाब (Urine) पास करने में किसी भी तरह की परेशानी होती है तो कृपया किसी योग्य चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।



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 **YouTube** 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



मुखड़ा देख ले प्राणी जरा दर्पण में...

उक्त पंक्तियों को चरितार्थ करता है हमारा मुखड़ा, यानि मुख क्योंकि हमारा मुख ही हमें ये बताता है कि हमारे जीवन में हमने क्या किया है किसको अपनी वाणी से सुख पहुंचाया है और किसको अपनी वाणी से दुःख पहुंचाया है।

यदि हम वाणी का ध्यान नहीं रखते हैं तो वह कमी-कमी हमारे लिए अत्यधिक कष्ट का कारण बन जाती हैं, इसलिए हमारे प्राचीन ग्रंथों में जब भी किसी महापुरुष, संत या ईश्वर के कहे शब्दों का बखान किया जाता है, तो कहा जाता है कि ईश्वर ने अपने श्रीमुख से कहा, यहां श्रीमुख से आशय यह है कि मुख सदैव आदरणीय है, सम्मानीय है क्यों कि इसी श्रीमुख से अच्छी वाणी की अभिव्यक्ति होती है जो कि विकाररहित और शुद्ध है, परन्तु वर्तमान युग में देखें तो अशुद्धता, कठोर वाणी और अशुद्ध चीजों के सेवन से खासकर युवा वर्ग मुख के अनेक रोगों से ग्रस्त हो रहा है जिन्हें हमें दुर्व्यसनों से बचाना होगा, इसी दिशा में प्रयासरत...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत



मुंह के छाले आधुनिक युग की आम बीमारी है। बड़ा-छोटा कोई भी, कमी भी इस रोग का शिकार हो सकता है। खान-पान में जरा सी असावधानी बरतने पर यह रोग पेट के असंतुलन की ओर संकेत कर देता है जिसने इस संकेत को समझ लिया तथा अपनी आदतों में सुधार कर लिया वह जीत गया अन्यथा यह व्यक्ति के जीवन के स्वाद व आनन्द को छीनने में कतई देर नहीं करता। छाले होने का एक कारण पाचन व पाचक का तालमेल ठीक से नहीं बैठ पाना भी है जिसके कारण पेट में बढ़ती उष्मा छालों के रूप में मुख तक पहुंच जाती है।

बड़े रोग की ओर संकेत देते हैं मुंह के छाले

घरेलू उपाय

जीभ शरीर के आमाशय का लाइव टेलीकास्ट करती है। फेफड़ों में संक्रमण होता है तो जीभ का रंग काला पड़ने लगता है, आमाशय में मल जमा रहने तथा कब्ज रहने पर जीभ सफेद हो जाती है तथा जब आमाशय का तापमान बाहरी शरीर से अधिक हो जाता है तथा पेट में अग्नि तेज होती है तो जीभ में सफेद छाले पड़ जाते हैं। पेट रोगों का पहला संकेत जीभ पर आता है एवं इसका रंग व पड़ने वाले विभिन्न रंगों के दाने व छाले रोग व पीड़ा की तीव्रता का ज्ञान कराते हैं। मुंह के छाले जीभ के ऊपर, नीचे तथा तालु में होते हैं। इनकी संख्या रोग की तीव्रता पर निर्भर करती है। छाले होने पर मुख से लगातार लार निकलती रहती है जो एक प्रकार का संक्रमण होता है। यह दूसरों में फैलने वाला रोग है।

रोग के कारण

मुंह के छाले बदहजमी, अजीर्ण, गैस, वात, पित जैसे विकारों से होते हैं। चिकित्सकों के अनुसार भूख से अधिक भोजन करना तथा सुपाच्य की बजाय भोजन में गरिष्ठ पदार्थ शामिल करने से पाचन तंत्र को अधिक क्रिया करनी पड़ती है। निश्चित अवधि में भोजन न पच पाने के कारण गैस व अपचन की शिकायत होने लगती है। दूसरे, तेज मिर्च-मसालों के साथ तले हुए पदार्थों के अधिक सेवन से पाचन तंत्र बिगड़ जाता है। इससे आमाशय में दुर्गन्ध के साथ तीव्र जलन होती है जिससे जीभ पर सफेद व काले छाले उभरने लगते हैं। तंबाकू व गुटखा आदि के सेवन के कारण पीड़ितों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। भारत में हर साल लाखों लोग तंबाकू व गुटखों के कारण मुख कैंसर का शिकार होते हैं। चाय, कॉफी, ठण्डे शीतल पेय, मांसाहारी व अधिक तेलीय भोजन के साथ गर्म पदार्थों का अधिक व लगातार सेवन पाचन तंत्र को बिगाड़ देता है जिससे मुख में छाले हो जाते हैं।

इनका समय रहते इलाज न किया जाये तो इसका संक्रमण गले व खाने की नली से होता हुआ लीवर तक पहुंच जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि आंतों को नुकसान पहुंचाने में मुख



रोग अहम रोल अदा करते हैं। यही कारण है कि दांत व मुख रोग किडनी, लीवर तथा आमाशय को सबसे जल्दी हानि पहुंचाते हैं। जब मुख का संक्रमण पेट में पहुंचने लगता है तो यह रोग भयावह रूप धारण कर लेता है। पेट में पानी की कमी रहने से छाले बढ़ते हैं।

रोग का निवारण

छालों के लिये पेट रोग एक बड़ा कारण है। मुंह में छाले होने पर चाय, कॉफी, गरिष्ठ भोजन तुरन्त बन्द कर देने चाहिए। फलों का रस इस रोग में काफी कारगर है। यदि रोगी को गुटखा, पान व जर्दा खाने की आदत है तो इसको तुरन्त छोड़ देना चाहिए। छाले मुख्यतः पेट की उष्मा बढ़ने से होते हैं इसलिये ठण्डी तासीर वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए। त्रिफला का नियमित सेवन बहुत अधिक कारगर है। इससे पेट की गर्मी बाहर निकलती है तथा कब्ज व गैस आदि से छुटकारा मिलने पर यह रोग स्वतः ही समाप्त हो जाता है। योग गुरु मानते हैं कि क्रोध व आवेश भी छालों के लिये जिम्मेवार है क्योंकि आवेश से शरीर का तापमान बढ़ता है जिससे कब्ज की शिकायत हो सकती है। जो लोग तुनक मिजाज प्रकृति के होते हैं उन्हें यह रोग जल्दी व अधिक होता है। जिनको क्रोध अधिक आता हो, उन्हें शुद्ध व शीतल जल अधिक मात्रा में पीना चाहिए। ग्लिसरीन से मुख की सफाई करना इसमें लाभदायक है। जर्दा, तम्बाकू व सिगरेट आदि मुख रोग को बढ़ावा देते हैं, इनका सेवन इस रोग को लाइलाज बना सकता है।

मुंह में अगर छाले हो जाएं तो जीना मुहाल हो जाता है। खाना तो दूर पानी पीना भी मुश्किल हो जाता है। लेकिन, इसका इलाज आपके आसपास ही मौजूद है। मुंह के छाले गालों के अंदर और जीभ पर होते हैं। संतुलित आहार, पेट में दिक्कत, पान-मसालों का सेवन छाले का प्रमुख कारण है। छाले होने पर बहुत तेज दर्द होता है। आइए हम आपको मुंह के छालों से बचने के लिए घरेलू उपचार बताते हैं।

- शहद में मुलहठी का चूर्ण मिलाकर इसका लेप मुंह के छालों पर करें और लार को मुंह से बाहर टपकने दें।
- मुंह में छाले होने पर अडूसा के 2-3 पत्तों को चबाकर उनका रस चूसना चाहिए।
- छाले होने पर कत्था और मुलहठी का चूर्ण और शहद मिलाकर मुंह के छालों पर लगाने चाहिए।
- अमलतास की फली मज्जा को धनिये के साथ पीसकर थोड़ा कत्था मिलाकर मुंह में रखिए। या केवल अमलतास के गूदे को मुंह में रखने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।
- अमरूद के मुलायम पत्तों में कत्था मिलाकर पान की तरह चबाने से मुंह के छाले से राहत मिलती है और छाले ठीक हो जाते हैं।
- सूखे पान के पत्ते का चूर्ण बना लीजिए, इस चूर्ण को शहद में मिलाकर चाटिए, इससे मुंह के छाले समाप्त हो जाएंगे।
- पान के पत्तों का रस निकालकर, देशी घी में मिलाकर छालों पर लगाने से फायदा मिलता है और छाले समाप्त हो जाते हैं।
- नींबू के रस में शहद मिलाकर इसके कुल्ले करने से मुंह के छाले दूर होते हैं।
- ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी का सेवन कीजिए, इससे पेट साफ होगा और मुंह के छाले नहीं होंगे।
- मशरूम को सुखाकर बारीक चूर्ण तैयार कर लीजिए, इस चूर्ण को छालों पर लगा दीजिए। मुंह के छाले ठीक हो जाएंगे।
- मुंह के छाले होने पर चमेली के पत्तों को चबाइए। इससे छाले समाप्त हो जाते हैं।
- छाले से दिन में तीन से चार बार कुल्लू करने से मुंह के छाले ठीक होते हैं।
- खाना खाने के बाद गुड चूसने से छालों में राहत होती है।



मुंह के छाले
इंसान को होने
वाले बहुत
दर्दनाक संक्रमण
में से एक हैं।
वयस्क और बच्चों
को मुँह, होंठ,
मुंह के भीतरी
भाग में और
जीभ पर छाले हो
सकते हैं। जीभ
पर छाले होने से
आप चिढ़ महसूस
कर सकते हैं
और ठीक से
खाना खाने के
लिए सक्षम नहीं
होते। अपने मुंह
में एक छाला होने
पर आप उससे
जल्द से जल्द
छुटकारा पाना
चाहते हैं। छालों
का दर्द और
सूजन को कम
करने के
लिए घर पर
करने जैसे
अनेक उपचार हैं।



मुंह के छालों से निजात

आप को हर दिन बहुत ज्यादा पानी पीना चाहिए जिससे छाले होना कम हो जायेंगे। अपनी काम की जगह पर पानी की एक बोतल भरकर रखें जिससे आप नियमित पानी पी सकें। पानी जगह पर न हो तो हम उठकर पानी पीने में आलस करते हैं। पानी पीने से हमेशा आपकी जीभ गीली रहेगी जो छालों का दर्द कम करने में मदद कर सकता है।

ठंडे पानी में नमक मिलाकर उससे गरारा करना आपकी जीभ को साफ करने में मदद कर सकता है और आपके मुंह के बैक्टीरिया से छुटकारा पा सकता है। राहत पाने के लिए यह उपाय दिन में 2-3 बार करें। नमक के पानी के साथ गरारा करने से आपका मुँह साफ सुथरा रहता है।

अपनी जीभ पर छाले होने पर आइसक्रीम और जूस की तरह ठंडे पदार्थों का सेवन करें। इससे आपकी जीभ में नमी रहेगी।

चाय या कॉफी की तरह गर्म पेय या मसालेदार भोजन से दूर रहना चाहिए। गर्म चाय या कॉफी या मसालेदार खाना खाने

से आपका दर्द बढ़ सकता है।

मुंह में छाले होने पर माउथवाश का प्रयोग न करें। कीटाणुओं या बैक्टीरिया के प्रसार को कम करने के लिए चाय की पत्ती के तेल का उपयोग कर सकते हैं।

अपने दैनिक आहार में आप अदरक और लहसुन का अधिक इस्तेमाल कर सकते हैं जिससे मुंह में छाले न बने।

जीभ के छालों से बचने के लिए ऊपर दिए हुए सुझाव आप इस्तेमाल कर सकते हैं। दिन में दो बार अपना मुँह ब्रश से साफ करना चाहिए। विटामिन और पोषक तत्वों से समृद्ध खाना खाएं और अपने पेट में अम्लता पैदा करनेवाले पेप्सी, कोका आदि जैसे पेय से बचें। अपनी जीभ पर छाला होने से आप ठीक तरह से बात भी नहीं कर सकते जो आपको हैरान कर देता है। इन सरल उपायों को आप इस्तेमाल करके देखें क्योंकि इनमें लगनेवाली सामग्री घर पर उपलब्ध होती है। आप दोस्तों या किसी भी परिवार के सदस्यों को सलाह दे सकते हैं। इन उपायों से आपके दर्दनाक छाले कम जायेंगे और आप एक दिन के भीतर इन उपायों का जादू महसूस करेंगे।

कैंसर में मुंह के छाले

कैंसर होने पर मुंह में छाले होना सामान्य है क्योंकि कैंसर होने के बाद इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है और सामान्य दिखने वाले छाले भी आसानी से ठीक नहीं होते हैं।

ऐसे लोग जो तम्बाकू का सेवन करते हैं, उनमें मुँह का कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है। ऐसे लोगों में अकसर मुँह में गाल की तरफ छाले हो जाते हैं। धूम्रपान और तम्बाकू का सेवन करने वालों को ज्यादा सचेत रहने की जरूरत है। कई बार जीभ पर टेढ़े-मेढ़े नुकीले दांतों की वजह से घाव बन जाता है, जो लंबे समय बाद जीभ के कैंसर में तब्दील हो जाता है। मुंह के छालों के बारे में लापरवाही बरतने पर यह ओरल कैंसर का कारण हो सकता है।



कैसे करें ओरल कैंसर से बचाव



मुंह का कैंसर या ओरल कैंसर आज हमारे आस पास बहुत ही तेज गति बढ़ता जा रहा है। ओरल कैंसर के होने का सबसे बड़ा जोखिम है पान मसाला, तम्बाकू व गुटका जैसी चीजों का लगातार सेवन करना। साथ ही अल्कोहल का सेवन भी एक जोखिम कारक है। अगर आप धूम्रपान करते हैं, तम्बाकू भी चबाते हैं और यहां तक की शराब या अल्कोहल का प्रयोग भी करते हैं तो आपमें कैंसर की सम्भावना कई गुना बढ़ जाती है।

अगर आप धूम्रपान या तम्बाकू का प्रयोग करते हैं तो ऐसी योजना अपनायें जिससे कि आप जल्दी से जल्दी धूम्रपान और तम्बाकू छोड़ दें। अगर आप हाल में तम्बाकू का प्रयोग कर रहे हैं लेकिन आपने पहले धूम्रपान किया है या तम्बाकू का सेवन किया है तो ऐसे में आपको अपने लक्षणों को लेकर सतर्क रहना चाहिए।

ओरल कैंसर के शुरुआती लक्षण और संकेत

- बिना किसी कारण नियमित बुखार आना।
- थकान होना, सामान्य गतिविधि करने से थक जाना।
- गर्दन में किसी प्रकार की गांठ का होना।
- ओरल कैंसर के कारण बिना वजह वजन का कम होते रहना है।
- मुंह में हो रहे छाले या घाव जो कि भर ना रहे हों।
- जबड़ों से रक्त का आना या जबड़ों में सूजन होना।
- मुंह का कोई ऐसा क्षेत्र जिसका रंग बदल रहा हो।
- गालों में लम्बे समय तक रहने वाली गांठ।
- बिना किसी कारण लम्बे समय तक गले में सूजन होना।
- मरीज की आवाज में बदलाव होना।
- चबाने या निगलने में परेशानी होना।
- जबड़े या होठों को घुमाने में परेशानी होना।
- अनायास ही दांतों का गिरना।
- दांत या जबड़ों के आसपास तेज दर्द होना।
- मुंह में किसी प्रकार की जलन या दर्द।
- ऐसा महसूस करना कि आपके गले में कुछ फंसा हुआ है।
- ओरल सेक्स को भी ओरल कैंसर का एक कारण माना जाता है।

ज्यादातर स्थितियों में ओरल कैंसर के लक्षण कुछ गंभीर बीमारियों के कारण भी हो सकते हैं। यदि इसके लक्षण आपको दो सप्ताह या उससे अधिक समय तक दिखें तो आप तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

ओरल कैंसर के लक्षण दिखने या प्रथम चरण में ही इसकी जांच से पता चल जाये तो इसका निदान संभव है। इसमें देरी करने पर इसकी भयावहता बढ़ जाती है। आइए हम आपको वह उपाय बताते हैं जिनको अपनाकर आप ओरल कैंसर से बचाव कर सकते हैं।

ओरल कैंसर से बचाव के टिप्स

- आपको अपने चिकित्सक से तुरंत सम्पर्क करना चाहिए। साल में कम से कम एक बार मुंह की जांच करानी चाहिए जिससे कि आपको कैंसर की स्थिति का पता चल सके।
- होठों पर होने वाला कैंसर सूरज की किरणों के सम्पर्क में आने से होता है। अगर आपकी नौकरी ऐसी है तो दोपहर के घंटों में सूरज के सम्पर्क में आने से बचें। अल्ट्रावायलेट किरणों से बचने के लिए आप सनस्क्रीन, लिपबाम या टोपी का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- दांतों व मुंह की नियमित दो बार अच्छी तरह सफाई करें। दांतों मसूड़ों व मुंह के भीतर कोई भी बदलाव नजर आए तो तत्काल डॉक्टर से जांच करायें।
- जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक्स, डिब्बा बन्द चीजों का सेवन बन्द कर दें, इनके स्थान पर ताजे मौसमी फल, सब्जी, सलाद लें। इनका इस्तेमाल अच्छी तरह से धोकर करें साथ ही भोजन कम पका उपयोग करें। रसायन से रक्षित या पकाए फल न खाएं। बाजार का तला भुना न खाएं। तेल, घी, नमक, चीनी का इस्तेमाल कम करें। पालिश चावल व मैदा त्याग दें।

बचाव

यदि मुंह, होठों या जीभ पर किसी तरह का घाव या छाला बन जाए और शीघ्र ठीक नहीं हो रहा हो तो तुरन्त चिकित्सक को दिखाना चाहिए। यदि मुंह में होने वाले कैंसर का पता प्रथम चरण में ही चल जाए तो इसका निदान संभव है। इसमें देरी करने पर इसकी भयावहता बढ़ जाती है।

- धूम्रपान एवं नशे का सेवन ना करें।
- दांतों और मुंह की नियमित दो बार अच्छी तरह सफाई करें।
- दांतों मसूड़ों व मुंह के भीतर कोई भी बदलाव नजर आए तो तत्काल डॉक्टर से जांच करायें।
- जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक्स, डिब्बा बन्द चीजों का सेवन बन्द कर दें।
- ताजे मौसमी फल, सब्जी, सलाद अवश्य खाएं। इन्हें अच्छे से धोकर उपयोग करें।

जीभ के छाले का इलाज

जीभ मुख के तल पर एक पेशी होती है, जो भोजन को चबाना और निगलना आसान बनाती है। यह स्वाद अनुभव करने का प्रमुख अंग होता है, क्योंकि जीभ स्वाद अनुभव करने का प्राथमिक अंग है। जीभ का दूसरा कार्य है स्वर नियंत्रित करना। यह संवेदनशील होती है। जीभ दातों की सफाई का एक प्राकृतिक माध्यम भी है।

छ ले एक बहुत दर्दनाक संक्रमण है जो किसी भी व्यक्ति को हो सकते हैं। वयस्क और बच्चों दोनों को ये छाले मुंह, होठ, मुंह के अंदरूनी भाग या आपकी जीभ पर हो सकते हैं। आपकी जीभ पर हुआ छाला आपको परेशान कर सकता है और आप सही ढंग से खाना नहीं खा सकते हैं क्योंकि ये चोट करते हैं। जब आपको छाले हो जाते हैं तो आप उन उपचारों को ढूँढने लगते हैं जिनसे आप जल्द से जल्द छुटकारा पा जायें। ऐसे कई उपचार हैं जिनका प्रयोग आप अपने घर पर कर सकते हैं जिससे दर्द, सूजन में कमी होगी और आप इन दर्दनाक छालों से छुटकारा पायेंगे।

सरल उपचार

- आपको प्रतिदिन बहुत सारा पानी पीना चाहिये जो छालों को बनने की प्रक्रिया को कम कर सकता है। आप अपने साथ पानी से भरी बोतल को रखें जिससे आप पानी पीना भूलेंगे नहीं और हर समय पानी लाने में आलस्य नहीं करेंगे। इसके अलावा, पानी पीना आपकी जीभ को नम रखेगा जो दर्द को कम करने में आपकी सहायता करेगा।
- नमक के साथ ठंडे पानी से मुंह साफ करें जो आपकी जीभ को साफ करने में सहायता कर सकता है और आपके मुंह के बैक्टीरिया से छुटकारा दिलावेगा। आराम पाने के लिये एक दिन में दो से तीन बार इसे करें। नमक पानी के साथ गरारा करना आपके मुंह को ताज़ा और साफ रख सकता है।
- जब आपकी जीभ पर छाले हो तब उन खाद्यों



- का उपभोग करें जो ठंडे हैं जैसे आइसक्रीम, ज्यूस आदि। यह आपकी जीभ को नम रखेगा।
- चाय कॉफी की तरह के गर्म पेय से आपको बचना चाहिये और मसालेदार भोजन नहीं करना चाहिये, जब आपको अपने मुंह में छाले हों। गर्म चाय या कॉफी पीना और मसालेदार भोजन करना आपको अधिक दर्द दे सकता है।
- यदि आप एक माउथ वॉश का उपयोग करते हैं तो इसका उपयोग बंद कर दें जिससे मुंह में कोई संक्रमण ना फैलने पाये। आप चाय की पत्ती के तेल का उपयोग कीटाणुओं और जीवाणुओं को फैलने से रोकने के लिये कर सकते हैं।
- अपने दैनिक आहार में, आप ज्यादा अदरक और लहसुन को शामिल कर सकते हैं जो आपके मुंह के छालों को बनने से रोकेगा।

अपने बनाये जाने वाले भोजन में अदरक और लहसुन को डालें जिससे इसका उपभोग आप आसानी से कर सकें।

ये कुछ तरीके हैं जिनके उपयोग से आप अपनी जीभ पर के छालों को कम या बचा सकते हैं। अपने मुंह को दिन में दो बार ब्रश और साफ करें। अच्छी गुणवत्ता वाले खाद्य को खायें जो विटामिन और पोषक तत्व से प्रचुर हों और पेय पदार्थों जैसे पेप्सी, कोक आदि से बचें जो आपके पेट में अम्लता पैदा करते हैं। अगर आपकी जीभ पर छाले हैं तो आप ठीक से बोल भी नहीं सकते हैं और ये आपको काफी परेशान भी करेंगे। इसलिये तुरंत इसका उपयोग घर पर करें क्योंकि ये सारी सामग्रियां आपकी अंगुलियों पर आसानी से उपलब्ध हैं। आप अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों को भी इनके प्रयोग की सलाह दे सकते हैं जब उनको छालों की समस्या हो।

आपका स्वाद खोलेगा व्यक्तित्व के राज

किसी के व्यक्तित्व को पहचानने के क्या पैमाने हो सकते हैं? खाने में मीठा पसंद है या नमकीन, इस आधार पर भी किसी के व्यक्तित्व की पहचान हो सकती है, यह आप अब तक नहीं जानते होंगे। यानी अगर आप किसी के बारे में बहुत कुछ जानना चाहते हैं तो खाने के मामले में उसकी क्या पसंद है यह जानना आपके लिए मददगार हो सकता है।



हमारे मुंह में तकरीबन दस हजार स्वाद नलिकाएं (टेस्ट बड्स) होती हैं, जिनमें से अधिकांश छोट-छोटे उमारों के रूप में जीभ पर और बाकी जीभ के किनारों पर मौजूद होती हैं। टेस्ट बड जीभ के अलग-अलग हिस्सों में हर स्वाद के लिए अलग-अलग होती हैं। खारे और मीठे की टेस्ट बड्स जीभ के आगे के भाग में, खट्टे की टेस्ट बड्स जीभ के दोनों किनारों पर और कड़वे की टेस्ट बड्स जीभ के पिछले भाग में होती हैं। जब हम अपने मुंह में निवाला रखते हैं तो उसमें मौजूद रसायन टेस्ट बड्स को चेता देते हैं और स्वाद का संदेश तंत्रिकाओं के द्वारा दिमाग तक पहुंचता है।

जीभ में होने वाली आम समस्याएं

सा मान्य तौर पर लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा टेस्ट बड्स अधिक होती हैं। लेकिन जीभ के बारे में इतना जान लेना ही काफी नहीं है, आपको जानकर शायद थोड़ी हैरत होगी कि आपकी जीभ न सिर्फ स्वाद का पता लगाती है बल्कि आपकी सेहत की जानकारी भी बता सकती है। यदि जीभ स्वस्थ ना हो तो सेहत के लिए यह हानिकारक हो सकता है। तो आइए जानें कि जीभ में होने वाली आम समस्याएं और उनके कारण क्या हैं और यह स्वास्थ्य के क्या संकेत देती है।

चीनी चिकित्सा और नैचुरोपैथी के अनुसार जीभ का संबंध शरीर के कई हिस्सों से होता है और जीभ के रंग, त्वचा और नमी के आधार पर स्वास्थ्य का पता लगाना संभव होता है। यदि कारण है कि डॉक्टर के पास जाने पर वह भी सबसे पहले टॉर्च से आपकी जीभ जरूर चेक करता है, क्योंकि इस तरह कई बड़े लक्षणों को पकड़ा जा सकता है।



जीभ सूखना

अक्सर जीभ पर सूखापन महसूस होना डिहाइड्रेशन व सलाइवरी ग्लैंड के डिस्टॉर्ड के कारण होता है। यदि आपको जीभ पर सूखापन या खींचाव में से कोई भी

लक्षण महसूस हो, तो डॉक्टर से तत्काल संपर्क करें। सही समय पर लक्षणों के पकड़े जाने पर इसका उपचार कर कई स्वास्थ्य समस्याओं को होने से रोका जा सकता है या दूर किया सकता है।

सफेद कोटिंग होना

यदि जीभ पर सफेद रंग की पतली परत दिखाई दे तो सेहत के लिए कोई समस्या नहीं होती है, लेकिन यदि यह परत मोटी हो और इसका रंग गाढ़ा सफेद हो तो यह बैक्टीरियल संक्रमण का संकेत भी हो सकती है। चीनी चिकित्सा पद्धति के अनुसार ऐसा पाचन तंत्र में गड़बड़ी के कारण हो सकता है। ऐसे में भी डॉक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

रंग बदलना

हल्की पीली और सपाट जीभ शरीर में आयरन की कमी की ओर इशारा करती है। वहीं सपाट लाल जीभ भोजन में नियासिन की कमी के संकेत देती है। यदि जीभ स्ट्राबेरी कलर की हो जाए, तो इसका अर्थ है कि आपको स्कारलेट फीवर हो सकता है। जीभ पर सफेद धब्बे बुखार, डिहाइड्रेशन, ओरल कैन्डिडायसिस, सायफिलिस या स्मोक करने वालों में ल्यूकोप्लेकिया के लक्षण हो सकते हैं। वहीं जीभ के सूजने और लाल होने की स्थिति को ग्लोसाइटिस कहते हैं, जो बैक्टीरिया या वायरल इंफेक्शन की वजह से हो सकता है। यह इंफेक्शन मुंह की ठीक प्रकार से सफाई न रखने, जीभ में छेद करवाने या मसालों, अल्कोहल व तंबाकू के अधिक सेवन की वजह से होता है।

कई बार जीभ का आकार बढ़ जाता है। इस स्थिति को मेडिकल टर्म्स में मैक्रोग्लोसिया नाम से पुकारा जाता है। यह थायरॉइड व हॉर्मोन से जुड़ी गड़बड़ियों का एक लक्षण होता है।

मीठा भोजन

जो लोग खाने में मीठा अधिक पसंद करते हैं वे दूसरों की सहायता के लिए आगे बढ़ने वालों में से होते हैं। शोध में यह भी माना गया है कि ऐसे लोग आसानी से मान जाने वाले होते हैं और दूसरों की अपेक्षा अधिक पहल करते हैं।

मसालेदार भोजन

चटपटे और मसालेदार भोजन को देखकर अगर आप अपना नियंत्रण खो देते हैं तो आप जीवन में रोमांच को बहुत तवज्जो देते हैं। ऐसे लोग बहुत रोमांचक होते हैं और हमेशा दोस्तों से घिरे रहना पसंद करते हैं।

नमकीन भोजन

डाइट में नमकीन भोजन को तरजीह देने वाले लोग

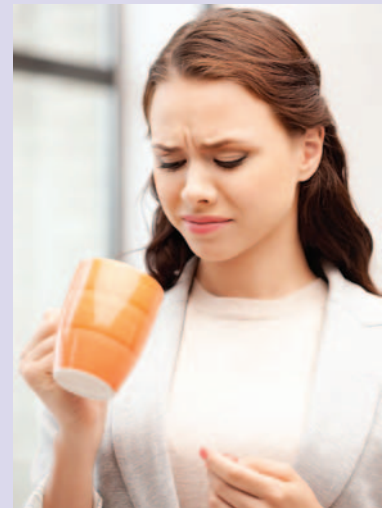
समय के साथ आगे बढ़ने में यकीन रखते हैं। ये लोग छोटी-छोटी बातों पर ध्यान कम देते हैं और हमेशा बहुमत के साथ होते हैं।

बहुत तैलीय या फैटी भोजन

बहुत तला-भुना या फैटी भोजन पसंद करने वाले लोग बहुमुखी प्रतिभा के धनी होते हैं और बाहर घूमना-फिरना इनका शगल होता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि ऐसे लोग पुरानी बातों को याद करते हैं और परिवार व दोस्तों के साथ समय बिताना अधिक पसंद करते हैं।

कड़वा स्वाद

अमूमन कड़वा स्वाद कम लोगों को पसंद होता है लेकिन फिर भी जो लोग ऐसे भोजन को अधिक पसंद करते हैं वे कठोर निर्णय लेने का साहस रखते हैं, ऐसा मानना है शोधकर्ताओं का।



साँस की दुर्गंध

साँस की दुर्गंध या दुर्गंधी प्रश्वन एक गंभीर समस्या बन सकती है किंतु कुछ साधारण उपायों से साँस की दुर्गंध को रोका जा सकता है। साँस की दुर्गंध उन बैक्टीरिया से पैदा होती है, जो मुँह में पैदा होते हैं और दुर्गंध पैदा करते हैं। नियमित रूप से ब्रश नहीं करने से मुँह और दांतों के बीच फंसा भोजन बैक्टीरिया पैदा करता है। इन बैक्टीरिया द्वारा उत्सर्जित सल्फर, यौगिक के कारण आपकी साँसों में दुर्गंध पैदा करता है।



साँस की दुर्गंध पर काबू पाने के बारे में अनेक धारणाएं प्रचलित हैं। साँसों की अधिकांश दुर्गंध आपके मुँह से शुरू होती है। साँसों की दुर्गंध के कई कारण होते हैं। इनमें शामिल हैं-

भोजन

आपके दांतों में और इसके आसपास भोजन के टुकड़ों के टूटने से दुर्गंध पैदा हो सकती है। पतले तैलीय पदार्थ युक्त भोजन भी साँसों की दुर्गंध के कारण हो सकते हैं। प्याज और लहसुन इसके सबसे अच्छे उदाहरण हैं, लेकिन अन्य सब्जियाँ और मसाले भी साँसों में दुर्गंध पैदा कर सकते हैं। प्याज और लहसुन खाने के 72 घंटे बाद तक साँसों में दुर्गंध पैदा कर सकते हैं।

दांतों की समस्या

दांतों की खराब सफाई और दांत की बीमारियाँ साँसों की दुर्गंध का कारण हो सकती हैं। यदि आप हर दिन ब्रश और कुल्ला नहीं करते हैं, तो भोजन के टुकड़े आपके मुँह में रह जाते हैं। वे बैक्टीरिया पैदा करते हैं और हाइड्रोजन सल्फाइड भाप बनाते हैं। आपके दांतों पर बैक्टीरिया (सड़न) का एक रंगहीन और चिपचिपा फिल्म जमा हो जाता है।

मुँह सूखना

लार से आपके मुँह में नमी रहने और मुँह को साफ रखने में मदद मिलती है। सूखे मुँह में मृत कोशिकाओं का आपकी जीभ, मसूड़े और गालों के नीचे जमाव होता रहता है। ये कोशिकाएं क्षरित होकर दुर्गंध पैदा कर सकती

हैं। सूखा मुँह आमतौर पर सोने के समय होता है।

बीमारियाँ

फेफड़े का गंभीर संक्रमण और फेफड़े में गांठ से साँसों में बेहद खराब दुर्गंध पैदा हो सकती है। अन्य बीमारियाँ, जैसे कैंसर और चयापचय की गड़बड़ी से भी साँसों में दुर्गंध पैदा हो सकती है।

मुँह, नाक और गला की स्थिति

साँसों की दुर्गंध का संबंध साइनस संक्रमण से भी है, क्योंकि आपके साइनस से नाक की ओर बहने वाला द्रव आपके गले में जाकर साँसों में दुर्गंध पैदा करता है।

तंबाकू उत्पाद

धूम्रपान से आपका मुँह सूखता है और उससे एक खराब दुर्गंध पैदा होती है। तंबाकू का सेवन करनेवालों को दांतों की बीमारी भी होती है, जो साँसों की दुर्गंध का अतिरिक्त स्रोत बनती है।

गंभीर डायटिंग

डायटिंग करनेवालों में खराब फलीय साँस पैदा हो सकती है। यह केटोएसिडोसिस, जो उपवास के दौरान रसायनों के टूटने से पैदा होती है, के कारण होता है।

उपाय

- मुँह और दांतों की साफ-सफाई का उच्च स्तर बनाये रखें। ब्रश करने के अलावा दांतों के बीच की सफाई के लिए कुल्ला भी करते रहें।
- जीभ साफ करने के लिए जीभी का उपयोग करें और जीभ के अंतिम छोर तक सफाई करें।
- आपके दांतों के डॉक्टर या फार्मासिस्ट द्वारा अनुशंसित माउथवाश का उपयोग करें। इसके उपयोग का सबसे अच्छा समय सोने से ठीक पहले है।
- समुचित मात्रा में द्रव लें। अधिक कॉफी पीने से बचें।
- दुर्गंध उत्पाद, मछली और मांस खाने के बाद अपने मुँह को साफ करें।
- जब आपका मुँह सूखने लगे, चीनीमुक्त मुँहगम का इस्तेमाल करें।
- ताजी और रेशेदार सब्जियाँ खाएँ।



दादी माँ के नुस्खे

आपके मुँह के बदबू की समस्या कुछ हद तक कम हो सकती है। मुँह में बदबू के कारण लोग एक दूसरे से बात करने से कतराने लगते हैं। यह समस्या स्वास्थ्य संबंधी कई कारणों से हो सकते हैं, जैसे पेट में गड़बड़ी या दाँतों में समस्या आदि। दादी माँ के नुस्खों के खजाने में ऐसे बहुत से चीजें हैं जो मुँह के बदबू से राहत दिलाने में कारगर साबित होते हैं-

नींबू

नींबू का एसिडिक गुण जीभ और मसूड़ों में जीवाणुओं को बढ़ने से रोकता है जिससे मुँह की बदबू से राहत मिलती है।

विधि : नींबू और नमक का मिश्रण बनाकर उससे रोज रात को मुँह को धोयें इससे बदबू कुछ हद तक कम होती है या पीने के पानी में नींबू का रस निचोड़कर पीने से भी मुँह की बदबू से राहत मिलती है।



अदरक

अदरक का एन्टीबैक्टीरियल और एन्टीऑक्सिडेंट गुण जीवाणुओं को नष्ट करने में मदद करता है जिससे मुँह के बदबू से कुछ हद तक राहत मिलती है।

विधि : अदरक का टुकड़ा चबाने से बदबू से राहत मिलती है या एक गिलास गुनगुने गर्म पानी में एक छोटा चम्मच अदरक का रस मिला लें और उससे नियमित गरारा करें।



बदलते मौसम खासतौर पर सर्दियों में होट फटने की समस्या आम है। हममें से हर दूसरा व्यक्ति इसका सामना करता है। इस दौरान चलने वाली ठंडी और शुष्क हवाएं होठों को ज्यादा प्रभावित करती हैं। शरीर के मुकाबले करीब 10 गुना पतली और संवेदनशील होठों की त्वचा में तेलीय ग्रंथियां भी नहीं होतीं। इस कारण उनका ख्याल रखना अधिक जरूरी हो जाता है। कैसे रखें अपने होठों का ख्याल, जानें हमसे-



नहीं फटेंगे होठ

इन बातों का रखें ध्यान

होठों की नमी बनाए रखने के लिए जरूरी है कि अपने शरीर को अंदरूनी तौर पर ही नहीं, बाहरी तौर पर भी जल की कमी न होने दें और मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

- शरीर को हाइड्रेट करना जरूरी है। रोजाना सर्दियों में भी कम से कम 10-12 गिलास पानी पिएं।
- स्वाभाविक तौर पर हम ड्राई होते होठों पर जीभ फेर कर गीला करते रहते हैं, लेकिन सर्द हवा से इस तरह गीले होठ ज्यादा फटते हैं। इसलिए ऐसा करने से बचें।
- फटे होठ शरीर में विटामिन बी-2 की कमी का संकेत देते हैं। इसलिए आप संतुलित भोजन करें, ताकि शरीर को विटामिन बी भी पर्याप्त मात्रा में मिल जाए।
- बदलते मौसम में होठों की नमी बरकरार रखने के लिए उपयुक्त मॉइस्चराइजर, बाम या लेप का इस्तेमाल करना न भूलें। जोजोबा तेल, विटामिन और कोको बटर वाली बाम का चुनाव फायदेमंद है।
- कटोरी में हल्का गर्म पानी लेकर होठों को डुबो कर रखें। यह ड्राइनेस को कम करने में सहायक है और होठों में रक्त संचार को बढ़ा कर नमी बनाए रखता है।
- छीलने या काटने के बजाय होठों की मृत त्वचा को स्क्रबिंग के जरिये हटा दें। इससे होठ नरम और चमकदार होंगे। इसके लिए आप टूथब्रश का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। थोड़ा-सा मॉइस्चराइजर या लिप बाम ब्रश पर लगा कर होठों पर धीरे-धीरे ब्रश फेरें। ध्यान रखें कि ज्यादा ताकत लगा कर ब्रशिंग न करें, वरना लिप्स पर रिकल्स पड़ सकते हैं।

घरेलू उपाय

बदलते मौसम में अपने फटे संवेदनशील होठों की समस्या के इलाज के लिए बाजार के महंगे उत्पादों के बजाय आप क्यों न अपनी रसोई में इस्तेमाल होने वाली चीजों को अपनाएं। इन आसान उपायों से आपके होठों की संवेदनशील त्वचा का पोषण होता है और कुछ ही दिनों में होठ बड़ी आसानी से नमी पा सकते हैं।

ऐलोवेरा : इसकी पत्ती काटने पर निकले रस की कुछ बूंदें होठों पर लगाएं।

शहद : होठों को नमीयुक्त बनाने के लिए शहद काफी कारगर उपाय है। फटे होठों पर दिन में 2-3 बार शहद लगाएं। थोड़ा-सा शहद रात को सोने से पहले अपने होठों पर लगाएं।

घी : दिन में किसी भी समय खासतौर पर रात को सोते समय घी की कुछ बूंदें अपनी उंगली से होठों पर लगाएं।

नींबू का रस और दूध क्रीम : एक छोटी कटोरी में नींबू के रस की 3-4 बूंदों के साथ एक चम्मच दूध क्रीम मिला कर फ्रिज में कुछ देर रखें। इसे होठों के आसपास लगाएं।

ताजा मक्खन : थोड़ा-सा ताजा मक्खन अपने होठों पर लगाकर धीरे-धीरे उंगली से मालिश करें।

ग्लिसरीन और गुलाब जल : कटोरी में एक चम्मच ग्लिसरीन में 5-6 बूंदें गुलाब जल मिला कर रात में सोने से पहले लगाएं। गुलाब की पंखडियों को रात को ग्लिसरीन या दूध में भिगो कर रख दें। इसका गाढ़ा पेस्ट बना लें और होठों पर 15-20 मिनट के लिए लगाएं। फिर पानी से धो लें।

ग्लिसरीन और शहद : एक चम्मच शहद में ग्लिसरीन की कुछ बूंदें मिलाएं। इसे होठों पर लगा कर 15 मिनट छोड़ दें। सामान्य पानी से धो लें। रात में सोने से पहले फिर थोड़ा-सी ग्लिसरीन होठों पर लगाएं।



मौ सम में बदलाव होट फटने का एक बड़ा कारण तो है ही, साथ ही हमारी कुछ आदतें भी इसका कारण बनती हैं। उन आदतों में प्रमुख हैं होठ काटना, उन पर बार-बार जीभ फेरना, उंगलियों से बार-बार छूने से संक्रमण होना, डीहाइड्रेशन, रसायन-युक्त लिपस्टिक का प्रयोग अधिक करना, रसायन-युक्त सौंदर्य प्रसाधनों का दुष्प्रभाव, रात में सोने से पहले मेकअप न हटाना, संतुलित आहार की कमी आदि।

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 निवेदः 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, धारगईड, मोटापा एवं हार्मोन डि सार्डर व
गान्तेकोलोजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र
सेवा गुणवत्तिका विशेषज्ञों की एक युवा केंद्र

सुविधाएं : लैबोरेटरी, फार्मसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर,
कांउसिलिंग बाय सर्टिफाइड डायटीशियन्स, डाइबिटीज एजुकेशन एंड
फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल वलीनिक्स : मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हडिडियां

क्लिनिक 1 : 109, ओएम प्लाजा, गेट कैलाश
इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर
अपॉइन्टमेंट 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 बौक, फी गंज, उज्जैन
खाण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार 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
- बांघाता को हानिरहित चिकित्सा
- सन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना
ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवंशिक जीन एवं सेल थैरापी
- आनुवंशिक 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)

- विशेषज्ञता :-**
- बच्चों के पेट, खोंवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
 - बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
 - बच्चों की हिमिमा हड्डिफ्रैक्चर, फोराब का रास्ता 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 रास्ता न बनने की सर्जरी,
 - पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्यधिक पानी भरने की सर्जरी,
 - क्रेट हांड एवं तालू की तथा जोष के विकार की सर्जरी,
 - बच्चों में कब्जा 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 अण्डाण्टेण्ट द्वारा)
क्लीनिक - 2 : एडवर्था 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 (सरवाइकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (सिंप 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 समस्याएं, स्तन
कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा
बच्चेदानी के सभी अपॉपरेशन, परिहार 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) मेडिक्योर 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 त्यागार 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. (डेंटल सर्जन)
(दंत एवं मुख रोग विशेषज्ञ)

चिकित्सा सुविधाएं • डेंटल 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 Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

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

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com संपादक

मोतियों जैसे चमकते सफेद दांत आपकी सुंदरता और व्यक्तित्व में चार चांद लगा देते हैं। दिन में दो बार ब्रश और उचित साफ-सफाई से दांत मोतियों से चमकदार और मजबूत बने रहते हैं। यदि आप भी दांतों के पीलेपन से परेशान हैं तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे....

दूर करें दांतों का पीलापन

1. तुलसी में दांतों का पीलापन दूर करने की अद्भुत क्षमता पाई जाती है। साथ ही, तुलसी मुंह और दांत के रोगों से भी बचाती है। तुलसी के पत्तों को धूप में सुखा लें। इसके पाउडर को टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से दांत चमकने लगते हैं।

2. नमक से दांत साफ करने का नुस्खा बहुत पुराना है। नमक में 2-3 बूंद सरसों का तेल मिलाकर दांत साफ करने से पीलापन दूर हो जाता है और दांत चमकने लगते हैं।

3. संतरे के छिलके और तुलसी के पत्तों को सुखाकर पाउडर बना लें। ब्रश करने के बाद इस पाउडर से दांतों पर हल्के से रोजाना मसाज करें। संतरे में मौजूद विटामिन सी और कैल्शियम के कारण दांत मोती जैसे चमकने लगते हैं।

4. रोजाना गाजर खाने से भी दांतों का पीलापन कम हो जाता है। दरअसल, भोजन करने के बाद गाजर खाने से इसमें मौजूद रेशे दांतों की अच्छे से सफाई कर देते हैं।

5. नीम का उपयोग प्राचीन काल से ही दांत साफ करने के लिए किया जाता रहा है। नीम में दांतों को सफेद बनाने व बैक्टीरिया को खत्म करने के गुण पाए जाते हैं। यह नेचुरल एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-सेप्टिक है। रोजाना नीम के दातून से दांत साफ करने पर दांतों के रोग नहीं होते व दांतों का पीलापन भी दूर हो जाता है।

6. बेकिंग सोडा पीले दांतों को सफेद बनाने का सबसे अच्छा घरेलू तरीका है। ब्रश करने के बाद थोड़ा-सा बेकिंग सोडा लेकर दांतों को साफ करें। इससे दांतों पर जमी पीली पर्त धीरे-धीरे साफ हो जाती है। बेकिंग सोडा और थोड़ा नमक



टूथपेस्ट में मिलाकर ब्रश करने से भी दांत साफ हो जाते हैं।

7. स्ट्रॉबेरी दांतों को चमकदार बनाने का सबसे टेस्टी उपाय है। स्ट्रॉबेरी में पाया जाने वाला मैलिक एसिड दांतों को सफेद और चमकदार बनाता है। पहले स्ट्रॉबेरी को पीस लें। इसके पल्प में थोड़ा बेकिंग सोडा मिलाएं। ब्रश करने के बाद

इस मिश्रण को उंगली से दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों तक यह उपाय नियमित रूप से करने पर दांत चमकने लगेंगे।

8. नींबू का रस निकालकर उसमें उतनी ही मात्रा में पानी मिला लें। खाने के बाद इस पानी से कुल्ला करें। इसे रोज करने से दांतों का पीलापन और सांसों की दुर्गंध भी दूर हो जाती है।

ई.एन.टी. क्लिनिक एण्ड एण्डोस्कोपी सेन्टर



Consultant:
Gokuldas Hospital
Vishesh Hospital
Cloth market Hospital
Mata Gujri Hospital

डॉ. रीना अरोरा

M.B.B.S., D.L.O. DNB (ENT)
ENT Specialist & Surgeon
(Division of laser Surgery)
Reg. No. 34182
Email: drarorareena@yahoo.co.in

विशेषताएं :

- दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा इलाज
- एन्डोस्कोपीक साइनस सर्जरी • माइक्रोलेरिन्जियल सर्जरी • माइक्रोइयर सर्जरी • थायराॅइड सर्जरी
- मुंह के छाले • फाइब्रोसिस • ल्यूकोप्लेकिया
- सिरदर्द • चक्कर आना (वर्टिगो)

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

5 / A मोहन नगर, नवलखा स्कवेयर (देना बैंक के पास) इन्दौर मो. 9826433350, 9826060728

इस बार जब किसी गुटखे के पाउच की रंग-बिरंगी पैकिंग खोलकर अपने मुंह में डालें तो इस बात का भी ध्यान रखें कि इससे न केवल आपको मुंह का कैंसर हो सकता है, बल्कि इससे दांत भी खराब हो सकते हैं।

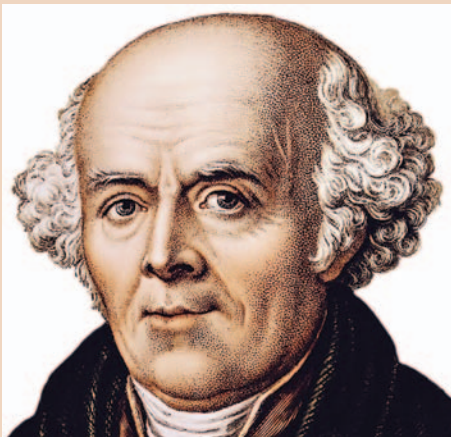
गुटखा छीन लेगा आपकी मर्दानगी!



इ तना ही नहीं, गुटखे में मौजूद कई किस्म के रसायनों से हमारे डीएनए को भी नुकसान हो सकता है। इसके अलावा हमारे सेक्स हार्मोन भी इससे प्रभावित हो सकते हैं। पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च चंडीगढ़ में हुए एक अध्ययन में पाया गया कि गुटखा खाने का बुरा असर हमारे शरीर के विभिन्न अंगों पर होता है। इससे पहले विभिन्न अध्ययनों में धुआंरहित तंबाकू उत्पाद गुटखा से दांतों के खराब होने पर ही सहमति थी। भारत में दुनिया के दूसरे देशों की अपेक्षा कैंसर होने के खतरे सबसे ज्यादा होते हैं। गुटखे में तंबाकू, कच्चा, सुपारी, चूने के साथ और कई नशीले पदार्थों को मिलाया जाता है, जो हमारे शरीर के एंजाइमों पर बुरा प्रभाव डालते हैं। हमारे शरीर के हर अंग में पाए जाने वाले साइप-450 नामक एंजाइम की कार्यक्षमता पर इसका बुरा असर पड़ता है। चंडीगढ़ में हुआ यह अध्ययन साइंस जर्नल 'केमिकल रिसर्च इन टॉक्सिकोलॉजी' में प्रकाशित किया गया है। हमारे शरीर में ये एंजाइम हार्मोस के उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा गुटखा हमारे शरीर में टॉक्सिन बनने की प्रक्रिया में बाधा पहुंचाता है। जो हार्मोन टॉक्सिन बनाते हैं, यह उनको नुकसान पहुंचाता है। इस अध्ययन के लिए जानवरों को चुना गया था। पीजीआई चंडीगढ़ के डिपार्टमेंट ऑफ बायोफिजिक्स के मुख्य अनुसंधानकर्ता डॉ. कृष्ण एल. खंडूजा के अनुसार गुटखे का आदमी और जानवर दोनों पर ही विपरीत प्रभाव पड़ता है। इस अध्ययन के कई महत्वपूर्ण नतीजे सामने आए हैं। इससे यह पता चला है कि धुआंरहित तंबाकू से न केवल मुंह और दांत संबंधी समस्याएं होती हैं, बल्कि शरीर के कई अंगों जैसे फेफड़ों, लिवर और किडनी पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

प्रथम अंतर्राष्ट्रीय होम्योपैथी कान्फ्रेंस, इंदौर

दिनांक- 6 मार्च रविवार तथा 7 मार्च सोमवार सुबह 9 बजे से 5 बजे तक
स्थान - एम जी एम मेडिकल कॉलेज ऑडिटोरियम, एबी रोड, इंदौर



पंजीयन हेतु संपर्क करें-
9826042287 या मेल करें-
drakdindore@gmail.com

प्रमुख वक्ता

डॉ. शशि मोहन शर्मा, लंदन (यूके)

डायबिटिज एवं होम्योपैथी (6.3.2016)

डिप्रेसन एवं होम्योपैथी (7.3.2016)

डॉ. अनवर अमीर अंसारी, मुंबई (महाराष्ट्र)

कैंसर एवं होम्योपैथी (6.3.2016)

डॉ. सुभाष सिंह, एनआईएच (कोलकता)

होम्योपैथिक प्रिस्क्रिप्शन एंड मार्डन इवेस्टिगेशन (7.3.2016)

डॉ. संगीता पानेरी, एमजीएम (इंदौर)

ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस एंड देयर रोल इन वेरियस डिसिजेस (7.3.2016)

डॉ. ए.के. द्विवेदी, इंदौर

प्रोस्टेट एवं होम्योपैथी (7.3.2016)

विकास पथ पर निरंतर अग्रसर मध्यप्रदेश



“अगर सही नेतृत्व हो, नीति स्पष्ट हो, नीयत साफ हो, इरादे नेक हों, दिशा निर्धारित हो, मकसद पाने का इरादा हो तो बीमारू राज्य भी प्रगतिशील राज्य बन सकता है। इसका उत्तम उदाहरण शिवराज जी, उनकी टीम और मध्यप्रदेश ने दिखाया है।

नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री
(नरेंद्र मोदी इन्स्टीट्यूट ऑफ़ स्टडीज़, इंदौर में उद्घाटन)



“प्रदेश का विकास केवल हमारी प्रतिबद्धता ही नहीं, नागरिकों के लिए किया जाने वाला सेवाकर्म भी है। हमारा विश्वास है कि हम प्रदेश में सहभागी विकास का एक ऐसा तंत्र विकसित कर सकेंगे जो हमें देश का अग्रणी राज्य बनाएगा।

शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

- प्रदेश, देश में सबसे तेज गति से बढ़ते राज्यों में एक, विकास दर दो अंकों में, वर्ष 2014-15 में सकल राज्य घरेलू विकास दर 10% से अधिक.
- पिछले चार वर्ष में कृषि विकास दर औसत 20% रही, दुनिया में सर्वाधिक.
- वर्ष 2014-15 में कृषि उत्पादन रिकार्ड 456 लाख मीट्रिक टन.
- लगातार तीन साल से कृषि उत्पादन के लिए राष्ट्रीय कृषि कर्मण पुरस्कार.
- पिछले एक दशक में सिंचाई क्षमता 7.5 लाख हेक्टेयर से बढ़कर 36 लाख हेक्टेयर.
- प्रदेश की पहली नदी जोड़ी योजना- नर्मदा-क्षिप्रा सिंहस्थ लिंक योजना पूर्ण. नर्मदा-मालवा गंभीर लिंक योजना का कार्य जारी, निर्मित होगी 50 हजार हेक्टेयर सिंचाई क्षमता.
- प्रदेश की उपलब्ध विद्युत क्षमता पिछले दस साल में 4 हजार मेगावॉट से बढ़कर हुई 15,500 मेगावॉट, 24 घंटे विद्युत आपूर्ति से ग्रामीण क्षेत्रों में बढ़े रोजगार के अवसर.
- नवीन और नवकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में अग्रणी, 1600 मेगावॉट क्षमता स्थापित, नीमच में 130 मेगावॉट का एशिया का सबसे बड़ा सोलर प्लांट स्थापित, 750 मेगावॉट का विश्व का सबसे बड़ा सोलर प्लांट के साथ, 3000 मेगावॉट क्षमता के कार्य निर्माणाधीन.
- उद्योगों में निवेश दस साल में ₹ 53,382 करोड़ से बढ़कर हुआ ₹ 1,14,467 करोड़.
- प्रदेश की 95% सड़कों का उन्नयन, 62 हजार किलोमीटर सड़कों का निर्माण, 14,800 बसाहटें ग्रामीण सड़कों से जुड़ी.
- एक करोड़ 64 लाख बच्चों का शाला में हुआ नामांकन, हर बच्चे तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की पहुँच, बारहवीं कक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन पर 10 हजार विद्यार्थियों को मिले लेपटॉप.
- आदिवासी वर्ग के विद्यार्थियों ने कक्षा 12 के साथ-साथ राष्ट्रीय प्रवेश परीक्षा द्वारा IIT/NLIU/Medical में प्रवेश प्राप्त कर गुणवत्ता की पहचान बनाई. राज्य सरकार इन विद्यार्थियों का समस्त शैक्षणिक व्यय का भुगतान कर रही है.
- आदिवासी विद्यार्थियों को स्नातक योग्यता उपरान्त IAS परीक्षा की तैयारी हेतु दिल्ली में कोचिंग की सुविधा तथा विदेश में अध्ययन हेतु चयनित विद्यार्थियों को समस्त शैक्षणिक शुल्क का भुगतान राज्य सरकार द्वारा किया जा रहा है.
- महिला सशक्तिकरण के नये प्रयास, पंचायतों, नगरीय निकायों में 50% आरक्षण, संविदा शिक्षक में 50% और पुलिस की नौकरियों में 30% आरक्षण, बेंटी बचाओ अभियान संचालित.
- लाइली लक्ष्मी योजना में 21 लाख कन्याओं को मिलेगी जीवन के हर पड़ाव पर मदद.
- मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना में तीन लाख 57 हजार से अधिक जरूरतमंद कन्याओं के विवाह सम्पन्न.
- बाल विवाह के विरुद्ध “लाड़ो” अभियान संचालित, 70 हजार से अधिक विवाह रोकने में सफलता.
- मातृ मृत्यु दर में 114 बिन्दुओं की गिरावट, मातृ मृत्यु दर 335 प्रति लाख प्रसव से घटकर अब हुई 221, राष्ट्रीय औसत से अधिक गिरावट.
- लिंगानुपात पिछले दशक में 919 से बढ़कर अब हुआ 933.
- शिशु मृत्यु दर 76 से घटकर 54 हुई, गिरावट की दर राष्ट्रीय औसत से अधिक.
- छात्रवृत्ति तथा अन्य शासकीय योजनाओं का लाभ सीधे हितग्राहियों के बैंक खातों में.
- युवाओं को उद्योग और व्यवसाय के लिए विभिन्न योजनाओं से अनुदान और ऋण 51 हजार से अधिक युवा लाभान्वित.
- 20 हजार लघु और सूक्ष्म उद्योग स्थापित.
- देश का पहला राज्य जिसमें लोक सेवा गारंटी अधिनियम में 23 विभाग की 163 सेवायें समय में मिलने की गारंटी. इसमें 102 सेवाएँ ऑनलाइन हो गयी हैं.
- डिजिटल मध्यप्रदेश ई-टेण्डरिंग, ई-पेमेंट, ई-पंजीयन, ई-स्टॉपिंग, ई-साइन जैसे नवाचार, छात्रवृत्तियों, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की राशि हितग्राहियों के बैंक खातों में ट्रांसफर, पारदर्शी प्रशासन.
- सीएम हेल्पलाइन- सरकार और नागरिकों के बीच की दूरी सिर्फ एक फोन काल पर, जन शिकायतों का त्वरित और समाधानकारक निराकरण, 60 लाख काल के दिये गये जवाब.
- जन धन योजना अंतर्गत लक्ष्य प्राप्त करने वाला प्रथम राज्य (बड़े राज्यों की श्रेणी में), 1.54 करोड़ परिवारों के पास कम से कम एक बैंक खाता.

एक दशक विश्वास का - प्रदेश के विकास का





कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आयुष मंत्री श्रीपाद नायक

केंद्रीय होम्योपैथिक परिषद तथा आयुष मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित नेशनल होम्योपैथिक सेमिनार 8-9-10 जनवरी 2016



मुख्य अतिथि आयुष मंत्री श्रीपाद नायकजी को बैच लगाते हुए केंद्रीय होम्योपैथी परिषद के सचिव डॉ. ललित वर्मा तथा गणमान्य।



डॉ. वी.सी. आचार्या को सर्टिफिकेट प्रदान करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



मुख्य अतिथि आयुष मंत्री श्रीपाद नायक तथा सभी गणमान्य अतिथिगण केंद्रीय होम्योपैथी परिषद के स्मारिका का विमोचन करते हुए।



कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्य होम्योपैथिक प्राचार्य, चिकित्सक, चिकित्सा शिक्षक तथा अन्य पदाधिकारीगण।



मध्य प्रदेश, भारतीय जनता पार्टी के अध्यक्ष श्री नंदकुमार चौहान तथा संगठन महामंत्री अरविंद मेनन जी को संघटन एवं सूरत जनवरी 2016 का अंक प्रेषित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



श्री नीरज श्रीवास्तव को ट्रायसिकल भेंट करते हुए इंदौर-5 के लोकप्रिय विधायक महेंद्र हार्डिया, पार्षद प्रणव मंडल, डॉ. ए.के. द्विवेदी तथा अन्य।



श्री रामपाल सिंह राजस्व मंत्री, मध्य प्रदेश शासन को संघटन एवं सूरत जनवरी 2016 का अंक प्रेषित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



श्री अभिषेक सिंह, संचालक आयुष, मध्य प्रदेश को संघटन एवं सूरत जनवरी 2016 का अंक प्रेषित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



पं. विजय शंकर मेहता को संघटन एवं सूरत जनवरी 2016 का अंक प्रेषित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



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

प्रो प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट और मिनरल से भरपूर सुपारी जैसे तो एक आयुर्वेदिक औषधि होती है। लेकिन पान-मसाला और मीठी सुपारी में इसका सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक हो जाता है। अगर औषधि के रूप में इसका प्रयोग करेंगे तो ये आपको कई बीमारी से निजात दिला सकती है वहीं गुटखे के तौर पर इसका सेवन कई गंभीर बीमारियों की जड़ बन सकती है। विस्तार से यहां जानें।

मीठी सुपारी के नुकसान

इसके खाने से श्री-फोर वेज पायरिया होता है। इससे दूध के दांत ही खराब नहीं होते बल्कि आगे चलकर ये कैंसर का रूप धारण कर लेता है। बताया कि खास तौर से जीभ का कैंसर ज्यादा होता है। हर मीठी सुपारी बच्चों के लिए हानिकारक होती है। यह केमिकल से तैयार की जाती है। इसके खाने से मुंह में जकड़न आना शुरू हो जाती है तथा धीरे-धीरे मुंह बंद होने लगता है।

महिलाओं के लिए खतरनाक

सुपारी का ज्यादा सेवन करने से महिलाओं को स्तन रोग, स्तन कैंसर, गर्भाशय का कैंसर, बांझपन, मासिक धर्म का अचानक बंद हो जाना, अनियमित मासिक धर्म, कम उम्र में रजोनिवृत्ति, काम शिथिलता, सेक्स के प्रति अरुचि या अत्यधिक सेक्स आदि में से कोई एक या कई समस्याएं एक साथ उत्पन्न हो सकती हैं।

म्यूकस फाइब्रोसिस

मुंह के ना खुलने को म्यूकस फाइब्रोसिस कहा जाता है। इसका सबसे बड़ा कारण सुपारी - तम्बाकू उत्पादों का सेवन करना होता है। मुंह नहीं खुलेगा तो दांतों और मसूड़ों की सफाई कैसे होगी। मुंह नहीं खुलना कैंसर से ठीक पहले के लक्षण हैं। दांतों पर लगा इनेमल घिस जाता है और दांत संवेदनशील बन जाते हैं। दांतों के पेरिओडोंटल टिश्यू (दांत की हड्डी) क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और दांत ढीले हो जाते हैं।

सेक्स हार्मोन प्रभावित

गुटखे में मौजूद कई किस्म के रसायन हमारे डीएनए को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा हमारे सेक्स हार्मोन भी इससे प्रभावित हो सकते हैं। हमारे शरीर के हर अंग में पाए जाने

नुकसानदायक होती है सुपारी

सुपारी का प्रयोग गुटखे या पान-मसाला के तौर पर करने से ये स्वास्थ्य को गंभीर समस्याएं हो सकती हैं, किसी भी रूप में सुपारी से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में विस्तार से जानें-



वाले साइप-450 नामक एंजाइम की कार्यक्षमता पर इसका बुरा असर पड़ता है। हमारे शरीर में ये एंजाइम हार्मोंस के उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कैंसर

कैंसर से सुपारी और तंबाकू का गहरा संबंध है। तंबाकू, जर्दा तथा सुपारी चबाने से कैंसर के होने का रास्ता आसान हो जाता है। ये पदार्थ मुंह, गले व भोजन की नली तथा पाचन संस्थान में पहुँचकर पतली तह के रूप में जम जाते हैं। ये धीरे-धीरे सूजन का रूप धारण कर आंतरिक त्वचा पर जम

जाते हैं जो आसानी से साफ नहीं होती। ये आंतों में भी जम जाते हैं और धीरे-धीरे कैंसर में बदल जाते हैं।

अन्य रोग

अत्यधिक सेवन करने के अन्य दुष्प्रभाव होते हैं, पाचन तंत्र को प्रभावित करने में, जिसके चलते भूख नहीं लगती। हृदय रोग, फेफड़ों के रोग, दमा, मानसिक अवसाद आदि व्याधियां अपना शिकार बनाती हैं। खाने में जलन यहाँ तक कि ताजे पानी से भी जलन, रक्तचाप बढ़ना, छाती का दर्द जैसी शिकायतों के बाद में स्थायी बन जाती 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 सेंटर 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



मुंह के अल्सर से बचाए तुलसी

मुंह का अल्सर यानी मुंह के छालों के नाम से भी जाना जाता है। इसमें होठों, मसूढ़े और मुंह के किसी हिस्से में सफेद घाव या कभी-कभी मुंह से खून आने की समस्या हो सकती है। पोषण की कमी, तनाव और खाने-पीने में अनियमितता के कारण अल्सर की समस्या होती है। अगर आप भी मुंह के अल्सर से परेशान हैं, तो तुलसी के पत्ते इस समस्या को जल्द और प्रभावी रूप से दूर करने में आपकी मदद कर सकते हैं। इस लेख में विस्तार से जानिये किस तरह तुलसी अल्सर की समस्या को दूर करने में प्रभावी है।

तु लसी की पत्तियां औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण अल्सर की समस्या से बचने में मदद करती हैं। कई अध्ययन भी इस बात का समर्थन करते हैं कि तुलसी के पत्ते मुंह के अल्सर और गैस्ट्रिक अल्सर का प्रभावी तरीके से इलाज करने में मदद करते हैं।

मुंह में अल्सर के कारण

हालांकि अभी तक मुंह में अल्सर के सही कारणों का पता नहीं चल पाया है, लेकिन कई कारक मुंह के अल्सर की समस्या का कारण बन सकते हैं। कुछ आम कारकों में तनाव, एसिडिक और मसालेदार आहार, आहार में पोषक तत्वों की कमी, मुंह के अंदर चोट, दांतों और मसूड़ों की ठीक से सफाई न करना या कठोर खाद्य पदार्थों को चबाना, अत्यधिक ब्रश करना और ब्रेसेज की सही प्रकार से फिटिंग आदि मुंह में अल्सर का कारण होता है।

मुंह में अल्सर के लिए तुलसी

तुलसी एडॉप्टोजन (यह एक ऐसा पदार्थ है जो शरीर तनाव के बढ़ते स्तर को अनुकूल करने में मदद करता है) के रूप में कार्य कर अल्सर को दूर करने में मदद करती है। इसमें मौजूद उल्कृष्ट एंटी-बैक्टीरियल गुण तुलसी को एक ओरल कीटाणुनाशक बनाता है। तुलसी के पत्ते मुंह के बैक्टीरिया और कीटाणुओं को लगभग 99 प्रतिशत तक नष्ट कर अल्सर के लक्षणों को दूर करने में मदद करते हैं। साथ ही तुलसी सांसों की दुर्गंध, प्लॉक, टैटार को बनने और दांतों को कैविटी को भी रोकता है।

एक अध्ययन के अनुसार, तुलसी की पत्तियां चबाने के लगभग 30 मिनट के बाद ही सलाइवा के पीएच में तत्काल वृद्धि देखने को मिलती है। इसके अलावा तुलसी के पत्ते सलाइवा पीएच का पुनः निर्माण और संतुलन द्वारा, मुंह के अंदर अम्लीय वातावरण पर अंकुश लगाने में मदद करते हैं जिससे एसिड के कारण होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है।



कैसे करें इस्तेमाल

तुलसी के 2-3 पत्तों को चबाने के बाद थोड़ा सा पानी पी लें। ऐसा एक दिन में कम से कम 3-4 बार करें। यह उपाय मुंह के अल्सर को तेजी से दूर करने में मदद करने के साथ इसे दोबारा होने से रोकने में भी आपकी मदद करेगा। साथ ही इसमें होने वाले दर्द को भी दूर करेगा।

सावधानी

यह सिर्फ अल्सर के लिए घरेलू उपाय है। अगर आपकी समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए क्योंकि यह अन्य स्वास्थ्य समस्याओं जैसे विटामिन बी 12, विटामिन सी और आयरन की कमी का संकेत हो सकता है।



डॉ. प्रसाद आर. पाटगॉवकर

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.

स्पाइन सर्जन (रीढ़ की हड्डी के विशेषज्ञ)

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

पूर्व समय लेकर परामर्श लें।

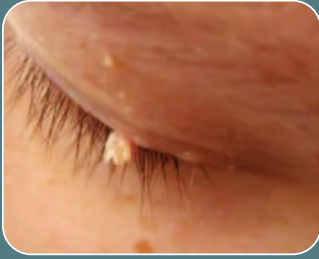
इन्दौर स्पाइन सेंटर

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

Mob. 8889844448

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

एक जैसी दिखने वाली तीन
अलग-अलग बिमारियां -



मसै (वार्ट्स),
मीलिया,
मोलेस्कम का
होम्योपैथी
द्वारा सफल
उपचार

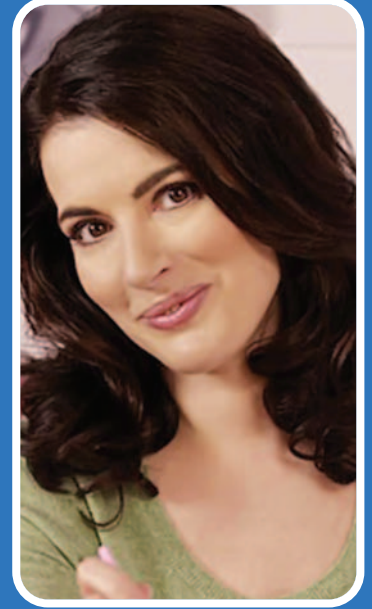
एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं

होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

9826042287, 9424083040, 9993700880

मार्च

स्त्री रोग
विशेषांक



संज्ञा एवं सूत्र

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

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



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

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

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

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



छालों की समस्या से बचाता है आंवला



मुंह के छाले जैसे तो बहुत छोटे होते हैं लेकिन इनमें दर्द बहुत होता है। आमतौर पर ये छाले शरीर में पौष्टिकता की कमी के कारण होते हैं। लेकिन कमी-कमी खराब जीवनशैली या खान-पान में गड़बड़ी के कारण भी मुंह में छाले की समस्या उत्पन्न होती है। जैसे तो डॉक्टर इलाज के रूप में मल्टीविटामिन देते हैं जिससे छाले धीरे-धीरे ठीक होने लगते हैं लेकिन छालों की समस्या से बचने के लिए आप घरेलु नुस्खे के रूप में आंवला को अपना सकते हैं।

आं वला विटामिन सी का प्रमुख स्रोत है। इसमें मौजूद विटामिन कभी भी खत्म नहीं होता। आंवले के रस में संतरे के रस की तुलना में 20 गुना अधिक विटामिन सी पाया जाता है। इसके अलावा इसमें गैलिक एसिड, टैनिन एसिड, शुगर और कैल्शियम भी पाया जाता है। आंवले को आयुर्वेद में 'रसायन' वर्ग में रखा गया है अर्थात इसमें शरीर को पोषण करने के गुण होते हैं। आधुनिक संदर्भ में इसे बेहतरीन एंटी ऑक्सीडेंट माना गया है। अतः इसके सेवन से व्यक्ति सदा स्वस्थ रहता है। इतना ही नहीं ये मुंह के छालों को भी दूर करने में कारगर होता है। आंवला फल के सीधे सेवन के अलावा चूर्ण एवं स्वरस के रूप में इसका सेवन किया जा सकता है।

मुंह के छालों के लिए आंवला

मुंह में छालों की समस्या विटामिन सी की कमी के कारण भी होती है, इसलिए विटामिन सी से भरपूर आहार के सेवन से छालों की समस्या से राहत पाई जा

सकती है। और आंवला में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होती है। मुंह के छाले होने पर यदि आंवले की पत्तियों को चबाया जाए, छालों में आराम मिल जाता है। साथ ही आंवला के पत्तों का काढ़ा बनाकर मुंह में कुछ देर रखकर दिन में 2 से 3 बार गरारे व कुल्ला करने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। इसके अलावा आंवला उबालकर पेस्ट बनाएं और छाले पर लगाएं। इससे भी छाले ठीक हो जाते हैं।

डायबिटीज भी करता है कंट्रोल

शरीर में पैंक्रियाज का ब्लड ग्लूकोज स्तर कंट्रोल न कर पाना डायबिटीज होने का संकेत देता है और आंवला डायबिटीज कंट्रोल करने में भी काफी फायदेमंद होता है। आंवले के सूखे फलों और पत्तियों की समान मात्रा लेकर उसे पीस लें। फिर इस मिश्रण में हल्दी का चूर्ण मिलाकर, दिन में कम से कम दो बार खाने के बाद लिया जाए तो डायबिटीज पर कंट्रोल पाया जा सकता 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, स्क्रीम 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

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनाॅबस) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)



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

तेज खुशबू वाली केसर स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसका उपयोग विभिन्न व्यंजनों और मिठाईयों में किया जाता है। केसरिया रंग का केसर गर्म पानी में डालने पर गहरे पीले रंग का हो जाता है।



बड़ी ही लाभकारी होती है केसर

शिकायतों से राहत दिलाने में काफी मदद करता है। यह हमारी पाचन क्रिया को भी दुरुस्त रखता है।

मासिक धर्म की औषधि

केसर का नियमित सेवन महिलाओं के लिए बहुत अच्छा रहता है। महिलाओं की कई शिकायतें जैसे मासिक चक्र में अनियमिता, गर्भाशय की सूजन, मासिक चक्र के समय दर्द होने जैसी समस्याओं में केसर का सेवन करने से आराम मिलता है।

नवजात के लिए अमृत

अक्सर नवजात को सर्दी-जुकाम की समस्या घेर लेती है। इस समस्या से नवजात को बचाने के लिए मां के दूध में केसर मिलाकर उसके नाक और माथे पर मलने से लाभ होता है। या केसर, जायफल और लौंग का लेप बनाकर नवजात की छाती और पीठ पर लगाने से फायदा होता है। सर्दी का प्रकोप कम होता है और उसे आराम मिलता है।



ते तेज खुशबू वाला केसर स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसका उपयोग विभिन्न व्यंजनों और मिठाईयों में किया जाता है। केसरिया रंग का केसर गर्म पानी में डालने पर गहरे पीले रंग का हो जाता है। इसमें मौजूद उष्णवीर्य, उत्तेजक, पाचक, वात-कफ नाशक गुणों के कारण इसका उपयोग कई बीमारियों में किया जाता है। साथ ही यह उत्तेजक, यौनशक्ति वर्धक, त्रिदोष नाशक, वातशूल शमन करने वाला भी होता है।

गर्भावस्था में लाभकारी

चिकित्सा गुणों से प्रचुर केसर ऐंठन दूर करता है। गर्भावस्था में इसको लेने से ऐंठन और पेट दर्द में आराम मिलता है। साथ ही यह पाचन-प्रणाली को सुधारने के अलावा गर्भवती महिला की भूख को वृद्धि भी करता है।

पाचन क्रिया दुरुस्त रखें

पेट संबंधित बीमारियों के इलाज में केसर बहुत फायदेमंद होता है। बदहजमी, पेट-दर्द, पेट में मरोड़, गैस, एसिडिटी आदि हाजमे से संबंधित

गंजापन दूर करें

गंजे लोगों के लिये तो केसर संजीवनी बूटी की तरह काम करती है। जिनके बाल बीच से उड़ जाते हैं, वह थोड़ी सी मुलेठी को दूध में पीस कर उसमें चुटकी भर केसर डाल कर पेस्ट बना लें। सोते समय सिर में लगाने से गंजापन की समस्या दूर होती है। रूसी की समस्या हो या फिर बाल झड़ रहे हों, सभी समस्याओं में यह नुस्खा काम आता है।

दिमाग में तेजी

केसर को चन्दन के साथ घिसकर इसका लेप माथे पर लगाने से सिर, आंखों और दिमाग को शीतलता मिलती है। लेप से दिमाग भी तेज होता है।

सिर दर्द से राहत

सिर दर्द को दूर करने के लिए इसका उपयोग होता है। दर्द होने पर चंदन और केसर को मिलाकर सिर पर लेप लगाने से सिर दर्द में राहत मिलती है।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी

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



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

GENESIS

विशेषताएं



- 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

मैग्नीशियम एक प्रकार का रासायनिक तत्व है जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। यह कैल्शियम और बेरियम की तरह एक क्षारीय तत्व है। मैग्नीशियम आदमी के शरीर में पाए जाने वाले पांच प्रमुख तत्वों में से एक है।

मैग्नीशियम के फायदे

पू रे शरीर का आधे से अधिक मैग्नीशियम हमारी हड्डियों में पाया जाता है जबकि बाकी शरीर में हाने वाली अन्य जैविक क्रियाओं में सहयोग करता है। आमतौर पर एक स्वस्थ खुराक में मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा होनी अनिवार्य है। मैग्नीशियम की अधिकता से डायरिया और कमी से न्यूरोमस्क्युलर समस्या हो सकती है। यह हरी सब्जियों के साथ-साथ सूखे मेवे में भी पाया जाता है। आइए जानें मैग्नीशियम के स्वास्थ्य लाभ के बारे में।

याददाशत के लिए

खाने में यदि मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा है तो इससे याददाशत मजबूत होती है। विज्ञान पत्रिका न्यूरोन में छपे एक शोध के अनुसार, याददाशत को बढ़ाने के लिए मैग्नीशियम की मात्रा बढ़ाना कारगर उपाय हो सकता है। मैग्नीशियम मस्तिष्क सहित शरीर के अनेक ऊतकों के सही ढंग से काम करने के लिए अनिवार्य है। इसलिए याददाशत की क्षमता को बढ़ाने के लिए मैग्नीशियम का सेवन भरपूर मात्रा में करना चाहिए।

आस्टियोपोरोसिस से बचाव

यदि हड्डियों में मैग्नीशियम की कमी हो गई तो इसके कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना भी बढ़ जाती है। पूरे शरीर का आधे से अधिक मैग्नीशियम हमारी हड्डियों में पाया जाता है। कई शोधों में भी यह बात सामने आयी है कि मैग्नीशियम हड्डियों की बीमारी खासकर आस्टियोपोरोसिस से बचाता है।



दिल के लिए

मैग्नीशियम दिल के लिए बहुत फायदेमंद है। कोरोनरी हार्ट डिजीज से बचाव के लिए मैग्नीशियम का सेवन कीजिए। यदि शरीर में मैग्नीशियम की कमी हो जाये तो दिल के दौरों का खतरा अधिक होता है। इसलिए दिल को मजबूत बनाने के लिए मैग्नीशियम का सेवन भरपूर मात्रा में कीजिए।

हाइपरटेंशन से बचाव

मैग्नीशियम रक्तचाप को विनियमित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, यह हाइपरटेंशन से बचाव करता है। इसलिए रक्तचाप को सुचारु करने के लिए ताजे फल और हरी सब्जियों का सेवन कीजिए।

मधुमेह से बचाव

एक शोध में यह बात सामने आयी है कि यदि शरीर में मैग्नीशियम की कमी हो जाये तो इसके

कारण टाइप-2 डायबिटीज होने की संभावना अधिक होती है। इसलिए यदि मधुमेह जैसी खतरनाक बीमारी से बचना है तो मैग्नीशियमयुक्त आहार का सेवन अवश्य कीजिए।

सिरदर्द और अनिद्रा

मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा न लेने से सिरदर्द, अनिद्रा, तनाव आदि की शिकायत हो सकती है। इसके अलावा यह मनोरोगों से भी बचाता है। इसलिये तनाव और अवसाद से बचने के लिए मैग्नीशियम का भरपूर सेवन कीजिए।

गर्भावस्था के दौरान

गर्भवती महिला और उसके भ्रूण के लिए मैग्नीशियम बहुत जरूरी है। गर्भवती महिला के शरीर में पल रहे बच्चे के ऊतकों की मरम्मत के लिए 350-400 मिग्रा अतिरिक्त मैग्नीशियम की जरूरत होती है। यदि गर्भावस्था के दौरान मैग्नीशियम की कमी हो जाये तो भ्रूण के विकास में बाधा हो सकती है।

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: Drvandana Bansal2002@yahoo.co.in

खाने को पहचानने के बारे में एक आम धारणा यह है कि हम खाने को उसके स्वाद के कारण पहचानते हैं। जबकि इसके पीछे असल वजह है खाने की महक। इसे समझने के लिए आप घर पर भी प्रयोग कर सकते हैं।

खाने की पहचान महक से, स्वाद से नहीं

न्यू रोगेस्ट्रोनामी, सुनने में अलग लग सकता है क्योंकि विषय ही नया है। इसे न्यूरोलॉजी और गेस्ट्रोनामी को मिलाकर बनाया गया है। न्यूरोगेस्ट्रोनामी में हम जानते हैं कि किसी महक को सूंघने पर दिमाग कैसे उससे जुड़ी चीज की छवि बनाता है और इनके पीछे कौन से कारण जुड़े होते हैं।

यह आम धारणा है कि खाने को पहचानने का संबंध सीधे उसके स्वाद से है। खासकर इसलिए क्योंकि खाने को हम मुंह में डालते हैं जहां हमारी स्वाद ग्रंथियां होती हैं। लेकिन खाने की पहचान का संबंध असल में हमारे सभी संवेदी अंगों से है, खासकर नाक से।

नाक और मुंह दोनों से पहचान

न्यूरोगेस्ट्रोनामी के विशेषज्ञ ने इस संबंध को समझाने के लिए एक प्रयोग किया। उन्होंने इस प्रयोग में खाने वाले की आंखें बंद करवा कर उसकी नाक भी दबा दी और फिर उन्हें अलग अलग पेय पीने के लिए दिए। उन्होंने उनमें से दो की खुशबू के बारे में पूछा कि स्वाद के आधार पर कैसी होनी चाहिए। पेय को सूंघे बिना ऐसा मुमकिन नहीं हो सका। खाने को पहचानने के लिए



स्वाद जानने से भी पहले उसकी गंध पता होनी जरूरी है। दिमाग तक इसके पहुंचने का अपना एक निश्चित रास्ता है। यह धारणा भी सही नहीं है कि हम स्वाद का अनुभव मुंह में और सुगंध का नाक से करते हैं। सुगंध का संबंध नाक और मुंह दोनों से है। किसी चीज को खाने से पहले हम बाहर तो सूंघते ही हैं, फिर उसे मुंह के अंदर चबाते समय भी सूंघते हैं।

आसान सा प्रयोग

सेब और प्याज को छोटे छोटे एक जैसे टुकड़ों में काट लीजिए। अगर आप आंखें और नाक बंद कर दोनों को अलग अलग बार मुंह में डालेंगे तो उनके स्वाद में अंतर नहीं कर पाएंगे। जबकि नाक खोल कर तुरंत पहचान सकते हैं कि मुंह में प्याज है या सेब। स्वाद में तो हमें पांच मूल तरह के स्वादों की समझ है, मीठा, नमकीन, कड़वा, खट्टा और सीठा। लेकिन सूंघने के मामले में हम लाखों तरह की सुगंध पहचानते हैं।

ई एन टी क्लिनिक एण्ड एंडोस्कोपी सेन्टर

डॉ. विशाल हंसराजानी

एम.बी.बी.एस., डी.एल.ओ. डी.एन.बी. ई.एन.टी. (मुम्बई)

नाक, कान, गला, विशेषज्ञ

मो. 98932-93699

Email: drhansrajani21@gmail.com

EX. REGISTRAR

Bhabha Atomic Research Centre, Mumbai.

ESIC Hospital, Parel, Mumbai.



नाक, कान, गले की दूरबीन द्वारा जांच सुविधा उपलब्ध

नाक

- साइनसाइटिस • नाक की हड्डी का टेडापन • नाक से साँस लेने में कठिनाई
- लगातार छीके आना • एलर्जी • गंध नहीं आना • नाक से खून आना

कान

- कान बहना • कान में दर्द • कम सुनाई देना • चेहरे की नस की कमजोरी
- पर्दे में छेद • चक्कर आना • कान में सन्सनाहट

गला

- मुह या गले में छाला / गठान • बारम्बार गले में सूजन / टॉन्सिल्स
- खाने या साँस लेने में परेशानी • आवाज का भारीपन / बदलना
- खराटे • थायरॉइड / गले की गठान • हकलाना

101, रॉयल ग्लोरी, नियर डोमिनोस पिज्जा, सयाजी चौराहा, विजय नगर, इन्दौर

Mob:.. 9893293699 [Vist us: www.entspecialistindore.com](http://www.entspecialistindore.com)

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 अब
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ इंडिया के
एकलॉट नं. 33220200000170
में भी जमा करण सकते हैं।

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

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

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

यकीनन छूट जायेगी आपकी धूम्रपान की लत

स्मोकिंग (धूम्रपान) छोड़ना असंभव नहीं, लेकिन ये आसान भी नहीं है। धूम्रपान छोड़ने पर कई साइडइफेक्ट भी होते हैं, इसलिये इसके लिये दृढ़ इच्छा शक्ति और कई कई अन्य सहायक कारकों की भी जरूरत होती है। अगर आप बार-बार प्रयास कर भी असफल हो रहे हैं और धूम्रपान छोड़ने पर होने वाली शारीरिक और मानसिक परेशानियां को नियंत्रित करने में असफल हो रहे हैं, तो फ़ूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन द्वारा स्वीकृत कुछ दवाओं की मदद लेकर धूम्रपान को पूरी तरह छोड़ा जा सकता है।



विवि ट-स्मोकिंग दवाओं का उपयोग बहुत सफलता की संभावना को बढ़ा सकती हैं। तंबाकू छोड़ने की कोशिश करने वालों में से केवल 5 प्रतिशत लोग ही बिना क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के उपयोग के सफल हो पाते हैं। लेकिन इनका उपयोग करने पर 30 प्रतिशत से अधिक लोग धूम्रपान छोड़ने में सफल हो जाता है। आपके धूम्रपान छोड़ने की संभावना तब और भी बढ़ जाती है जब आप धूम्रपान छोड़ने के लिये क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के साथ बिहेवियर थेरेपी भी लेते हैं। तो चलिये आज इस जानलेवा धूम्रपान की लत को आपके जीवन से हमेशा के लिये दूर कर दें।

क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के प्रकार

कुछ क्रिट-स्मोकिंग दवाओं को निकोटिन रिप्लेमेंट थेरेपी के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि इनमें थोड़ी मात्रा में निकोटिन मौजूद होता है। इनके कई प्रकार बाजार में मौजूद

हैं और ये सभी दवाएं निकोटिन की तलब व इसको छोड़ने पर होने वाले तीव्र बदलावों से निपटने में मदद करती हैं और धूम्रपान छोड़ने में सहायक सिद्ध होती हैं। हालांकि इन दवाओं को बिना पर्च के भी लिया जा सकता है, लेकिन बेहतर होगा कि आप इनके उपयोग के बारे में डॉक्टर से भी एक बार सलाह ले लें। कोई एक अकेली दवा नहीं है जो सभी लोगों पर काम कर जाए। डॉक्टर से सलाह लेने पर आप इसे लेने का तरीका व इससे जुड़ी सभी जानकारी सही तरह से समझें और जान पाते हैं।

निकोटिन पैच

निकोटिन पैच छोटा, खुद से ही चिपकने वाला होता है जोकि धीमी गति से एक निश्चित मात्रा में निकोटिन को त्वचा के माध्यम से शरीर में छोड़ता है। रोज एक नए निकोटिन पैच को कमर और गर्दन के बीच की त्वचा पर ऐसी जगह लगाया जाता है जहां बाल न या कम बाल हों।

निकोटिन गम

निकोटिन गम में थोड़ी मात्रा में निकोटिन होता है। निर्देशानुसार गम का सेवन करने पर निकोटिन मुंह की भीतरी सतह द्वारा सोख लिया जाता है और शरीर में प्रवेश करता है।

निकोटिन लोजेंग

निकोटिन लोजेंग ऐसी टेबलेट्स होती हैं, जिनमें कम मात्रा में निकोटिन होता है। इन्हें मसूड़ों और गाल के बीच रख कर पुरी तरह घुल जाने तक धीरे-धीरे चूसना होता है। जिससे ले निकोटिन रक्त धारा में मिल जाता है।

निकोटिन इनहेलर

इसके अलावा निकोटिन इनहेलर का भी उपयोग किया जाता है। ये आम इनेहेलर की ही तरह होता है (अस्थमा के पंप की तरह) और मुंह और गले के माध्यम से निकोटिन की थोड़ी सी मात्रा को रक्त धारा में प्रवेश करता है। इसे अपने फेफड़ों में नहीं लेना चाहिये। इसका अपयोग और लक्ष्य भी बाकी क्रिट-स्मोकिंग माध्यमों की ही तरह होता है। लेकिन इसे केवल डॉक्टर की सलाह पर पर्चा दिखा कर ही लिया जा सकता है। कई बार इसके इस्तेमाल से खांसी और मुंह या गले में जलन की समस्या हो सकती है। फेफड़ों के रोग जैसे, अस्थमा होने पर केवल डॉक्टर की सलाह पर ही इसका इस्तेमाल करें। इसका 12 हफ्तों तक और छह से 16 कार्टलेज एक दिन में इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है।

धूम्रपान छोड़ने के लिये क्रिट-स्मोकिंग दवाओं के प्रकार में एक प्रकार निकोटिन नेज़ल स्प्रे भी है। जिसे नाक के माध्यम से लिये जाता है। इसके अलावा केवल डॉक्टर की सलाह पर पर्चा दिखा कर ही ली जा सकने वाली दवाओं में बूप्रोपियोन व वरेनिक्लिन भी शामिल हैं। लेकिन इनको सिर्फ और सिर्फ डॉक्टर की ही सलाह पर लेना चाहिये।



बच्चों के दांतों की देखभाल

बच्चे अपने सारे दांतों के साथ पैदा होते हैं। आप उन्हें देख नहीं सकते क्योंकि वे मसूड़ों में छुपे होते हैं। बच्चे के दांत 6 महीने के करीब मसूड़ों से बाहर निकलने शुरू होते हैं। लेकिन यह जरूरी है कि उनके मुँह की देखभाल उनके पहले दांत के निकलने से पहले ही शुरू की जाए। स्वस्थ मसूड़ों से ही स्वस्थ दांत निकलते हैं।

बच्चों के सारे दूध के दांत 3 साल की उम्र तक निकल आते हैं। उन्हें प्रारम्भिक दांत कहा जाता है। दूध के दांत करीब 6 साल की उम्र में गिरने शुरू हो जाते हैं। यह वह समय है जब कि स्थायी, या वयस्क दांत आने शुरू होते हैं। बच्चों के दांतों में खाली जगह का होना सामान्य है। इससे स्थायी दांतों के लिए जगह बनती है। ज्यादातर स्थायी दांत 13 वर्ष की उम्र तक आ जाते हैं।

- बेबी-बोतल दंत क्षय (दांत की सड़न) एक गंभीर समस्या है।
- बेबी-बोतल दंत क्षय (दांत की सड़न) तब हो सकता है जब बच्चे लम्बे समय तक बोतल से दूध, फार्मूला, या जूस पीते हैं।

इससे बचने के लिए

- जब आपका बच्चा पी चुका हो तो बोतल वहां से हटा दें
- अपने बच्चे को एक बोतल देकर बिस्तर पर सोने के लिए ना डालें
- यहां कुछ सुझाव दिये गये हैं जिनसे आप बच्चों के दांतों को स्वस्थ और मजबूत रखा जाता है

0-2 साल

पिलाने के बाद मसूड़ों को एक साफ कपड़े से पोंछ दें। इससे उस चिपचिपी परत से जिसे प्लेक कहते हैं, से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी जो कि दांत क्षय पदा कर सकती है। दिन में दो बार पानी और नरम टूथब्रश से दांतों को ब्रश करें। पहले जन्मदिन से पहले दंत चिकित्सक के साथ पहली 'अपॉइंटमेंट' निर्धारित करें।

3-5 साल

3 साल की उम्र से फ्लोराइड टूथपेस्ट इस्तेमाल करना शुरू कर दें। केवल मटर के दाने के आकार की मात्रा में ही इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि आपका बच्चा ब्रश करने के बाथ उसे थूक दे। 4 साल की उम्र तक अंगूठा चूसने की और चूसनी की आदत छुड़ाने की कोशिश करें।

6-9 साल

जैसे ही दांत आपस में एक दूसरे को छूना शुरू कर दें फ्लॉसिंग करना शुरू कर दें। अपने बच्चे को यह बताइये कि दूध के दांत गिरना सामान्य है। इसी तरीके से 'स्थायी' दांत आयेंगे। जब तक कि बच्चे स्वयं अपने मुँह की ठीक तरीके से देखभाल करने

के लायक नहीं हो जाते, तब तक माता-पिता को अपने बच्चों को ब्रश करने और फ्लॉसिंग करने में मदद करनी चाहिए। हमेशा पीछे के दांतों का ध्यान रखें, जिनमें ज्यादा प्लेक हो सकता है।

10-12 साल

वे बच्चे जो खेल-कूद में हिस्सा लेते हैं उन्हें मुस्कान को बचाये रखने के लिए एक माउथगार्ड पहनने की जरूरत है

13+ साल से ऊपर

माता-पिता अपने बच्चे की रूचि बनाये रख सकते हैं कि वे कैसे दिखते हैं उन्हें यह याद कराकर कि एक स्वस्थ मुस्कान और ताजी सांसे उन्हें सबसे सुन्दर दिखने और महसूस करने में मदद मिलेगी।

यहां कुछ सुझाव दिये गये हैं

वे बच्चे जो ब्रेसेज पहनते हैं उन्हें अच्छी तरह से ब्रश और फ्लॉस करने के लिए प्रोत्साहित करें। ब्रेसेज के निकल जाने के बाद दांत कैसे दिखेंगे यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपने ब्रेसेज पहने होने के दौरान उन्हें कितना ठीक से रखा है।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

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

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

क्लिनिक : स्कीम न. 78, पार्ट -2 वृन्दावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन फोन : 0731-2574646,
web : www.drkucheria.com Email : info@drkucheria.com **9425082046** उज्जैन - हर बुधवार स्वाम : सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक

सीने में जलन को ऐसे दूर करता है बेकिंग सोडा

एसिडिटी होने पर कई बार आपको भोजन नली या सीने में जलन की महसूस होती है। कभी-कभार ऐसा होना सामान्य बात है, लेकिन अगर आप लगातार इस तरह की जलन महसूस करते हैं तो यह एक गंभीर समस्या भी हो सकती है। लेकिन घबराएँ नहीं, आपकी इस परेशानी का इलाज बेकिंग सोडा में छिपा है। जी हाँ, घर की सफाई, खान-पान और सौंदर्य निखारने के लिए फायदेमंद बेकिंग सोडा आपकी इस परेशानी को दूर करने का बहुत कारगर और फायदेमंद उपाय है, आइए जानें कैसे।

बेकिंग सोडा में अतिरिक्त एसिड का मुकाबला करने के लिए एक प्रभावी और सामान्य रूप से एंटासिड मौजूद होता है। सोडा का मूल स्वभाव नमक और पानी के गठन से पेट में अतिरिक्त हाइड्रोक्लोरिक एसिड बनाना होता है। जिससे गैस से राहत मिलती है और सीने की जलन दूर होती है।

बेकिंग सोडा का इस्तेमाल

- बेकिंग सोडा के इस्तेमाल से इस समस्या में झट से फायदा होता है। एसिडिटी के कारण होने वाली सीने में जलन के लिए आप बेकिंग सोडा को अलग-अलग तरीके से इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे बेहतरीन तरीका है, एक गिलास पानी में एक चम्मच बेकिंग पाउडर मिलाकर पी लें। लेकिन ध्यान रहे कि इस उपाय को दिन में 3 बार से ज्यादा न आजमायें, क्योंकि इससे आपको नुकसान हो सकता है।
- बेकिंग सोडा के साथ अदरक का इस्तेमाल भी आपको सीने में जलन से राहत दिलाता है। इसके लिए एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा के साथ-साथ आधा चम्मच कद्दूकस किया हुआ अदरक मिला लें। इस पेय को पीने के बाद आप जलन से राहत महसूस करेंगे।



- सीने में जलन को दूर करने के लिए आपने ठंडे दूध के बारे में सुना ही होगा। आप सीने में जलन होने पर एक गिलास दूध के साथ एक चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर भी पी सकते हैं। अगर आप लगातार इस समस्या से परेशान हैं तो आप सोते समय भी इस दूध का सेवन कर सकते हैं।
- बेकिंग सोडा के साथ नींबू लेने से भी सीने में जलन से राहत मिलती है। समस्या होने पर आधा कप गर्म पानी में कुछ बूंदे नींबू की निचोड़ लें। अब इस गर्म नींबू पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर, इस घोल को पी लें।

सावधानियाँ

- सीने में जलन से बचने के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करने से पहले आपको कुछ बातों को ध्यान में रखना होगा।
- बेकिंग सोडा में अत्यधिक मात्रा में सोडियम की मौजूदगी के कारण, सोडियम का सेवन कम करने वालों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।
- नमक और सोडियम की मात्रा अधिक होने के कारण लगातार इन उपायों के प्रयोग से आपको मतली या उल्टी का अनुभव हो सकता है।

Skin & Hair

Healthy Skin Day,
Every Day

Solution Center चर्म रोग निदान केन्द्र
चर्म रोग विशेषज्ञ, कॉस्मेटिक व लेजर सर्जन



Dr. Ankit Khandelwal

MBBS, MD (Skin & VD)
FAM. Germany
Consultant: Geeta Bhawan Hospital Indore
Suyash Hospital Indore
Ex. Asst Proff Medical College Indore
Time: 4.30 pm to 8.30 pm

Email : dr.ankitkhandelwal13@gmail.com Vist us : www.skinandhairsolution.com

105, सिल्वर आर्क कॉम्प्लेक्स, क्योरवेल हॉस्पिटल के पास, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर मोबाईल : 99810-63330

चिकित्साकीय सवाएँ

• कील-मुहांसे (Pimples), काली झाँझियाँ (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), मुँह में छाले (Oral Ulcer) व बच्चों के चर्म रोग • कुष्ठ रोग (Leprosy) व गुप्त रोग

उपलब्ध सेवाएँ

• एलर्जी टेस्ट (Allergy Testing) मस्से की सर्जरी (Moles & Wart Removal)
• अनचाहे बालों का इलाज (Laser Hair Removal) • लेजर फेशियल • Hair Treatment
• टेटू रिमूवल (Tatto Removal) • चेहरे पर गुर्रों का उपचार (Scar Treatment)
• PRP & Meso Treatment • सफेद दाग की सर्जरी (Vitiligo Surgery)
• Anti Aging Treatment • Chemical Peeling



मां सरस्वती की वंदना का पर्व है वसंत पंचमी

भारतीय संस्कृति में ऋतुओं का अपना विशेष महत्व है। अलग-अलग ऋतुओं को हमारे जन-जीवन, पर्वों व धार्मिक मान्यताओं से जोड़ा जाता है। वसंत ऋतु का भी अपना महत्व है। वसंत ऋतु में पंचमी तिथि का अपना ही पौराणिक व साहित्यिक महत्व है। सरस्वती देवी को विद्या, ज्ञान, वाणी, संगीत व बुद्धि की देवी माना जाता है। सुरों की देवी की वसंत पंचमी पर देशभर में वंदना की जाती है।

वसंत पंचमी पर श्रद्धालु जहां देश भर में श्रद्धा तथा उमंग से इस पर्व को मनाते हैं वहीं पौराणिक नगर पिहोवा (कुरुक्षेत्र) में सरस्वती की विशेष पूजा-अर्चना होती है। पिहोवा को सरस्वती का नगर भी कहा जाता है। क्योंकि यहां प्राचीन समय से ही सरस्वती सरिता प्रवाहित होती रही है। सरस्वती सरिता के तट पर इस क्षेत्र में अनेक प्राचीन तीर्थ हैं। यहां सरस्वती सरिता के तट पर विश्वामित्र जी ने गायत्री छंद की रचना की थी। पिहोवा का सबसे मुख्य तीर्थ सरस्वती घाट है जहां सरस्वती सरिता बहती है। वहां मां सरस्वती का अति प्राचीन मंदिर है। शताब्दियों प्राचीन इन मंदिरों में देशभर के श्रद्धालु आकर पूजा-अर्चना करते हैं तथा सरस्वती घाट पर स्नान करते हैं। भव्य शोभायात्रा निकलती है।

वसंत पंचमी का दिन अनेक साहित्यकारों तथा महापुरुषों से भी जुड़ा है। वसंत पंचमी वाले दिन वीर हकीकत राय जी का वध इसलिए कर दिया गया था क्योंकि इस वीर बालक ने अपना धर्म त्यागने से इनकार कर दिया था। हिंदी के महान कवि सूर्यकांत त्रिपाठी निराला जी का जन्मदिवस भी वसंत पंचमी वाले दिन ही मानाया जाता है। हिंदी के महान कवि निराला जी ने भी सरस्वती रूप में भारत माता की वंदना कुछ यों की है -

**भारति जय-विजय करे, कनक-शस्य-कमल धरे,
लंका पदतल-शतदल, गर्जितोमिं सागर-जल,
धोता शुचि चरण युगल, स्तव कर बहु अर्थ भरे।**

मां सरस्वती के जन्म वसंत पंचमी पर्व व वसंत ऋतु के महत्व को रवींद्रनाथ टैगोर ने कुछ यों वर्णन किया है -

**आओ आओ कहे वसंत धरती पर, लाओ कुछ गान प्रेमतान।
लाओ नवयौवन की उमंग नवप्राण, उत्फुल्ल नयी कामनाएं घरती पर।**

वसंत ऋतु में सर्दी की कंपकंपी कुछ कम होने लगती है। कहावत है 'आया वसंत, पाला उड़ंत।' कवि व शिक्षक डॉ. बालकिशन शर्मा ने वसंत का कुछ यों यशोगान किया है -

**फाल्गुण में फिर मस्ती जागी, कण-कण धरती का इतराया,
वसंत संग ले, कामदेव को, नव-शृंगार सजाने आया।।
पिक गाती, मैना मदयाती, कुसुमित उपवन, मस्त सुगंध,
पुनः धरा संगीत-भरी, जीवन के टूटे सब बंध।।**

सरसों के पीले-पीले फूलों से लदे खेत व पलाश के फूल मन को मोह लेते हैं। सरस्वती जयंती पर छात्र व शिक्षक मां सरस्वती की पूजा करते हैं। पीत वस्त्र धारण कर, पीले पुष्प व पीले चावल मां सरस्वती पर अर्पित किए जाते हैं। जहां बंगाल में सरस्वती जयंती पर लोग सरस्वती की पूजा करते हैं वहीं उड़ीसा में इस दिन से बच्चों को विद्या दान की शुरुआत की जाती है।

बिहार के लोग मां सरस्वती की पूजा-अर्चना कर प्रतिमाओं को जल में विसर्जित करते हैं। देशभर में आकाश रंग-बिरंगी पतंगों से पट जाता है। क्या बच्चे व क्या जवान, सभी पतंगबाजी का आनंद उठाते हैं।

सुर सम्राट तानसेन ने भी मां सरस्वती की वंदना कुछ यों की है-
**'जै शारदा भवानी भारती विद्यादायनी महावाक्कानी तोहि ध्यावे।
सुर-नर-मुनी मानी तो ही कृत्रिभवन जानी'
'मांगत है 'तानसेन' रचै पचै फदै जहां-तहां,
तान रस रीति आवत रंग सूजै।'**

वसंत ऋतु का वसंत पंचमी पर्व हमारी धार्मिक, प्राकृतिक व साहित्यिक मान्यताओं को प्रगाढ़ बनाता है।



युवा वर्ग का सबसे पसंदीदा त्यौहार बन चुका वैलेंटाइन डे पर हर साल की तरह इस बार भी प्रेमी युगल एक दूसरे को खुश करने के लिए खरीददारी करेंगे तो किसी को इस वैलेंटाइन डे पर नए प्रेमी या प्रेमिका का तलाश होगी।

क्या आप जानते हैं

वैलेंटाइन वीक में कौन-कौन से डे होते हैं?

वै लेंटाइन वीक की सबसे खास बात यह रहती है कि हर दिन किसी न किसी के लिए इसमें कुछ खास है। अगर आप की गर्लफ्रेंड को टेडी बियर पसंद है तो उसे टेडी डे के दिन टेडी बियर दें। अगर किसी से बिगड़ी हुई दोस्ती ही वापस निभानी है तो हग डे पर अपने दोस्त को एक जादू की झण्पी दे सकते हैं। देखते हैं कि इस वैलेंटाइन वीक में आप क्या क्या कर सकते हैं। वैलेंटाइन वीक की सबसे खास बात यह रहती है कि हर दिन किसी न किसी के लिए इसमें कुछ खास है।

रोस डे (7 फरवरी)

बॉलीवुड की फिल्मों में आपने हीरो को कई मर्तबा हिरोइन को गुलाब का फूल देते देखा होगा। लड़कियों को गुलाब का फूल काफी पसंद है। इस दिन आप अपनी प्रेमिका या किसी भी लड़की को गुलाब का फूल दे कर उसे खुश कर सकते हैं। गुलाब के खूबसूरत बुके भी काफी चलन में है लेकिन सच्चे प्यार के लिए एक गुलाब भी काफी है।

प्रपोज डे (8 फरवरी)

प्यार से शादी की दहलीज तक पहुंच चुके प्रेमी युगल तो खुशी खुशी यह हफ्ता मना ही लेते हैं। पर उनका क्या जो अभी तक अपने दिल के अरमान किसी तक पहुंचा ही नहीं पाए। अगर आप भी इन लोगों में से हैं तो प्रपोज डे पर आप हिम्मत कीजिए और अपने कॉलेज की उस लड़की से दिल की बात बोल दीजिए। जरूरी नहीं कि जवाब 100 फीसदी हां हो पर उसकी हां की संभावना ज्यादा होगी।

चॉकलेट डे (9 फरवरी)

प्यार के इस मौसम में मीठी मीठी चॉकलेट हो जाए तो सोने पर सुहागा हो जाए। आपकी गर्लफ्रेंड के लिए अपनी पसंद की चॉकलेट ले जा सकते हैं जिसे देखते ही उसके मुंह में पानी आ जाए। बाजार में केश्यु, नट्स, सिल्क, मिल्क चॉकलेट के तमाम तरह की चॉकलेट मिलती है।

टेडी बियर डे (10 फरवरी)

जब आप सामने न हो तो वह किस से बात करे और दिल की बात बोले। इसके लिए गर्लफ्रेंड को दीजिए एक रुई सा मुलायम टेडी

बियर। जिसको वह अपने रूम में शो पीस की तरह तो रख ही सके साथ ही आप को टेडी समझ कर उस से अपनी बात भी कह सके।

प्रॉमिस डे (11 फरवरी)

इस वैलेंटाइन वीक अगर आप को लगे कि आप को अपनी प्रेमिका में एक जीवन साथी मिल गया है तो उससे एक वादा कीजिए। हालांकि वादा करने और निभाने में काफी अंतर होता है पर वाकई अगर अपने प्रेम संबंध को लेकर आप गंभीर हैं तो यह दिन आप कोई खास वादा कर सकते हैं।

हग डे (12 फरवरी)

अपने प्रेमी को गले लगाकर जो सूकून मिलता है वह आपके दिमाग में चल रही सभी चिंताओं को पल में मिटा देता है। अपने प्रेमी को इस दिन गले लगाकर जरूर बताएं कि वह आपकी जिंदगी में कितनी अहमियत रखते हैं?

किस डे (13 फरवरी)

प्रेम संबंध में एक चुंबन के मायने काफी महत्वपूर्ण होते हैं। सही समय पर यह आपके संबंध को सशक्त कर सकते हैं तो गलत समय पर आपके गाल पर एक चोट भी बन सकते हैं। तो सही मौका देखिए और एक किस दे कर पटा ले अपनी गर्लफ्रेंड को।

वैलेंटाइन डे (14 फरवरी)

इस दिन कुछ खास करना आपकी जिम्मदारी है। चाहें तो अपनी गर्लफ्रेंड को एक कॉफी पर लेकर चले जाएं तो समुद्र किनारे एक लंबा समय बिताएं। इस हफ्ते खुशी से मनाएं वैलेंटाइन वीक। हैप्पी वैलेंटाइन डे।



सिंहस्थ के पहले देखें उज्जैन में साधु-संतों की दुनिया

यू तो सिंहस्थ 22 अप्रैल से शुरू होगा, लेकिन उज्जैन अभी से अध्यात्म के रहस्यमय रंग में रंगने लगा है। साधु-संतों के नए नए करतब और क्रिया-कलाप नजर आने लगे हैं। कोई पेड़ के नीचे धूनी रमाए बैठा है, कोई अपने साथ आए कुत्ते की सेवा में लगा है, तो कोई बाइक की सवारी कर रहा है।



सजने लगा शहर भी...

सिं हस्थ के लिए मेला प्रशासन शहर को सजाने में लगा है। शहर के प्राचीन स्थलों को संवारा जा रहा है। शिप्रा के किनारों पर स्नान के लिए बनाए गए घाटों को भगवा और सफेद रंग से रंगा जा रहा है। मंदिरों की दीवारों पर ऐतिहासिक पेंटिंग बनाई जा रही हैं। यहां पर कई साधु-संत बाइक का उपयोग करते भी नजर आ रहे हैं।






**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. • कम्प्यूटाइज्ड 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 एड्रियां एवं हाथ का
होम्योपैथी द्वारा सरल उपचार

ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



ईलाज से पहले



ईलाज के बाद



सोरियासिस र भारी सोरायसिस 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 : drakindore@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 **YouTube** पर अवश्य देखें



**प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों पर प्रकाशित
सेहत एवं सूरत**

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

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

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

Visit us : www.sehatevamsurat.com & www.sehatsurat.com