

■ मानव त्वचा के बारे में चौंकाने वाले तथ्य ■ त्वचा में निखार लाने के लिए विटामिंस

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संभत एवं सूरत

जनवरी 2018 | वर्ष-7 | अंक-02

मूल्य
₹ 20

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

स्किन केयर
विशेषांक



सर्दियों में त्वचा की देखभाल



Be Yoga, Be Nirogi

असाध्य रोगों की **प्राकृतिक चिकित्सा** के लिए

आपको नहीं जाना पड़ेगा हजारों किलोमीटर दूर



Go Natural, Go Healthy

अब इंदौर शहर में भी उपलब्ध है

सर्वसुविधायुक्त **योग एवं नैचुरोपैथी हॉस्पिटल** जहां मिलेगा आपको

- शिरोधारा ■ मसाज चिकित्सा ■ जकूजी बाथ ■ स्पाइन बाथ ■ स्टीम बाथ
- कटि स्नान ■ मड थैरेपी ■ फिजियोथैरेपी ■ योग चिकित्सा



शिरोधारा

माइग्रेन, सिर दर्द, चक्कर, गुस्सा,
चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन, आँखों की रोशनी,
बालों का झड़ना, थकान, एकाग्रता, अनिद्रा
के निदान हेतु संपर्क करें

मध्यप्रदेश शासन चिकित्सा शिक्षा विभाग द्वारा मान्यता प्राप्त
मध्यप्रदेश पैरामेडिकल कौंसिल मध्यप्रदेश द्वारा संबद्धता

❖ **सर्टिफिकेट इन योगा**

❖ **सर्टिफिकेट इन नैचुरोपैथी**

अवधि: 1 वर्ष, योग्यता: 12वीं पास, माध्यम: हिंदी/अंग्रेजी

शासकीय मान्यता प्राप्त रोजगारोन्मुखी चिकित्सा पाठ्यक्रम



सोमवार से शनिवार: सुबह 6.30 से शाम 6.30, रविवार: सुबह 9 से 2 बजे तक

एडवांस योग एवं नैचुरोपैथी हॉस्पिटल

AIPS INDIAN (एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इन्दौर)

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम नं. 140 के सामने, जीण माता मंदिर के पास, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

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

Call : 99937-00880, 98260-14865, 99260-88545, 94253-46043

संभत ँव सुरत

जनवरी 2018 | वर्ष-7 | अंक-02

प्रेणसोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

संयुक्त संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. सुधीर खेतावत (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. भविन्दर सिंह
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता

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

विशेष सहयोगी

कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी

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

विज्ञापन प्रभारी

पियूष पुरोहित मनोज तिवारी
9329799954 9827030081

विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

अंदर के पन्नों में...



10

बढ़ती उम्र में हो सकती है ये त्वचा समस्याएं



12

बैबू फेशियल से लाएं त्वचा में निखार



16

सर्दियों में रखें अपनी एड़ी का ख्याल



18

सुंदरता का खजाना शिरोधार

21

लंबे बालों की देखभाल के लिए पुरुष अपनाएं ये नुस्खे



31

बच्चों में त्वचा संबंधी समस्याएं

34

पतंग उड़े पर मांजा जरा सम्भाल के

आयुष मंत्रालय का विज्ञान भवन में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय आरोग्य मेला

आयुष मंत्रालय के साथ वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय तथा भारतीय वाणिज्य एवं उद्योग महासंघ (फिक्की) और फार्माएक्सिल की सहभागिता से दिनांक 4-7 दिसंबर 2017 तक प्रथम अंतर्राष्ट्रीय आरोग्य मेला आयोजित किया गया। आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक ने वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री सुरेश प्रभु के साथ आरोग्य मेले का उद्घाटन किया तथा एक पुस्तिका और प्रदर्शक निर्देशिका का विमोचन भी किया। इस अवसर पर आयुष मंत्रालय के विशेष सचिव वैद्य राजेश कोटेचा, फिक्की के महासचिव संजय बारू, फार्मा एक्सिल के महानिदेशक रवि उदय भास्कर तथा विज्ञान भारती के महासचिव ए. जयकुमार इत्यादि गणमान्य उपस्थित थे। मेले में 75 देशों के स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े उद्योगपति, कारोबारी और विशेषज्ञ मौजूद थे। सीसीएच के पूर्व अध्यक्ष डॉ. एस.पी.एस. बक्षी, बी जैन फार्मास्यूटिकल्स से डॉ. निशांत जैन तथा डॉ. गीता रानी एवं इंदौर से डॉ. ए.के. द्विवेदी भी उपस्थित थे। समापन आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक द्वारा किया गया।



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



जीवन का
नव प्रवाह

नव उमंग, नव तरंग, जीवन का नव प्रसंग।
नव चाह, नव राह, जीवन का नव प्रवाह।
नया साल एक नई शुरुआत को दर्शाता है और हमेशा
आगे बढ़ने की सीख देता है। पुराने वर्ष में हमने जो भी
किया, सीखा, सफल या असफल हुए उससे सीख लेकर
एक नई उम्मीद के साथ आगे बढ़ना चाहिए।
जिस प्रकार हम पुराने साल के समाप्त होने पर दुःखी
नहीं होते बल्कि नए साल का स्वागत बड़े उत्साह और
खुशी के साथ करते हैं, उसी तरह जीवन में भी बीते हुए
समय को लेकर हमें दुःखी नहीं होना चाहिए, जो बीत
गया उसके बारे में सोचने की अपेक्षा आने वाले अवसरों
का स्वागत करें और उनके जरिए जीवन को बेहतर
बनाने की कोशिश करें, तभी नए वर्ष का स्वागत
सार्थक होगा।
नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...


डॉ. ए.के. द्विवेदी

Happy
New
Year

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

सर्दियों में चेहरे और शरीर की त्वचा को रूखा न पड़ने दें।

धूप में बैठने से पहले त्वचा पर सन ब्लॉक क्रीम लगाएं।

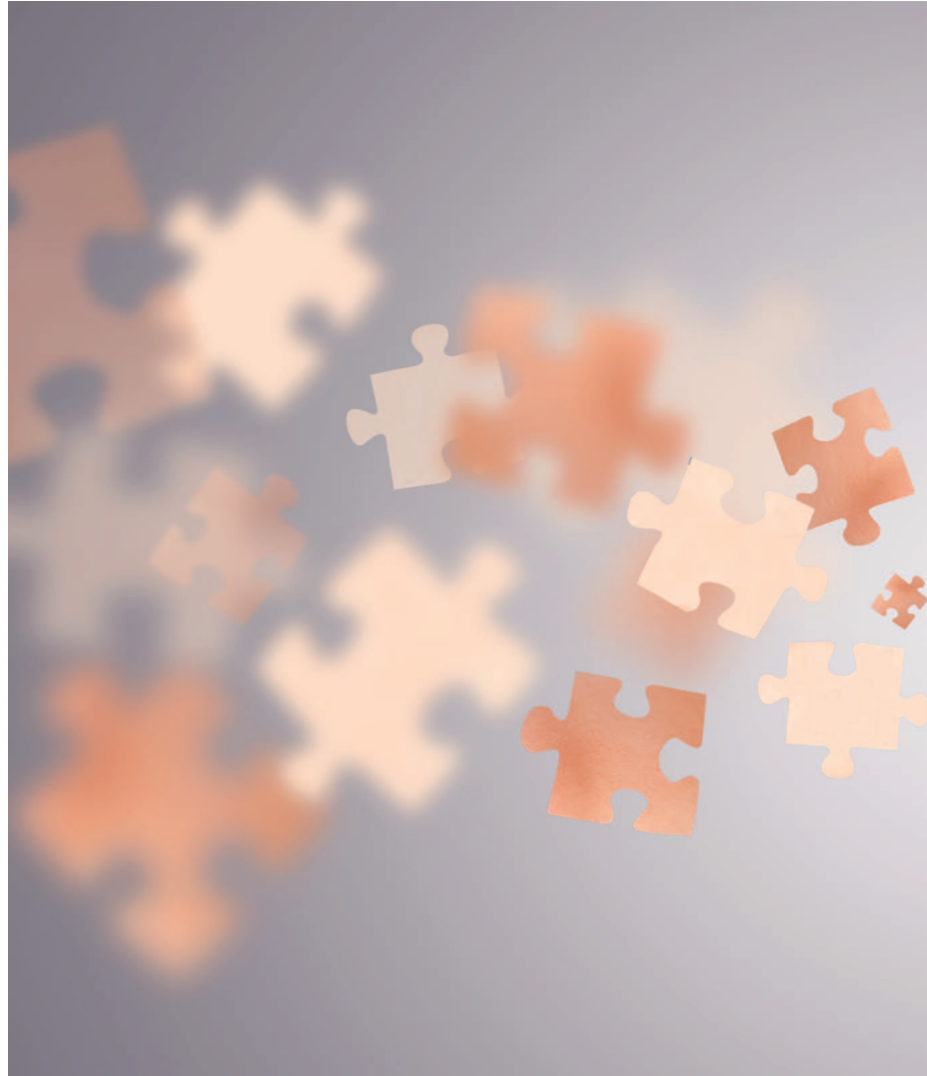
स र्दियों में चेहरे की त्वचा जो सबसे ज्यादा खुली रहती है तो ऐसे में उस पर हमेशा क्रीम या मॉइश्चराइजर लगाए रखें। यदि त्वचा तैलीय है तो केवल माइल्ड फेस वॉश का प्रयोग करें। त्वचा को स्क्रब करती रहें और बाद में सनस्क्रीन भी लगाएं।

- नहाने समय माइल्ड साबुन का प्रयोग करें। कठोर साबुन के इस्तेमाल से त्वचा शुष्क होने के साथ-साथ फटने भी लगती है।
- सर्दी के मौसम में ठंडे पानी से नहाना ज्यादा फायदेमंद रहता है। इससे न केवल ठंड का अहसास कम होता है बल्कि सर्दी-जुकाम के प्रकोप से भी काफी हद तक बचा जा सकता है। यदि नहाने के लिए ठंडे पानी का इस्तेमाल न कर सकें तो गुनगुना पानी ही लें, ज्यादा गर्म पानी त्वचा को नुकसान पहुंचाता है और गर्म पानी से स्नान करने पर दिन भर ठंड भी ज्यादा लगती है।
- नहाने के बाद त्वचा पर कोल्ड क्रीम व मॉइश्चराइजर का उपयोग करें। इससे त्वचा की नमी बनी रहती है और त्वचा को कुछ हद तक ठंड एवं शुष्क हवा के प्रकोप से भी बचाए रखा जा सकता है।
- केले और पपीते का फेस पैक लगाए, इससे स्किन टाइट रहेगी और आपका चेहरा भी दमकेगा।

नारियल व जैतून के तेल से त्वचा की नियमित मालिश करें।

- धूप सेंकते समय सीधे धूप में न बैठे क्योंकि सूर्य की तेज अल्ट्रावायलेट किरणें त्वचा संबंधी समस्याएं और बढ़ा सकती है, इसलिए बेहतर है कि धूप में बैठने से पहले त्वचा पर सन ब्लॉक क्रीम का इस्तेमाल करें।
- अगर आपकी त्वचा अधिक रूखी है तो रात को सोने से पहले चेहरे व अन्य भागों पर बादाम या जैतून के तेल की मालिश कीजिए।
- सर्दियों में भी अच्छी मात्रा में पानी पीने से होंठों में नमी बरकरार रहती है। इसके साथ ही लिप बाम और पैट्रोलियम जेली का भी प्रयोग करें। लिपस्टिक से जितना हो सके दूरी बनाएं क्योंकि यह लिप्स को ड्राई कर देती है। आप

सर्दियों में त्वचा की देखभाल



चाहें तो घी या बटर लगा कर रात में सो सकती है।

- अगर आपके चेहरे के साथ-साथ होठ भी फट गए हैं, तो रात को सोने से पहले दूध की मलाई में एक-एक बूंद गुलाबजल व नींबू के रस को मिलाकर चेहरे व होठों पर मसाज करें। इससे आपकी त्वचा में भी निखार आएगा।
- एक अंडे की पीली जर्दी को, संतरे के रस, जैतून के तेल, नींबू के रस और गुलाब जल के साथ मिश्रण बनाकर सुबह नहाने से पहले 15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाए फिर गुनगुने पानी से धोएं इससे सर्दियों के दौरान भी आप अपनी त्वचा में निखार पा सकती हैं।

नहाने के बाद त्वचा पर क्रीम या मॉइश्चराइजर का उपयोग करें।

सर्दी के मौसम के दस्तक देते ही त्वचा संबंधी समस्या पैदा होना एक सामान्य प्रक्रिया है। इस मौसम में वातावरण में तापमान की कमी और तेज हवाएं चलने के कारण त्वचा की खुश्की, रूखेपन एवं त्वचा फटने जैसी समस्याओं से प्रायः हर किसी को रूबरू होना पड़ता है। सर्द हवाओं के कहर से त्वचा को बचाने के लिए कुछ आसान व असरदार नुस्खों को अपनाएं। इन नुस्खों के नियमित इस्तेमाल से त्वचा को पहले की तरह कोमल आकर्षक बनाए रखा जा सकता है। जानिए इन उपायों के बारे में विस्तार से-



- नारियल के तेल से त्वचा की नियमित मालिश करें। इससे शरीर में रक्त का प्रवाह सही तरीके से होता है और त्वचा मुलायम एवं चमकीली बनती है।
- मूंग व मसूर की दाल को भिंंगकर उसे पीसकर इसमें दूध मिलाकर इस पेस्ट को सप्ताह में दो या तीन दिन स्नान करने से थोड़ी देर पहले त्वचा पर लगाएं। इससे त्वचा नरम, मुलायम एवं कांतिमय तो बनी ही रहेगी, त्वचा स्वस्थ भी रहेगी। बेसन का उबटन भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- सर्दी के मौसम में होंठ फटने की समस्या से हर किसी को सामना करना पड़ता है।

इसके लिये प्रतिदिन स्नान करने के बाद होंठों पर मलाई लगाएं। ऐसा करने से होंठ मुलायम, चिकने एवं गुलाबी बने रहेंगे।

- सर्दियों में पैरों में बिवाईयां फटना भी आम बात है। बिवाईयां फटने की समस्या से निजात पाने के लिये नहाते समय एड्रियों को रगड़-रगड़कर साफ करें और एड्रियों पर कोल्ड क्रीम अथवा जैतून के तेल की नियमित मालिश करें।
- मालिश, उबटन और संतुलित आहार के साथ त्वचा की देखभाल की जाए तो सर्दियों में भी आप खूबसूरत बनी रह सकती हैं।

मानव त्वचा के बारे में चौंकाने वाले तथ्य

त्वचा आपके शरीर की रक्षा के लिए बेहद जरूरी होती है। यह शरीर के ऊपर चढ़ा एक आवरण है, जो बाहरी बीमारियों और हमलों से शरीर की रक्षा करती है। इसमें कई परतें होती यह मानव शरीर का सबसे बड़ा अवयव है। आइये हम आपको त्वचा के बारे में कुछ रोचक तथ्य बताते हैं।

कितना जानते हैं आप त्वचा को

एक औसत वयस्क की त्वचा का फैलाव लगभग 21 वर्ग फुट है और इसका वजन 9 पाउंड यानी करीब चार किलो तक होता है। शरीर की रक्तवाहिनियों की लंबाई करीब 11 मील यानी करीब 18 किलोमीटर तक होती है।

इतना पसीना बह जाता है

गर्मी के दौरान कई स्थानों पर एक दिन में शरीर से तीन गैलन यानी करीब 11 लिटर तक पसीना बह जाता है। क्या आप यह जानते हैं कि नाखूनों के अस्तर, होठ, जननांग के सिरे और कान के पर्दे से पसीना नहीं आता।

आहार से पसीने का संबंध

त्वचा पर होने वाली गंध का कारण भोजन और फैटी यौगिकों को पचाने में इस्तेमाल हो रहे बैक्टीरिया के कारण आती है। स्तन, शिखरस्त्रावी पसीने की ग्रंथि का एक संशोधित रूप होते हैं।

भ्रूण के नहीं आते निशान

यह तो आप जानते हैं कि हर व्यक्ति की उंगलियों के निशान दूसरे से अलग होते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि भ्रूण में तीन महीने के गर्भ तक उंगलियों के निशान विकसित नहीं होते।

उंगलियों के निशान से पहचान

कुछ लोगों के उंगलियों के निशान कभी भी विकसित नहीं होते। नेगली सिंड्रोम और जर्मेटोपाथिया पिगमेंटोसा रेटिकुलारिस नामक दो दुर्लभ आनुवांशिक दोषों के कारण व्यक्ति की उंगलियों के निशान जीवन भर नहीं बन पाते।

धूल कण फैलाती त्वचा

दुनिया भर में मृत त्वचा कोशिकायें वातावरण में अरबों टन धूल का कारण बनती हैं। आपकी त्वचा से हर मिनट 50 हजार कोशिकायें अलग होती हैं।

विटामिन ए और विटामिन सी दोनों विटामिंस फलों और हरी पत्तेदार सब्जियों में मौजूद रहते हैं। वैसे तो सभी विटामिंस शरीर को सुचारु रूप से चलाने के लिए ज़रूरी हैं लेकिन त्वचा की सेहत के लिए भी इनकी भूमिका महत्वपूर्ण है। ये ऑयली स्किन वालों के लिए बेहद असरदार होते हैं। कई विटामिंस का स्किन केयर प्रोडक्ट्स में भी इस्तेमाल होता है, जैसे- फेसवॉश, क्लींजर, टोनर और मॉयस्चराइज़र। जानिए कुछ ऐसे ही विटामिंस के बारे में।

विटामिन ए

इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जिसकी ज़रूरत हर उम्र की स्त्रियों को होती है। विटामिन ए-गाजर, पपीता, तरबूज, कद्दू, टमाटर, ब्रॉक्ली, आड़ू, पालक, अंडे, दूध और अनाज में पाया जाता है। पपीता एक ऐसा पौष्टिक फल है, जो त्वचा के लिए बेहद लाभदायक है। यह त्वचा की चमक को प्राकृतिक तरीके से बढ़ाता है।

विटामिन बी

इस विटामिन के दो भाग होते हैं- विटामिन बी-1 और विटामिन बी-3। ये दोनों ही स्किन के लिए लाभदायक होते हैं। विटामिन बी-1 से शरीर में रक्तसंचार की प्रक्रिया सही ढंग से कार्य करती है, जिससे चेहरे पर चमक आती है। ब्रॉक्ली, अंडे और खजूर में ये दोनों विटामिंस मिल जाते हैं। खूबसूरत त्वचा की देखभाल के लिए इस विटामिन को लेना बेहद ज़रूरी है।

विटामिन सी

विटामिन ई की ही तरह विटामिन सी भी हमारी स्किन के लिए आवश्यक है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा की देखभाल करने के साथ ही उसे जवां रखने में भी मदद करते हैं। यह कोलेजन के निर्माण में भी मदद करता है, जिससे त्वचा में कसावट बनी रहती है। हर तरह के सिट्रिस फलों से विटामिन सी मिल सकता है।

विटामिन ई

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

विटामिन-ए, सी और बी

इन विटामिंस से भरपूर एलोवेरा संजीवनी बूटी की तरह काम करता है। इससे चेहरे पर कसावट आती है और स्किन युवा बनी रहती है। एलोवेरा के रस का सेवन करने से चेहरा दमकता है और झुर्रियां कम होती हैं।

विटामिन बी 12 के फायदे

विटामिन 12 लाल रंग का होता है। जिन सब्जियों में यह विटामिन पाया जाता है, उन्हें ज्यादा न पकाएं। इससे यह विटामिन नष्ट हो सकता है।

अपनी त्वचा को साफ और सुंदर रखने के लिए आपके सौंदर्य उत्पाद ही मददगार नहीं होते बल्कि त्वचा को निखारने में खानपान की भूमिका भी अहम होती है। इसके लिए संतुलित आहार की ज़रूरत होती है। जैसे- विटामिन ए और विटामिन सी त्वचा के लिए बेहद ज़रूरी हैं।

त्वचा में निखार लाने के लिए विटामिंस





झुर्रियां मिटानी हैं तो आठ गिलास पानी पिएं

अ गर आप चेहरे की झुर्रियों से छुटकारा चाहते हैं, तो प्रतिदिन आठ गिलास पानी पीना शुरू कर दीजिए। विशेषज्ञों का कहना है कि चमकती त्वचा का इससे बेहतर नुस्खा कोई नहीं।

डॉक्टरों का मानना है कि आठ गिलास पानी पीने से त्वचा जवां रहती है। इसके अलावा चेहरे पर कील मुंहासे पैदा करने वाले शरीर के सभी अपशिष्ट पदार्थ पानी के साथ बाहर निकल जाते हैं। त्वचा में नमी भी बनी रहती है।

ब्रिटेन की महिलाओं पर इसका परीक्षण किया गया। कुछ महिलाओं को आठ हफ्ते तक दिन भर में कम से कम डेढ़ लीटर पानी पीने को कहा गया। इनमें से कुछ ने नल का साधारण पानी पिया और कुछ ने ब्रिटेन का विशेष 'विलो वाटर' पिया।

'विलो वाटर' ब्रिटेन में प्राकृतिक मिनरल वाटर के तौर पर मिलता है। इसमें सेलिसिन नाम का एक पदार्थ पाया जाता है जो पाचन के बाद सेलिसिलिक एसिड में बदल जाता है। यही सेलिसिलिक एसिड अधिकांश स्किन प्रोडक्ट्स में डाला जाता है। इससे त्वचा को चमक मिलती है।

अंतिम परीक्षण में महिलाओं के चेहरे पर लगातार पानी पीने के कारण जबर्दस्त निखार देखा गया। हालांकि यह निखार 'विलो वाटर' पीने वाली महिलाओं में ज्यादा था।

पानी पीने से त्वचा में आता है निखार

प र्याप्त मात्रा में पानी का सेवन हमारे स्वास्थ्य के साथ हमारी त्वचा की रंगत और चमक को भी बढ़ा देता है। क्या आपको पता है कि ये एक अधूरा सच है, हां ये सही है कि पानी हमारे सौंदर्य और स्वास्थ्य दोनों की ही सलामती के लिए ही आवश्यक होता है। पानी त्वचा का प्राकृतिक पोषक है। यह झुर्रियों से निजात दिलाता है और बेजान त्वचा में चमक पैदा कर देता है। लेकिन त्वचा की चमक के लिए ये काफी नहीं होता है, इसके लिए आपको संतुलित आहार और सनस्क्रीन का उपयोग बहुत जरूरी है।

पानी और शरीर

त्वचा की चमक में पानी की भूमिका भले ही कम मापी गई हो लेकिन इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि स्वस्थ शरीर के लिए पानी एक आवश्यक अंग होता है। पानी, हमारे शरीर से विषैले तत्वों को निकालने का काम करता है और शरीर में उत्पन्न होने वाले बेकार तत्वों को पेशाब और पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है।

संतुलित आहार

कई शोधों के अनुसार पानी का कम या ज्यादा मात्रा में सेवन का त्वचा के हाइड्रेशन से बहुत कम वैज्ञानिक संबंध है। पानी के सेवन की त्वचा के सुधार में कोई भूमिका नहीं होती है। त्वचा की चमक बढ़ाने के लिए संतुलित आहार और सनस्क्रीन उपयोगी होता है। विटामिन ए, बी, सी,

और ई वाले फल और सब्जी त्वचा की नमी को बचाए रखते हैं और नई कोशिकाओं के निखार में भी मदद करते हैं। पर्याप्त मात्रा में इन आहारों का सेवन ना करना, त्वचा को रूखा और पपड़ीदार बना देता है। सादे पानी की तुलना में रसीले फलों, सब्जियों, सूप का सेवन ज्यादा लाभकारी है। इसका कारण इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा हो सकती है जो लोगों को ऊर्जा देती है साथ ही ओवरइटिंग से भी रोकती है।

सनस्क्रीन का उपयोग

सभी जानते हैं कि सूरज की किरणें हमारी त्वचा की नमी को जला देती हैं। ये त्वचा में झुर्रियां और चकत्ते पैदा कर देती हैं। सूर्य की हानिकारक अल्ट्रा वायलेट किरणें न केवल त्वचा को जलाती हैं, बल्कि इससे स्किन कैंसर की आशंका भी बढ़ती है। त्वचा को इन हानिकारक किरणों से बचाने के लिए सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग बहुत जरूरी है। शुष्क त्वचा के लिए मॉइस्चराइजर बेस्ड सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग करना चाहिए। यदि सनस्क्रीन लगाने के बाद आपकी त्वचा की चमक खो जाती है तो समझिए कि यह सनस्क्रीन आपकी त्वचा के लिहाज से ठीक नहीं है। इसलिए हमेशा मैट फिनिश वाली सनस्क्रीन चुनें। धूप में निकलने से कम से कम 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाने से ही फायदा मिलता है। ऐसा करने से सनस्क्रीन लोशन आपकी त्वचा में अच्छे तरीके से मिल जाएगी और सूर्य की किरणों के प्रभाव को बेअसर करने में कारगर हो सकेगी।



बढ़ती उम्र में हो सकती है ये त्वचा समस्याएं



बढ़ती उम्र के साथ त्वचा संबंधी समस्याएं होना सामान्य बात है इसमें झुर्रियां व त्वचा में ढीलापन प्रमुख है। इसके अलावा कई और समस्याएं होती हैं जो यह एहसास कराती है कि आपकी उम्र बढ़ रही है। बढ़ती उम्र, त्वचा पर भी अपना असर दिखाने लगती है, जिससे त्वचा बेजान, रूखी लगने लगती है। झुर्रियां लुक को खराब करती हैं। आम तौर पर बढ़ती उम्र में त्वचा पर पड़ते प्रभावों को लेकर चिंता अधिक होती है, लेकिन अगर थोड़ी सी सावधानियां बरती जाएं तो बढ़ती उम्र में भी त्वचा को जवां रखा जा सकता है। जानें क्या हैं वे स्मस्याएं।

एज स्पॉट्स या लिवर स्पॉट्स

इन्हें सोलर लेन्टीजाइनस भी कहा जाता है, ये त्वचा पर चपटे स्पॉट्स हो सकते हैं जो रंग में ग्रे, काले या भूरे हो सकते हैं। ये एजिंग के सबसे कॉमन संकेत हैं लेकिन ये 40 की उम्र से पहले लोगों में अपना असर नहीं करते। ये रंग और आकार में अलग-अलग हो सकते हैं और त्वचा के उन हिस्सों पर ज्यादातर प्रकट होते हैं जो आमतौर से सन एक्सपोजर का शिकार होते हैं जैसे चेहरा, हाथ, कंधे और बाहें।

कारण

सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणें मैलेनिन का निर्माण तेज करती हैं। मैलेनिन एक पिगमेंट है जो त्वचा को इसका कुदरती रंग देता है। ज्यादा मैलेनिन बनने से टैनिंग हो जाती है जिसे सूरज के हानिकारक रेडिएशन से बचाव के लिये बनाया जाता है। एज स्पॉट्स तब प्रकट होते हैं जब ज्यादा

मैलेनिन एक जगह इकट्ठा हो जाता है या सामान्य से अधिक मात्रा में बनता है। एजिंग के साथ भी मैलेनिन अधिक बनने लगता है जिससे एज स्पॉट्स उभरते हैं। आपमें एज स्पॉट्स होने या न होने में जेनेटिक्स की भी भूमिका होती है। गोरी या हल्के रंग की त्वचा होने पर एज स्पॉट्स होने की संभावना अधिक होती है हालांकि ये किसी भी त्वचा कलर पर उत्पन्न हो सकते हैं। जहां पहले लगातार सन एक्सपोजर रहा हो।

उपचार

धूप में बाहर ज्यादा निकलना सीमित करें। सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक बाहर जाने से बचें क्योंकि इस समय सूरज की किरणें अत्यधिक हानिकारक होती हैं। धूप में बाहर जाने से आधा घंटा पहले कम से कम 30 एस्पपीएफ वाली सनस्क्रीन का उपयोग करें। एज स्पॉट्स नुकसान नहीं पहुंचाते लेकिन त्वचा कैंसर न होने की इनमें पहचान की जानी चाहिये। यदि आप एज स्पॉट्स को लेकर तनावग्रस्त हैं तो नीचे आपके लिये उपाय दिये गये हैं। ब्लीचिंग क्रीमों जैसे कि हाईड्रोक्विनोन को अकेले या रेटिनॉयड व किसी माइल्ड स्टेरॉयड के साथ उपयोग किया जा सकता है जिससे कुछ महीनों के वक्त में एज स्पॉट्स हल्के पड़ सकते हैं। लेजर ट्रीटमेंट मेलानोसाइट नामक ज्यादा पिगमेंट निर्मित करने वाली सेल्स को नष्ट करता है। फुल ट्रीटमेंट के लिये कई सिटिंग की ज़रूरत होती है व स्पॉट्स धीरे-धीरे महीनों में धूमिल पड़ जाते हैं। बचाव करने वाले कपड़े और गीयर- लम्बी बाहों वाली शर्ट, लम्बी पैंट तथा हैट पहन कर बाहर निकलें ताकि आपका शरीर विकिरण (रेडिएशन) से बचा रह सके।

बढ़ती उम्र के साथ सही खानपान ज़रूरी

बढ़ती उम्र के साथ शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है। इस अवस्था में शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों की वृद्धि धीमी हो जाती है। इस कारण प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है। पेट में गड़बड़ी, हड्डियों और मांसपेशियों का कमजोर होना, थकान और शारीरिक गतिविधियों में कमी जैसी समस्या आने लगती है। साथ ही डायबिटीज, ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमजोर होना), गठिया, हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन इसका यह अर्थ नहीं कि आप खानपान में कटौती करने लगें। कम खानपान के बजाए सही तरीके से खाने से स्वस्थ रहा जा सकता है।

खानपान के टिप्स

- उम्र के साथ शरीर में विटामिन, प्रोटीन, मिनरल, कार्बोहाइड्रेट और तरल पदार्थ की मांग में बदलाव आने लगता है। इसलिए इन पोषक तत्वों को इस तरह खाना चाहिए कि आसानी से पच जाएं। दिन में थोड़ा-थोड़ा कर कई बार खाएं। इससे पाचन ठीक रहता है और थकान नहीं होती।
- कमजोर मांसपेशियां, सफेद और गिरते बाल, चेहरे पर पड़ती झुर्रियां, खांसी और जुकाम होना आम है। अतः विटामिन ई, सी, ए और मिनरल युक्त पोषक तत्वों को खानपान में ज़रूर शामिल करें।
- खाने में दो से तीन मौसमी फलों को शामिल करें। यह एंटीआक्सीडेंट की तरह काम करते हैं और कब्ज को रोकने में मददगार होते हैं।
- अंडे की सफेदी प्रोटीन का अच्छा स्रोत होती है। शाकाहारी कम वसायुक्त दूध से तैयार पनीर खा सकते हैं।
- खाने में सरसों या जैतून का तेल इस्तेमाल करें। यह कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है।
- घर के बाहर निकलते समय अपने साथ नाश्ता ले कर जाएं ताकि बाहरी खानपान से बच सकें।
- पोटेशियम युक्त पदार्थ जैसे जीरा, मौसंबी, मेथी के बीज और नारियल पानी को खाने में शामिल करें।
- रोटी को नरम बनाने के लिए आटे में दही मिलाकर माढ़ें।
- नाश्ते में दलिया खाएं।
- डीहाइड्रेशन से बचने के लिए दिन में करीब 15 गिलास पानी पिएं।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।
- किसी प्रकार की समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



सिर्फ नारियल तेल नहीं, सर्दियों के लिए ये ऑयल्स भी रहेंगे बेस्ट

बॉ डी ऑयल्स, क्रीम और लोशन की तरह ही अब हमारे स्किनकेयर रूटीन का जरूरी हिस्सा बन चुके हैं। सॉफ्ट और स्मूद के साथ ही ये आपको ग्लोइंग स्किन भी देते हैं। लेकिन आपको इसके फायदे उठाने के लिए मार्केट में मिलने वाले बाँडी ऑयल्स पर पैसे खर्च करने की जरूरत नहीं है। कई ऐसे ऑयल्स हैं जिन्हें आप बाँडी ऑयल्स की तरह इस्तेमाल कर सकती हैं और ये पूरी तरह नैचुरल हैं। आप भी जानिए नारियल के अलावा वो कौन-से तेल हैं, जो आपके लिए लाजवाब बाँडी ऑयल्स साबित होंगे और सर्दियों में देंगे फूलों सी कोमल स्किन।

इन्हें आप नहाने के बाद हल्की गीली बाँडी पर (क्योंकि नहाने के बाद आपके पोर्स अच्छी तरह खुल जाते हैं और ये आसानी से स्किन में अब्सॉर्ब हो जाते हैं) और सोने से पहले हर रोज इस्तेमाल करें। अगर आपको बाँडी में किसी तरह की इरिटेशन महसूस हो, तो इनका इस्तेमाल ना करें।

ऑलिव ऑयल

ये ना सिर्फ आपके बालों, बल्कि स्किन के लिए भी किसी वरदान से कम नहीं है। ये आपकी स्किन को डीप नरिश करने के साथ ही ड्रायनेस से प्रोटेक्शन भी देता है। इसे नहाने के पहले या नहाने के बाद हल्की गीली बाँडी पर अप्लाई करें।

सैंडलवुड ऑयल

इसे आप बाँडी ऑयल के साथ-साथ ग्लोइंग स्किन के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं। स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ ही ये झुर्रियों और डार्क स्पॉट्स से भी राहत दिलाता है। हर रोज सोने



से पहले इसकी कुछ बूंदे बाँडी और चेहरे पर अप्लाई करें और पाएँ सॉफ्ट स्किन।

बादाम तेल

आपने बालों के लिए इसका काफी इस्तेमाल किया होगा, लेकिन अब इसे बाँडी ऑयल्स की तरह यूज करें। ये नॉन-स्टिकी ऑयल बाँडी को मॉइश्चराइज करने के साथ ही डलनेस खत्म करता है और कॉम्प्लेक्शन बेहतर बनाता है। ये नेचर से काफी माइल्ड और हाइपोएलेर्जिक होता है।

आर्गन ऑयल

ये ना सिर्फ आपकी स्किन को अच्छी तरह मॉइश्चराइज करेगा, बल्कि इसमें मौजूद विटामिन-ई आपको स्टेच मार्कस, झुर्रियों और दाग-धब्बों से भी राहत दिलाकर स्किन को बनाएगी क्लीयर। इतना ही नहीं, ये स्किन लाइटनिंग में भी मदद करेगा।

शीया बटर ऑयल

इसमें मौजूद विटामिन-ए स्किन को काफी फायदा पहुंचता है। ये बाँडी को मॉइश्चराइज करने के साथ ही डार्क स्पॉट्स, झुर्रियों और दाग-धब्बों को खत्म करता है। इसे आप चाहे तो नहाने के पानी में भी मिलाकर इस्तेमाल कर सकती हैं।



बैबू फेशियल से लाएं त्वचा में निखार

फे शियल चेहरे को स्मूद, चमकदार बनाने और मसल्स को फिट रखने का सबसे असरदार तरीका है। चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाने और त्वचा की समस्याओं को दूर करने के लिए आप भी फेशियल करवाते होंगे और आपने कई तरह के फेशियल के बारे में सुना भी होगा। लेकिन क्या आपने बैबू फेशियल के बारे में सुना है। अगर नहीं सुना है तो आज हम आपको इसके बारे में और त्वचा के लिए इसके फायदों के बारे में बताते हैं।

बैबू फेशियल

बांस को संसार के बेहतरीन और बहुमुखी पेड़ का दर्जा दिया गया है। जिसका इस्तेमाल कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता था। लेकिन अब बांस का इस्तेमाल ब्यूटी के क्षेत्र में भी किया जाने लगा है। जी हाँ बैबू फेशियल के माध्यम से त्वचा को खूबसूरत बनाया जाता है साथ ही बैबू मसाज से तनाव से भी छुटकारा मिलता है। विशेषज्ञों के मुताबिक इसमें पाए जाने वाले तत्वों से न केवल त्वचा के विकार दूर होते हैं बल्कि इससे मानसिक सुकून भी मिलता है। बैबू फेशियल से त्वचा पर हल्के गर्म बांस से मालिश की जाती है। इससे त्वचा के टिशू एक्टिव होते हैं। इसके अलावा कोमल बांस को पीसकर इसकी मसाज से त्वचा के साथ-साथ दिल-दिमाग तरोताजा हो जाता है। ब्यूटी एक्सपर्ट के मुताबिक इससे आपको पॉजिटिव एनर्जी मिलती है जिससे आप मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं और त्वचा की खूबसूरती बढ़ती है।

सबसे पहले बांस की लकड़ी को ऑर्गेनिक ट्रीटमेंट दिया जाता है। फिर इसे हल्का गर्म किया जाता है। इसके बाद चेहरे और शरीर के अन्य अंगों की मसाज करते हैं। साथ ही बांस की लकड़ी के सॉफ्ट पार्ट्स को पीसकर क्रीम की तरह पूरी बाँड़ी और चेहरे पर लगाकर फेशियल करते हैं। दूसरे फेशियल में हाथों से मसाज की जाती है



जबकि इसमें बांस की लकड़ी की मदद ली जाती है। इसके अलावा, दूसरे फेशियल की तरह इसमें क्रीम का नहीं बल्कि बांस के सॉफ्ट पार्ट्स को पीसकर इस्तेमाल करते हैं।

बैबू फेशियल के फायदे

- अंगुलियों की तुलना में बांस से सही तरीके से मसाज होने से ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और इससे भी चेहरे में ग्लो आता है।
- बैबू फेशियल से चेहरे पर चमक व गोरेपन के साथ तनाव से मुक्ति मिलती है।

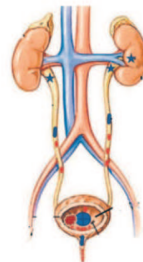
- बांस में पाया जाने वाला सिलिका त्वचा को आंतरिक खूबसूरती और जरूरी तत्व कैल्शियम मैग्नीशियम व पोटेशियम को सोखने की क्षमता देता है। जिससे त्वचा में अलग ही निखार आता है।
- इसमें पाए जाने वाले एंटीआक्सीडेंट्स त्वचा को स्वस्थ व रिकल फ्री रखते हैं व त्वचा की झाइयों आदि को दूर करते हैं।
- कोमल बांस को पीसकर इसकी मसाज से त्वचा के साथ-साथ दिल-दिमाग तरोताजा हो जाता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

विशेषज्ञ

- मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन
- गुर्दे की पथरी
- गुर्दे की नली में पथरी
- पेशाब में रुकावट
- हर्निया

- प्रोस्टेट
- गुर्दे के ऑपरेशन
- पित्ताशय की पथरी
- दूरबीन पद्धति एवं
- लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन



डॉ. पंकज वर्मा

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

M. 88899 39991

Email: drpankajverma08@gmail.com

क्लीनिक: 3-ए, शांतीनाथपुरी, हवा बंगला मेन रोड, भगवती गेट के सामने, इंदौर
समय- सुबह: 11 से 2 बजे, शाम: 6 से 9 बजे तक



बच्चे की त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखारने के उपाय

अगर आप अपने बच्चे की त्वचा को प्राकृतिक रूप से निखारना चाहते हैं तो ये तरीके बहुत ही कारगर हैं और इनके प्रयोग से बच्चे की त्वचा पर साइड-इफेक्ट भी नहीं होगा

इस दुनिया में मौजूद सभी मांओं की पहली चाहत यही होती है कि उनका बच्चा सबसे आकर्षक और खूबसूरत हो। लेकिन अगर आपका बच्चा जन्मजात गोरा नहीं है तो उसकी त्वचा को निखारना कोई मुश्किल काम नहीं है। कुछ तरीके ऐसे भी हैं जिनको आजमाने से आपके बच्चे की त्वचा में निखार आयेगा। हालांकि बच्चों की त्वचा बहुत नाजुक होती है, इसलिए इनको आजमाने से पहले आप चिकित्सक की सलाह भी ले सकते हैं।

गुनगुने तेल से मालिश

मालिश बच्चे के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन सामान्य तेल की बजाय हल्के गुनगुने तेल से बच्चे के शरीर की मालिश कीजिए। बच्चे की

मालिश करने से पहले तेल को अच्छे से देख लें कि कहीं वह ज्यादा गुनगुना तो नहीं है। मालिश करने से बच्चे की त्वचा की नरमी बरकरार रहती है।

जूस भी पिलायें

फल और इससे बना जूस शरीर को मजबूत तो बनाता ही है साथ ही अगर इन फलों के जूस का सेवन बच्चों को कराया जाये तो इससे उनकी त्वचा में निखार आता है। अपने बच्चे को रोज थोड़ी मात्रा में संतरे का जूस, सेब का जूस और अंगूर का जूस पिलायें।

चंदन का पाउडर

चंदन बड़ों ही नहीं बच्चों की त्वचा को निखारने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। 1 चम्मच

चंदन पाउडर लेकर उसमें कुछ दूध की बूंदें मिलाकर इसका पेस्ट बना दें। उस पेस्ट में घी आधा चम्मच डाल दीजिए। इस पेस्ट को बच्चे के शरीर पर आराम से लगायें। इससे बच्चे के शरीर पर होने वाले दाने दूर हो जाएंगे और त्वचा साफ हो जाएगी।

ये तरीके भी हैं

गुलाबजल, बेसन और दूध को मिलाकर स्क्रब बना लें, इसे त्वचा पर हल्के से मालिश करने पर निखार आयेगा। बच्चे को हल्की धूप भी दिखाएं, लेकिन इससे पहले एक बार डॉक्टर से सलाह जरूर लें। बच्चे को दूध या गुलाब जल से ही नहलायें। बच्चे को कभी भी गर्म पानी से न नहलायें, इससे बच्चे की त्वचा झड़ हो जाती है। इसके लिए हल्के गुनगुने पानी का प्रयोग करें।



New Life Women's Care & Fertility Center



डॉ. रेखा विमल गुप्ता

स्त्री रोग विशेषज्ञ

एम. बी. बी. एस., एम. एस. स्त्री रोग, प्रसुति,
निःसंतानता एवं दूरबीन शल्यक्रिया विशेषज्ञ
मो. 95757-38887, 94253-32289
Email : rekhavimalgupta@gmail.com
Website : www.newlifeclinic.co.in

उपलब्ध सुविधाएँ :-

- प्रसवपूर्ण जाँच एवं निदान • प्रसुति (पीड़ा रहित)
- प्रशव पश्चात जांच एवं सलाह • वन डे हिस्टेरेक्टोमी
- रजोनिवृत्ति सुझाव व निदान • किशोरावस्था समस्याएं
- अनिश्चिता/ज्यादा/कम माहवारी • टीकाकरण
- हाई रिस्क प्रेगनेंसी के खतरे • पिछली प्रेगनेंसी का खराब होना
- निःसंतान दंपत्ति की जांच एवं निदान
- सोनोग्राफी एवं खुन - पेशाब की जांच करवाने की सुविधा

पता : ए-377, महालक्ष्मी नगर, मेनरोड (बॉम्बे हॉस्पिटल के सामने से सिधे), लक्की स्टेशनरी के पास, इन्दौर - क्लिनिक समय : शाम 5 से 8.30

आ पने अभी तक मसूर की दाल को केवल खाने में ही इस्तेमाल किया होगा। लेकिन क्या आपको पता है कि आप इस दाल का प्रयोग अपनी स्किन की देख-रेख में भी कर सकती हैं। दरअसल, मसूर दाल में प्रोटीन काफी मात्रा में पाया जाता है और प्रोटीन युक्त पैक्स डेड स्किन सेल्स को निकालने के अतिरिक्त स्किन को स्मूद व चमकदार भी बनाते हैं। जब लाल मसूर दाल को अन्य हर्बल सामग्री से मिलाया जाता है तो इसकी क्षमता और भी अधिक बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, लाल मसूर दाल हर टाइप की स्किन के लिए लाभदायक होती है। तो आइए जानते हैं, लाल मसूर दाल से बने कुछ फेस पैक्स के बारे में-

यू बनाएं पाउडर

चूंकि आप दालों का प्रयोग सीधे ही फेस पैक्स में नहीं कर सकते। इसलिए सबसे पहले दाल को पीसकर उसका पाउडर बनाकर रख लें। इसके लिए आप कुछ मात्रा में दाल लेकर उसे बारीक पीस लें और किसी एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख लें और जरूरत पड़ने पर इसका इस्तेमाल करें। वहीं अगर आप दाल के पाउडर का इस्तेमाल बाँडी पैक के लिए करना चाहती हैं तो इसे हल्का दरदरा ही रहने दें। वैसे तो यह पाउडर आमतौर पर खराब नहीं होता है, लेकिन अगर आप मानसून के दौरान इसे इस्तेमाल कर रहे हैं तो नमी के कारण इसके खराब रहने की संभावना बनी रहती है।

चेहरा चमकाएं मसूर की दाल



इसलिए फेस पैक बनाने से पहले एकबार दाल के पाउडर को चेक अवश्य कर लें।

दाल और शहद

अगर आपके चेहरे पर डेड स्किन है या आपकी स्किन ड्राय है तो आपको दाल का प्रयोग शहद के साथ करना चाहिए। इस फेस पैक से आपकी

स्किन सॉफ्ट और यूथफुल दिखाई देगी। पैक बनाने के लिए आप दो चम्मच मसूर दाल पाउडर में एक चम्मच शहद अच्छे से मिलाएं। फिर चेहरा साफ करके उसके बाद यह पैक अप्लाई करें तथा 15 मिनट तक यू ही लगा रहने दें। बाद में हल्के हाथ से रब करते हुए चेहरा साफ करें। इससे आपके चेहरे की डेड स्किन भी निकल जाएगी।

दाल, दही और बेसन

आप मसूर दाल से उबटन बनाकर भी उसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह उबटन आपका रंग निखारने के साथ-साथ आपके चेहरे के डार्क स्पॉट्स और मॉकर्स को भी काफी हद तक कम करता है। एक चम्मच दाल में एक चम्मच दही, एक चम्मच बेसन और चुटकीभर हल्दी मिलाकर अच्छे से मिक्स करें। अब इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने दें। जब यह पूरी तरह सूख जाए तब हाथों को हल्का गीला करके इसे स्क्रब करें। बाद में साफ पानी से चेहरा धो दें। इससे आपकी स्किन की डेड स्किन लेयर तो निकलेगी ही, साथ ही एक्ने और सनटैन से भी छुटकारा मिलेगा।

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक
डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES
शेरोपैथिक, इंटीर, मेडिकल कर्नल एवं जनरल सर्जन
पूर्व मिनिस्टर, कर्नाटक सरकार, पूर्व दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल
भारत सरकार की परीक्षण कक्षाओं का सफल संचालक
कोलंबी कक्षा: सुट्ट 10.00 से 12.00 बजे तक
दिन के दौरान से शिफ्ट

विशेषताएं:

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
बेरियाट्रिक सर्जरी	कोला रेक्टल सर्जरी
एडवांस लैप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्निया सर्जरी
लिवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायरॉइड पैथायोरॉइड सर्जरी

102, अंशु रैली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर
फोन: 0731-4078544, 9753128853
समय: दोप. 2.00 से सायं 8.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक
Email: raghuvanshidraran@yahoo.co.in

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

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्रेगनेंसी केयर
कार्डसिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेशन एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर इंडिडिया

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

उज्जैन: प्रति गुरुवार,
समय: सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार
समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

डॉ. वरुणा हॉस्पिटल
परदेशीपुरा चौराहा, इंदौर,
फोन: 0731-2538331

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

GENOMEDx
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी-स्त्री-स्वास्थ्य-चिकित्सा

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPGS.
RCM. RCPCH. RCPsych. RCGP.

॥ आनुवंशिक स्वच्छता ॥
॥ प्रदान करें समृद्धता ॥

मधुमेह, थायरॉइड, पैराथायरोइड, स्त्री-पुरुष बांध्यता,
स्त्री-स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी-8, रफेल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic
सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली

हेयर थेरेपी द्वारा झड़ते बालों को रोके
मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए
अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय

डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)
लेक्चरर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी,
बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर

समय: शाम 6 से 9 बजे तक
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

प्रिय पाठक,
आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287 9424083040

ई-मेल - drakindore@gmail.com
संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

सो रायसिस की समस्या त्वचा पर लाल रंग की सतह के रूप में उभरकर आती है और स्कैल्प (सिर के बालों के पीछे) हाथ-पांव अथवा हाथ की हथेलियों, पांव के तलवों, कोहनी, घुटनों और पीठ पर अधिक होती है।

सोरायसिस त्वचा पर होने वाली ऑटोइम्यून बीमारी है। जिसके होने से त्वचा की कोशिका मरने लगती है और लाल एवं सफेद धब्बे के रूप में शरीर में दिखने लगती है। यह रोग प्रतिरक्षा प्रणाली के गलत संदेश के कारण कोशिकाओं की तीव्र वृद्धि दर के कारण उत्पन्न होता है। हालांकि यह रोग केवल 1-2 प्रतिशत लोगों में ही पाया जाता है।

प्लेक सोरायसिस

प्लेक सोरायसिस एक आम तरह का सोरायसिस होता है। 10 लोगों में 8 लोग इसी सोरायसिस के शिकार होते हैं। प्लेक सोरायसिस के कारण शरीर पर सिल्वर रंग और सफेद की लाइन बन जाती है। लाल रंग के धब्बे के साथ जलन होने की समस्या हो जाती है। ये आपके शरीर के किसी भी हिस्से पर हो सकते हैं पर ज्यादातर कोहनी, घुटने, स्कैल्प, पीठ में नीचे होते हैं।

गटेट या चितीदार सोरायसिस

ये बच्चों या युवाओं में ज्यादा देखा जाता है। इसमें आपके शरीर पर छोटे गुलाबी चिती सी उभर कर आती है। ये ज्यादातर अपर-आर्म, जांघों और स्कैल्प पर नजर आता है। इसका मुख्य कारण तनाव, त्वचा में चोट और दवाइयों के रिपेक्शन के कारण होता है। इसका उपचार कराने की जरूरत नहीं होती। ज्यादातर मामलों में ये खुद ही ठीक होता है।

इन्वर्स सोरायसिस

इन्वर्स सोरायसिस ब्राइट रेड, स्मूथ और शाइनी होते हैं। ये लाइनें नहीं बनाते। ये ज्यादातर आर्मपिट्स, ग्रोइन्, स्तन के नीचे पाये जाते हैं। ये ज्यादा पसीने और रगड़ने के कारण होता है।

पस्चुलर सोरायसिस

ये एक दुर्लभ तरह का सोरायसिस होता है। ये ज्यादातर बड़े में पाया जाता है। इसमें लाल रंग का फोड़ा सा होता है जिसमें पस भरा होता है। ये

सोरायसिस और आपकी त्वचा



देखने में संक्रमित प्रतीत होते हैं। ये ज्यादातर हाथों और पैरों में होते हैं। लेकिन ये शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकते हैं। इसके कारण कई बार बुखार, मतली आदि जैसी समस्याएं भी हो जाती हैं।

एरिथ्रोडर्मिक सोरायसिस

ये सबसे दुर्लभ सोरायसिस का प्रकार होता है, हालांकि ये बहुत गंभीर होता है। ये ज्यादातर आपके शरीर को प्रभावित करता है। ये पूरी त्वचा में फैल जाता है, इससे त्वचा में जलन भी होती है। इसमें खुजली, हार्ट रेट बढ़ जाने और शरीर का तापमान कम ज्यादा होने जैसी समस्याएं हो जाती हैं। इसके कारण संक्रमण, निमोनिया भी हो सकता है।

नेल सोरायसिस

इस तरह के सोरायसिस में लोगों के नाखून प्रभावित होते हैं। ये समस्या ज्यादातर सोरियाटिक अर्थराइटिस से पीड़ित लोगों में होती है। इससे जोड़ प्रभावित होते हैं। इस सोरायसिस में नाखून में दर्द, रंगों का बदलाव, नाखूनों के अंदर चॉक जैसा तत्व भर जाता है। ये ज्यादातर फंगल इंफेक्शन के कारण होता है।

सोरियाटिक अर्थराइटिस

ये सोरायसिस और अर्थराइटिस का जोड़ होता है। इस तरह के 70 फीसदी रोगियों में तकरीबन 10 साल से सोरायसिस की समस्या रहती है। इसके सामान्य लक्षण जोड़ों में दर्द, अंगुलियों और टखनों में सूजन आदि जैसी समस्या होती है।

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

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास 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 बैठना पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/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।



**Center for
Mental Health &
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

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 रीहैबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)

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

सर्दियां आते ही एड़ियां फटनी शुरू हो जाती हैं। कुछ घरेलू नुस्खों के इस्तेमाल से आपकी एड़ियां फिर से मुलायम हो सकती हैं। गुलाब जल, ग्लिसरीन, मोम, नारियल, शहद, केला आदि एड़ियों की त्वचा को ठीक करने का काम करते हैं।

स र्दियों के मौसम में त्वचा संबंधी कई समस्याओं से दो चार होना पड़ता है। ऐसे में हम चेहरे की त्वचा का जितना ख्याल रखते हैं, एड़ियों को उतना ही नजरअंदाज कर देते हैं। हमारी इस अनदेखी की वजह से अक्सर एड़ियां फटने लगती हैं। ये समस्या सर्दियों में अधिक बढ़ जाती है। एड़ी फटने के कई कारण हो सकते हैं। शरीर में खुश्की के ज्यादा बढ़ जाने, नंगे पैर कठोर फर्श पर चलने, खून की कमी होने, अधिक ठंड के प्रभाव और धूल-मिट्टी की वजह से एड़ियां फट जाती हैं। फटी हुई एड़ियों का अगर जल्द से जल्द ख्याल न रखा गया, तो वो और ज्यादा फट सकती हैं। उनसे खून आने लगता है और काफी दर्द भी होता है। फटी एड़ियों को ठीक करने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे काफी कारगर साबित होते हैं। आइये जानते हैं ऐसे ही नुस्खों के बारे में।

गुलाब जल व ग्लिसरीन

ग्लिसरीन और गुलाब जल को एक साथ मिलाकर उसमें एड़ी भिगोएं। ग्लिसरीन और गुलाब जल से फटी एड़ियों को फौरन राहत मिलेगी। इसमें नींबू और नमक भी मिला सकते हैं। इससे एड़ी में काले धब्बे साफ हो जाएंगे। इस घोल में अपनी एड़ी को 20 मिनट तक रखें। इससे त्वचा का कठोर हिस्सा कोमल होता है। इस घोल का इस्तेमाल कुछ दिनों तक रोज जारी रखें।

मोम व नारियल तेल

फटी एड़ियों को ठीक करने में मोम और नारियल तेल का जबर्दस्त असर होता है। यदि आप फटी एड़ियों के दर्द से पीड़ित हैं तो मोम और नारियल के मिश्रण से आपको काफी राहत मिलेगी। मोम और नारियल तेल को एक साथ मिलाएं। इसे तब तक गर्म करें जब तक कि मोम पिघल न जाए। जब घोल हल्का ठंडा हो जाए तो एड़ी में लगाएं। इसे आप रात में लगाएंगे तो ज्यादा राहत मिलेगी। सुबह होते से इसे धो डालें। कुछ दिन इस्तेमाल करने के बाद काफी राहत मिलेगी।

शहद

शहद प्राकृतिक रूप से त्वचा को नमी प्रदान करता है। शहद में एंटी-बैक्टीरियल तत्व भी पाए जाते हैं। फटी एड़ियों के इलाज में शहद बेहद ताकतवर नुस्खा है। एक बाल्टी गर्म पानी में आधा कप शहद मिलाएं। इसमें अपनी एड़ी को करीब 20 मिनट तक रखें। उसके बाद एड़ियों को धोकर किसी क्रीम से मसाज कर लें। इससे आपकी एड़ियां नर्म होंगी और फटी हुई एड़ियां कुछ दिनों में ठीक होने

सर्दियों में रखें अपनी एड़ी का ख्याल



लगेंगी।

केला

फटी एड़ियों को सही करने के लिए यह सबसे सस्ता और आसान उपाय है। पके केले के गूदे को मसल लें और फिर से फटी एड़ियों पर लगाएं। 20 मिनट बाद इसे धो डालें। साफ करते वक्त साबुन का इस्तेमाल नहीं करें।

अरंडी का तेल

बालों को लंबा और घना बनाने के लिए तो अरंडी के तेल के इस्तेमाल के बारे में सभी जानते हैं। लेकिन फटी हुई एड़ियों के लिए भी यह बहुत लाभकारी होता है। पैरों को गर्म पानी से धोकर उनमें अरंडी का तेल लगाने से फटी एड़ियां ठीक हो जाती हैं।

वैसलीन व बोरिक पावडर

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।

घर पर पैडीवयोर बनाएं

गुनगुने पानी में थोड़ा शैंपू, एक चम्मच सोडा और कुछ बूंदें डिटॉल की डालकर मिला लें। इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोकर रखें। त्वचा फुलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगाकर एड़ियों को प्यूमिक स्टोन या झांवे से रगड़कर साफ कर लें। इससे एड़ियों की मृत त्वचा साफ हो जाएगी। फिर साफ तौलिए से पोंछकर गुनगुने जैतून या नारियल के तेल से मालिश करें।



ग्लोइंग स्किन के लिए योगासन

प्राणायाम

यह एक ब्रीदिंग एक्सरसाइज है। प्राणायाम के जरिए आप अपने अंदर के सिस्टम को बेहतर बनाते हैं, जिसका असर आपकी बाहरी स्किन पर भी पड़ता है। आपको प्रतिदिन कम से कम 15 से 20 मिनट तक प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। आप कपालभाति प्राणायाम, अनुलोम-विलोम के अतिरिक्त शीतली व भ्रामरी प्रणायाम आदि भी कर सकती हैं।

उत्तानासन

इस आसन को करने के लिए आपको सीधे खड़े होकर आगे की ओर झुकते हुए अपने पैरों को होल्ड करना होता है। इस आसन से न सिर्फ आपकी बॉडी स्ट्रेच होती है, बल्कि आपके चेहरे की तरफ ऑक्सीजन व रक्त का प्रवाह भी तेजी से होता है। यह आसन आपके चेहरे से झुर्रियों, लाइन्स व मॉर्क्स हटाकर कोशिकाओं को दोबारा सक्रिय करता है। साथ ही डेड और डल सेल्स से भी लड़ता है। जिसके कारण आपका चेहरा खुद

ब खुद ग्लो करने लगता है।

ताड़ासन

यह आसन करने में जितना आसान है, इसके फायदे उतने ही अधिक हैं। इस आसन को करने के लिए आपको अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाकर ऊपर की ओर स्ट्रेच करना होता है। इस दौरान आपको खुद को पैरों की उंगलियों पर बैलेंस करना होता है। हालांकि शुरूआती दौर में ऐसा करने में आपको थोड़ी परेशानी हो सकती है लेकिन बाद में आप इसे आसानी से कर सकते हैं। यह आसन आपकी स्किन को डिटॉक्सीफाई करके एक हेल्दी व शाइनी स्किन प्रदान करता है। इस आसन की मदद से न सिर्फ आपकी स्किन में ग्लो आता है, बल्कि वह अंदर से हेल्दी भी होती है।

मत्स्यासन

इस आसन में आपका शरीर एक मछली की भांति दिखाई देता है। इस आसन को करने के लिए आप सर्वप्रथम सीधे पैर करके बैठ जाएं। अब पीछे की ओर झुकें। इस दौरान आपकी कमर नहीं केवल

सिर ही जमीन को छूना चाहिए तथा इस स्थिति में आपका सिर आकाश की ओर नहीं, बल्कि आपके पैरों से विपरीत दिशा में होगा। यह आसन रक्त का बहाव आपके सिर की ओर बढ़ाता है, जिससे आपको हेल्दी व सुंदर स्किन प्राप्त होती है। बेहतर परिणाम पाने के लिए आप यह योगाभ्यास प्रतिदिन करें।

उत्कटासन

इस आसन के दौरान ऐसा लगता है मानो आप किसी कुर्सी पर बैठे हों। यह आसन आपकी हार्टबीट को तेज करके आपके रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है। साथ ही इससे आपके खून को शुद्ध करने, टॉक्सिन हटाने और ऑक्सीजन पंप करने में भी मदद मिलती है। जिसके कारण आपका प्राकृतिक सौंदर्य निखरकर सामने आता है। इस आसन को करने के लिए आप सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएं तथा हाथों को ऊपर रखें। अब अपने घुटनों को हल्का सा मोड़ें। इस अवस्था में 15-20 सेकंड रूकने के बाद पुनः सामान्य अवस्था में लौट आएं।

सुंदरता का खजाना शिरोधारा

इस आधुनिक युग में जिंदगी में तनाव से राहत पाने के लिए शिरोधारा सबसे अच्छा माध्यम है क्योंकि यह एक तरह से मेडिटेशन का भी काम करता है और यह हमारी नसों को रिलेक्स करता है। इससे बालों में रूसी की समस्या खत्म हो जाती है तथा बालों की चमक हमेशा बरकार रहती है। इससे डिप्रेशन की बीमारी भी काफी हद तक सही हो जाती है। शिरोधारा को माह में दो बार कराने से झड़ते हुए बालों की समस्या खत्म हो जाती है।

वया है शिरोधारा

शिरोधारा के अंतर्गत रिलेक्सेशन के लिए सबसे पहले तो हेड और स्पाइन मसाज आता है और बॉडी मसाज भी हो सकता है, जिसके लिए जड़ी बूटियों से बने खास तेल का उपयोग किया जाता है। फिर उसके बाद शिरोधारा की प्रक्रिया अपनाई जाती है। शिरोधारा के लिए जो तरल पदार्थ इस्तेमाल किया जाता है वो तेल, दूध या बटरमिल्क से बना होता है, जिसमें कई तरह की जड़ी-बूटियां मिलाकर उसे मेडिकेटेड बनाया जाता है, फिर शिरोधारा के लिए उसका इस्तेमाल किया जाता है। इस्तेमाल करने के लिए उसे बड़े से मिटैलिक बॉउल में डाला जाता है। बॉउल के बीच में छेद के माध्यम से तरल पदार्थ को भीलों के मध्यमिका के थोड़े ऊपर यानी हमारे तीसरे नेत्र तक पहुंचाया जाता है, जो ठंडक पहुंचाता है और तनावमुक्त बनाए रखता है।

इस आधुनिक युग में जिंदगी में तनाव से राहत पाने के लिए शिरोधारा सबसे अच्छा माध्यम है क्योंकि यह एक तरह से मेडिटेशन का भी काम करता है और यह हमारी नसों को रिलेक्स करता है। इससे बालों में रूसी की समस्या खत्म हो जाती है तथा बालों की चमक हमेशा बरकरार रहती है। इससे डिप्रेशन की बीमारी भी काफी हद तक सही हो जाती है। शिरोधारा को माह में दो बार कराने से झड़ते हुए बालों की समस्या खत्म हो जाती है।

ध्यान रखें शिरोधारा हमेशा किसी अच्छी जगह और किसी अच्छे एक्सपर्ट से ही करवाना चाहिए क्योंकि गलत ढंग से की हुई मसाज आपकी नर्व्स को डैमेज भी कर सकती है। इसलिए हमेशा अच्छी जगह ही चुनें और उसके बारे में भी पता कर लें। इसके अलावा यह भी ध्यान रखें कि मसाज के लिए जिस तेल का इस्तेमाल किया जा रहा है। वो आपके लिए उपयुक्त है या नहीं। कहीं उससे आपको किसी तरह की एलर्जी तो नहीं होगी। इसलिए पहले हाथ में थोड़ा-सा तेल लगाकर उसे जांच कर लें, फिर आगे की प्रक्रिया शुरू करें।

शिरोधारा के प्रकार

शिरोधारा में उपयोग होने वाले औषध द्रव्यों के आधार पर शिरोधारा के चार प्रकार हैं।

तक्रधारा

शिरोधारा में जब चिकित्सकीय प्रक्रिया के लिए विशेष विधि से निर्मित औषधयुक्त तक्र (छाछ) का इस्तेमाल किया जाता है तो यह तक्रधारा कहलाती है। इसका प्रयोग मोटापा, बालों की समस्याओं में, रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए, सिरदर्द और त्रिदोषज रोगों में किया जाता है।

तेलधारा

शिरोधारा के इस प्रकार में किसी विशेष रोग के लिए औषध युक्त तेल प्रयोग में लिया जाता है जिस कारण इसे तेलधारा कहते हैं।

क्षीरधारा

क्षीर दूध को कहते हैं। क्षीरधारा को बलामूल, शतावरी मूल और दूध से बनाया जाता है। इसका इस्तेमाल उन्माद, अपस्मार, अनिद्रा और दाह रोगों में किया जाता है।

जलधारा

औषधि युक्त गुणगुने जल से जब शिरोधारा की जाती है तो यह जलधारा कहलाती है।



लाभ

- सिरदर्द में लाभकारी
- तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाती है
- अनिद्रा के रोग का शमन
- बालों के झड़ने और पकने से रोकती है
- रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है
- रक्तचाप को सामान्य करती है
- तनावमुक्त मस्तिष्क
- याददाश्त और एकाग्रता में वृद्धि होती है
- त्वचा मुलायम और चिकनी होती है
- जरा को हरने वाली अर्थात बुढ़ापा देर से आता है
- शरीर के शुक्र और धातुओं को पुष्ट करती है
- दिमाग शांत होता है एवं शरीर मजबूत बनता है

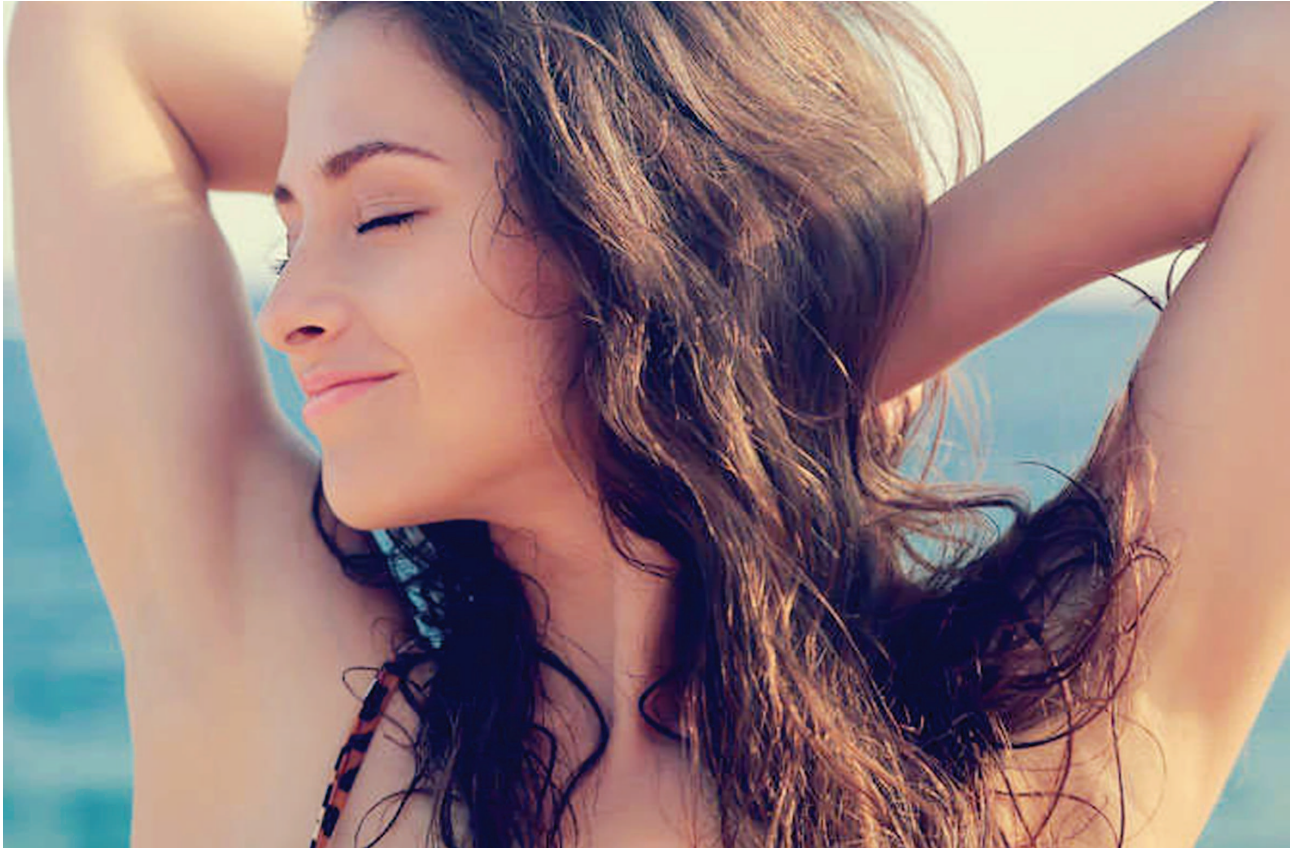
उपचार हेतु लक्षण

- किसी दुर्घटना के पश्चात होने वाले तनाव से उत्पन्न गड़बड़ियाँ
- अनिद्रा
- सोरियासिस
- उच्च रक्तचाप
- पुराना सिरदर्द तथा माइग्रेन
- स्मृति लोप
- टिनिटस तथा श्रवण क्षमता की समाप्ति

शिरोधारा के लाभ

- तंत्रिका तंत्र को स्थायित्व देता है।
- अनिद्रा दूर करता है।
- माइग्रेन के कारण होने वाले सिरदर्द में आराम पहुंचाता है।
- मानसिक एकाग्रचित्तता बढ़ाता है।
- उच्च रक्त चाप कम करता है।
- बालों का झड़ना तथा थकान कम करता है।
- तनाव कम करता है।

पसीने की बदबू से छुटकारा पाने के घरेलू नुस्खे



पसीने की बदबू, प्रकृति का दिया हुआ एक सबसे बड़ा श्राप है. हमारे देश में, मौसम परिवर्तन के साथ ही कई तरह की परेशानियों की भी शुरूआत हो जाती है जिनमें पसीना और उससे होने वाले तनाव सबसे बुरी परेशानियों में से एक है. सोशल जगहों पर या ऑफिस की लिफ्ट और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर अक्सर पसीने के बदबू की वजह से हमें कई बार शर्मिंदा होना पड़ता है. अगर आपको भी इस परेशानी का अक्सर सामना करना पड़ता है यहां जानिए इससे निपटने के आसान से घरेलू नुस्खे.

आर्मपिट को रखें साफ

अंडरआर्म के बाल बैक्टेरिया और कीटाणुओं के लिए किसी जन्त से कम नहीं होते. गर्मियों में बाँडी से काफी पसीना निकलता है और बाँडी हेयर, जो नेचुरल पोर्स होता है, पूरे पसीने को सोख लेता है और नतीजा होता कि ये बैक्टेरिया के लिए ब्रीडिंग ग्राउंड बन जाता है. इसकी वजह से बाँडी से काफी बदबू आने लगती है. इससे छुटकारा पाने का नेचुरल सॉल्यूशन है - अपने आर्मपिट को नियमित शेव या वैक्स करें. जिससे सफाई बनी रहे और आपकी त्वचा से बदबू न आए।

विनेगर से करें उपाय

ये सुनने में अजीब जरूर लग रहा हो, लेकिन असल में ये लिक्विड भी बदबू को खत्म करने का नेचुरल सॉल्यूशन है. विनेगर को आप आमतौर पर एप्पल साइडर या व्हाइट विनेगर की तरह इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इससे आप पसीने की बदबू को भी दूर कर सकती हैं. ये नेचुरल तरीके से स्किन के पीएच लेवल को कम कर, स्किन में बैक्टेरिया की ब्रीडिंग क्षमता को कम करता और इसकी वजह से बाँडी में होने वाली बदबू भी कम हो जाती है. विनेगर को अपने आर्मपिट पर लगाएं और विश्वास करें एक बार ये आपकी आदत बन गई तो डेयोडेंट से आपका लगाव बिल्कुल कम हो जाएगा.

नींबू का रस

नींबू, शरीर के दुर्गंध से लड़ने में काफी मददगार होता है. इसमें बदबू को दूर करने की कई प्रॉपटीज होती है और साथ ही ये स्किन के पीएच लेवल को भी एडजस्ट करता है. उन जगहों पर जहां नींबू के रस का इस्तेमाल होता है, वहां बैक्टेरिया जल्दी नहीं पनपते. तो अपने पसंदीदा परफ्यूम लगाने से

पहले, प्रॉब्लम एरिया में एक बार नींबू का इस्तेमाल करने के बारे में जरूर सोचे. ये एक बेहतरीन और टेस्टेड सॉल्यूशन है जिसका रिजल्ट आपको एक या दो दिन में आपको महसूस होगा.

बेकिंग सोडा

जी हां, बेकिंग सोडा को केक में इस्तेमाल करने के अलावा, पसीने की बदबू को भी खत्म करने के लिए किया जा सकता है. ये आपकी बाँडी से पसीने को कम करके आपको कई घंटों तक बदबू से दूर रखेगा. एक चम्मच बेकिंग सोडा को ताजे नींबू के रस में मिलाएं और इसे बदबू वाली जगह पर लगाएं.

खुद को रखें साफ

खुद को बदबू से बचा कर रखने का सबसे आसान तरीका है - अपने आपको साफ-सुथरा रखना. बदबू कभी भी पसीने की वजह से नहीं होती बल्कि उन बैक्टेरिया से होती जो आपकी स्किन में रहते हैं. इसीलिए अपनी स्किन को हमेशा साफ रखें. पसीने की बदबू से छुटकारा पाने के ये एक बेस्ट सॉल्यूशन है जो आप आसानी से कर सकती हैं.

लंबे बालों की देखभाल के लिए पुरुष अपनाएं ये नुस्खे



फै फैशन के इस बदलते दौर में पुरुषों में भी लंबे बाल रखने का चलन ज़ोरों पर है। लेकिन लंबे बालों के साथ कई तरह की समस्याएं भी साथ आती हैं जिनसे बचने के लिए बालों की उचित देखभाल की जानकारी होना जरूरी है। बालों की नियमित सफाई व कुछ आसान टिप्स के जरिए पुरुष आसानी से लंबे बालों की देखभाल कर सकते हैं। तो अगर आप भी लंबे बाल रखने की सोच रहे हैं? लेकिन उनकी देखभाल के डर से ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो अब बेफिक्र हो जाइए और हमारे साथ जानिए बालों की नियमित सफाई व देखभाल के आसान व असरकारी नुस्खों के बारे में विस्तार से।

ट्रिमिंग करवाएं

पुरुष अपने बालों की देखभाल के लिए समय-समय पर ट्रिम करवाते रहें। इससे क्षतिग्रस्त व दोमुंहे बालों में फिर से जान आ जाती है। आप चाहें तो हर छह से आठ हफ्तों में बालों को कटवा सकते हैं।

ऐलोवेरा जेल से मालिश

अगर आप अपने बालों को मजबूत और चमकदार बनाना चाहते हैं, तो ऐलोवेरा जेल से अपने सिर

की मालिश करें। सप्ताह में दो बार ऐलो वेरा जेल से की गई मालिश बालों का झड़ना कम करता है साथ ही रुखे बालों को पोषण प्रदान कर स्कैल्प को ठीक करता है।

प्रोटीन ट्रीटमेंट

बालों के लिए प्रोटीन ट्रीटमेंट बहुत जरूरी है। अगर आप घने और मजबूत बाल चाहते हैं, तो हफ्ते में तीन से चार बार अपने बालों को प्रोटीन ट्रीटमेंट दें। अपने बालों को प्रोटीन ट्रीटमेंट देने के लिए एक कटोरी में दो अंडों को फेंटे और इसे अपने गीले बालों पर लगाएं। इसे 15 मिनट के लिए रहने दें फिर गुनगुने पानी से अपने बाल धो लें।

मेंहदी के पत्ते

अगर आप प्राकृतिक रूप से घने बाल चाहते हैं, तो अपने बालों में मेंहदी लगाएं (इसे मेंहदी के पत्तों को पीसकर बनाते हैं)। मेंहदी को लगाकर अपने बालों को शावर कैप से ढंक लें और लगभग 3 घंटों के बाद अपने बालों को धोएं।

बालों को सूखाने का तरीका

पुरुषों में बालों के डैमेज होने का मुख्य कारण है तौलिए से बालों को सूखाना। पुरुषों की

आदत होती है कि वे तौलिए से रगड़ कर बालों को सुखाते हैं जो बालों को टूटने व झड़ने की मुख्य वजह है। इसके अलावा हेयर ड्रायर की मदद से भी बालों को सूखाना हानिकारक हो सकता है।

पौष्टिक आहार लें

आपके द्वारा लिए गए आहार का सीधा असर आपके बालों पर पड़ता है। इसलिए जितना हेल्दी खाना खाएंगे बालों को उतना ही पोषण मिलेगा। अक्सर पुरुषों में तनाव, धूम्रपान व पौष्टिक आहार ना लेने के कारण बाल रुखे व बेजान हो जाते हैं। इसलिए संतुलित आहार लेने के साथ पानी की भरपूर मात्रा भी लें। यह आपके बालों व शरीर दोनों के लिए अच्छा रहेगा।

बालों की सफाई

अपने बालों के मुताबिक शैंपू व कंडीशनर का चुनाव करें और नियमित रूप से इनका प्रयोग करें। बालों को झाड़ने के लिए हमेशा चौड़े दांत वाले कंधे का प्रयोग करना चाहिए इससे बाल आसानी से सुलझ जाते हैं। बालों को धोने के लिए सामान्य पानी का प्रयोग करें। गर्म पानी का प्रयोग बालों को नुकसान पहुंचाता है।

आज के दौर में वजन कौन नहीं घटाना चाहता? हर कोई वजन कम करने के नए-नए तरीकों में जुटा हुआ है। यदि आप भी अपना वजन घटाना चाहते हैं या अपनी पाचन क्रिया को तंदुरुस्त बनाना चाहते हैं और साथ ही अपने शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत करना चाहते हैं तो एक स्पेशल पानी पीना होगा। जो आपकी बॉडी को डिटॉक्स कर सके और खतरनाक तत्वों को पलशआउट कर सके।
कैसे तैयार करें डिटॉक्स वॉटर?

डि टॉक्स वॉटर तैयार करना बहुत ही आसान है। इसके लिए आपको सादे पानी में अलग-अलग फ्रूट्स के पतले-पतले स्लाइसेज करके साथ में मिक्स करके पीना है। सबसे ध्यान रखने वाली बात ये है कि इसे कांच के बर्तन या जार में ही बनाएं। डिटॉक्स वॉटर को पीने के लिए आपको कम से कम 7-8 घंटे पहले बनाकर किसी ठंडी जगह रखना होगा।

वैसे तो हर फल की अपनी-अपनी खासियत होती है, जो हमारी शरीर को पोषण देता है। तो आज हम आपको अलग-अलग फ्रूट डिटॉक्स वॉटर के बारे में बताएंगे जो आपकी सेहत में गजब का फायदा देगा।

लेमन लाइम डिटॉक्स वॉटर

एक जग पानी में, एक पीला नींबू, एक हरा नींबू, आधा खीरा, पुदीने की कुछ पत्तियां और अदरक के पतले-पतले स्लाइसेज डालें। और पूरी रात एक कांच के जग में छोड़ दें। अगली सुबह पानी को छान करके पूरे दिन इस डिटॉक्स वॉटर को पीएं। मोटापा कम करने का यह आसान तरीका है।

फायदे: ये आपके शरीर से जहरीले पदार्थों को बाहर निकाल देता है। आपके पाचन तंत्र को सुधारता है और आपकी त्वचा को भी हाइड्रेट करता है।

ऑरेंज ब्लूबेरी डिटॉक्स वॉटर

एक जग पानी में आधा कप ब्लूबेरी, एक संतरा कटा हुआ डालें। इसे पूरी रात या फिर 7 से 8 घंटों तक यू ही छोड़ दें और अगले दिन इसका सेवन करें।

फायदे: यह आपके शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर कर देता है और आपकी इम्युनिटी सिस्टम को और भी मजबूत बनाता है। यह वॉटर आपके शरीर में चर्बी को इकट्ठा होने नहीं देता।

वॉटरमेलन डिटॉक्स वॉटर

3-4 गिलास पानी में एक कप तरबूज और 6 से

हेल्थ के लिए अमृत है डिटॉक्स वॉटर



8 पुदीने की कुछ पत्तियां डालें। अगली सुबह इस वॉटरमेलन इन्फ्युस्ड वॉटर को पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा कर के पीएं।

फायदे: यह जहरीले पदार्थों से आपको छुटकारा दिलाता है। शरीर में जहां-कहीं भी सूजन होती है, इसको कम करता है। ब्लड फ्लो को सुधारता है और इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है।

स्ट्राबेरी डिटॉक्स वॉटर

एक कप स्ट्राबेरी व एक नींबू के पतले-पतले स्लाइसेज और कुछ पुदीने की पत्तियों को एक जग पानी में पूरी रात भर भीगोकर रखें। अगले दिन इसे छान कर पूरे दिन को बेहतर और अपने आप को हाइड्रेट करें।

फायदे: यह टॉक्सिन्स को खत्म करता है, सूजन को कम करता है। यह ड्रिंक एंटी-ऑक्सीडेंट से

भरपूर है। यह डिटॉक्स वॉटर भी इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करता है।

कीवी डिटॉक्स वॉटर

इस ड्रिंक को बनाने के लिए 1 कप कीवी के पतले टुकड़े, 5-6 स्ट्राबेरी के टुकड़े, आधा कप ब्लूबेरी और एक कटे हुए नींबू के स्लाइसेज एक जग पानी में रातभर रख दें। फिर अगले दिन इसे अपने रूटीन का हिस्सा बना लें और इसका सेवन करें।
फायदे: ये जहरीले पदार्थों को आपकी बॉडी से पलशआउट करता है, पाचन को सुधारता है और डिप्रेषन से छुटकारा दिलाता है।

ध्यान रहे कि यह डिटॉक्स वॉटर गर्मी की वजह से खराब ना हो। इसके लिए आप इसे बनाकर फ्रिज में रख सकते हैं। इस डिटॉक्स वॉटर का उपयोग आप अपनी दिनचर्या में कर सकते हैं

कुदरत ने इंसान को जीवन के आधार तत्व पृथ्वी, आकाश, जल, वायु और अग्नि में समाहित असंख्य नियामतें बख्ठी हैं जो मुफ्त होने के साथ लाजवाब भी हैं। हालांकि हमने अपने स्वार्थ साधने के लिए सभी तरह की प्राकृतिक संपदाओं का मनमाने ढंग से उपयोग किया है फिर भी सब कुछ सहते हुए मां प्रकृति अपनी ओर से मानव जीवन को बेहतर बनाए रखने के लिए तोहफे अभी भी निरंतर उपलब्ध करा रही है। इन्हीं बेहद उपयोगी उपहारों में से एक है सूरज की धूप। संसार में किसी भी किस्म का प्राणी बिना धूप के जिंदा नहीं रह सकता। आम तौर पर सभी जानते हैं कि सूरज की किरणों में अनेक बीमारियों के कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति समाहित होती है।

धूप का सेवन मानव शरीर को विटामिन डी उपलब्ध करवाता है जिसे धूप विटामिन या सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है जो फास्फोरस और कैल्शियम से भरपूर होने के कारण दांतों और हड्डियों को सुदृढ़ बनाने में सहायक बनता है। धूप के अभाव में त्वचा पर हानिकारक विजातीय तत्वों की एक परत सी जम जाती है जो शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न कर सकती है। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए धूप का प्रयोग बेहद जरूरी है। हम सभी को नियमित रूप से धूप का सेवन करते रहना चाहिए हां गोरी चमड़ी वालों को कम व दूसरों को थोड़ा ज्यादा। हर व्यक्ति के शरीर की चमड़ी सृष्टि ने भिन्न बनाई है इसलिए सभी के लिए धूप की जरूरत भी अलग अलग होगी। चिकित्सीय परामर्श भी आवश्यक है।

गर्मियों की धूप तो, इंसान द्वारा ग्लोबल टेम्प्रेचर बिगाड़ देने के बाद जानलेवा हो गई है इसलिए सर्दियों की धूप की ही बात की जाए तो मानसिक शांति बरकरार रहेगी। सर्दियों के मौसम में तो आवश्यक रूप से धूप स्नान करना ही चाहिए। धूप स्नान की पहली शर्त है पिगमेंट प्राप्त करना। पिगमेंट दरअसल एक ऐसी हल्की सी परत है जो नियमित रूप से धूप सेवन करने से त्वचा पर स्वतः चढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में त्वचा का रंग हल्का बादामी सा हो जाता है। यह रंग धीरे धीरे गहरा होता जाता है। त्वचा पर पिगमेंट जितना गहरा होगा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता उतनी ही अधिक होती जाएगी। सर्दी में प्रतिदिन सहनशक्ति व समय की उपलब्धता के मुताबिक सुबह से दोपहर बाद तक की धूप का सेवन करना उचित रहता है। बच्चों के रोग रिकेट्स, पाचन रोग, रक्ताल्पता आदि में धूप स्नान अत्यंत उपयोगी है। धूप स्नान से रक्त संबंधी रोगों में भी पर्याप्त लाभ होता है। खासतौर पर रक्ताल्पता वाले रोगों के रोगियों के लिए तो धूप स्नान वरदान है। गठिया, वायु रोग व जोड़ों का दर्द आदि बीमारियों में धूप चिकित्सा खासी उपयोगी सिद्ध हुई है। स्नायू संबंधी मानसिक रोगों के उपचार में धूप चिकित्सा अनुपम योगदान कर सकती है। हमारी भारतीय संस्कृति में हजारों बरस से सुबह उठकर सूर्य नमस्कार की अद्भुत परम्परा विद्यमान है क्योंकि उस समय आ रही सूर्य की सौम्य किरणें शरीर के लिए बहुत उपयोगी होती हैं। राजयक्ष्मा जैसे भयानक रोग के कीटाणुओं को भी सूर्य की प्रखर किरणें नष्ट करने की क्षमता रखती हैं। इसके अतिरिक्त भगंदर हड्डियों का शैथिल्य आदि रोग धूप स्नान से नष्ट हो जाता है। सूर्य स्नान के कारण शरीर की रक्त



धूप से भी होते हैं बीमारियों के कीटाणु नष्ट

कोशिकाओं में वृद्धि होने के साथ साथ वजन भी बढ़ता है। सूर्य की धूप में मल विकार दुर्गन्ध और विष को दूर करने की अद्भुत क्षमता विद्यमान है। सूरज की एक एक किरण में सेहत की रोशनी भरी है। मगर यह रोशनी हमें संयमित तरीके से लेनी चाहिए ज्यादा धूप सेंकनी ही हो तो चमड़ी के कैंसर से बचने के लिए सनस्क्रीन अवश्य उपयोग में लाना चाहिए। मैदानी इलाकों में गर्मियों की धूप तो बेहद तड़पाती है मगर सर्दी में सूर्य के दर्शन दुर्लभ हो जाते हैं और उधर इस ठिठुरते मौसम में

पहाड़ों पर सुबह ही धूप अवतरित हो जाती है। कुदरत का यही तोहफा हर बरस अनगिनत पर्यटकों को आमंत्रित करता है, वह धूप सेंकने ही पहाड़ों पर आते हैं। यहां रहने वाले मकान ऐसे बनाए जाते हैं जिनमें धूप अवश्य प्रवेश करती हो क्योंकि धूप है ही अनूठी हमारे जीवन के लिए।

तो इस बार यह स्वास्थ्यवर्धक टॉनिक लेने के लिए क्यूं न चलें किसी पहाड़ी स्थल पर और गुनगुनी धूप खाने के बाद मां प्रकृति का शुक्रिया भी अदा करें।

यौ वन लाता है मुहांसे जो छोड़ जाते हैं दाग और धब्बे। सावधानी तो पहले से ही रखनी चाहिए की मुहांसे ही न हो और अगर हो गए हो तो उनका घरेलु इलाज करना चाहिए। अगर लापरवाही रखी तो मुहांसों के कारण दाग धब्बे हो जाते हैं जिन्हें निकालना मुश्किल है, नामुम्किन नहीं। चेहरे के दाग धब्बे कैसे हटाए उस के लिए घरेलु नुस्खे यहाँ पर आप जानेंगे।

कई व्यक्तियों में ऐसा देखा जाता है की दाग और धब्बे प्रमाण में बहुत है और काले भी है। ऐसे दाग धब्बे हटाने के उपाय में यह प्रयोग करें-

दाग धब्बे हटाने के उपाय

बेकिंग पाउडर, हाइड्रोजन पेरोक्साइड (6%) का पेस्ट बना के दाग धब्बे वाले जगह पर अच्छी तरह से घिसे कम से कम 5 से 10 मिनट तक।

हाइड्रोजन पेरोक्साइड न मिलने पर आप सिरका बेकिंग पाउडर के साथ उपयोग कर सकते हैं।

जटिल दाग और धब्बे का एक दूसरा उपाय है निम्बू का रस, शहद और एक-दो बूंद ग्लिसरीन का मिश्रण। काले दाग और धब्बे पर यह लगा के थोड़ी देर तक घिसते रहिये और आधे घंटे के बाद धो दें।

हल्दी के साथ निम्बू का रस और शहद का भी अच्छा लेप तैयार होता है काले दाग के लिए। हल्दी और निम्बू दोनों चेहरे के काले दाग धब्बे को मिटाने में सफल सामग्री है।

जटिल से जटिल काले दाग के लिए संतरे के छिलके का उपयोग लाभकारी होता है। ताजे छिलके को कूट लें और शहद मिला के काले दाग पर लगा दें और देखें कैसे यह मिट जाते हैं।

चेहरे के दाग कैसे हटाए इस के

अन्य उपाय

चेहरे के दाग कैसे हटाए अगर यह दाग बहुत गहरे और काले नहीं है जैसे की मुहासों के कारण बनी हलके दाग और आँखों के नीचे के दाग। इन साधारण दाग धब्बों को दूर करने के लिए आप यह प्रयोग करें-

सिर्फ दूध का उपयोग करे तो भी काली चमड़ी दूध में रहित लैक्टिक एसिड से धीरे से सवर जाती है।

दूध के साथ आप हल्दी का उपयोग करे तो और भी शक्तिशाली लेप तैयार होता है। रुखी त्वचा के लिए यह मिश्रण श्रेष्ठ है। तैलीय त्वचा के लिए हल्दी और निम्बू का रस बेहतर रहता है।

एक और असरकारक लेप दाग और धब्बे के लिए बनाए इस तरह: घृत कुमारी (एलोवेरा) का रस ले, हल्दी मिलाये, निम्बू का रस मिलाए, थोड़ासा बेकिंग सोडा मिलाए और इसे साधारण और जटिल दाग धब्बे हटाने के लिए उपयोग में ले।

हलके से दाग और धब्बे हो तो आप सिर्फ गुलाब की पंखुड़ी को कूट कर दूध में मिला के मल दे तो त्वचा संवर जाएगी।

नारियल का तेल में हल्दी और बेकिंग सोडा मिलाये और फिर हिलाए और चेहरे पर लगाने से पहले निम्बू का रस चेहरे के काले दाग वाले जगह पर घिसते रहे। रुखी त्वचा के लिए यह बेहतर है।

चेहरे के काले दाग धब्बे से पाएं छुटकारा



दही और हल्दी का उबटन बना के नियमित उपयोग करने से त्वचा का रंगत सुधर जाता है।

बेसन, चावल का आटा भी आप दही में मिला के चेहरे पर घिस सकते हैं जिस से मृत कोशिका निकल जाएगी और चेहरा निखर उठेगा।

घरेलु नुस्खे जो दाग हटाए

घरेलु नुस्खे जो दाग हटाए उस में फल और सब्जियों का आप उपयोग कर सकते हैं-

टमाटर आप खाते हैं तो उस का एक टुकड़ा लेके अपने चेहरे पर घिसते रहे जहाँ पर काले दाग हो तो यह असरकारक घरेलु नुस्खा है चेहरे के लिए।

चेहरे के दाग मिटाने के घरेलु उपाय में सरल प्रयोग है ककड़ी या खीरे का। आप ककड़ी या खीरा तो खाते ही होंगे। जब भी यह काटने बैठे तो एक टुकड़े को त्वचा पर घिस दे। बस, दाग यूँही चले जायेंगे।

पाइनएप्पल (अनानस) किसे पसंद नहीं है? इस को शौक से खाए और साथ में इस के छिलके को कुचल के रस निकालकर अपनी त्वचा पर अच्छी तरह से मल दें।

आज कल ग्रीन टी का चलन बढ़ गया है। पीने के साथ साथ यह ग्रीन टी में शहद और निम्बू मिला के जो आप पीते हैं उसे अपने चेहरे पर भी घिस देखें दाग को मिटाने के लिए।

कच्चे पपीते तो आप खाते ही होंगे। पपीते में होता है एक एंजाइम जो दाग को हटाने और त्वचा को कोमल बनाने में असरकारक होता है। खाने के

साथ त्वचा पर भी मलिये और देखें कितना फरक पड़ता है।

प्याज और लहसुन तो आप हर रोज इस्तेमाल करते ही होंगे। तो क्यों न इस को अपने चेहरे पर भी घिसे? दाग और धब्बे और साथ में मुहासों का भी इलाज एक साथ आसानी से हो जाएगा।

सभी को मूली और गाजर सेवन करना पसंद है। बस एक दो टुकड़े अपने चेहरे पर भी घिसते रहिये दाग हटाने के लिए।

चेहरे पर झाड़ियाँ मिटाने के लिए भी ऊपर के नुस्खे आप आजमाए। अगर मुहासों के कारण आप के चेहरे पर दाने हो जाए तो सब से सरल और आसान उपाय है त्वचा को भाप दे। एक किटली में पानी भर के भाप आने पर चेहरे पर घुमाये और रुई से पोछते रहिये तो मृत कोशिकाएँ निकल जाएगी और छिद्र खुल जायेंगे। नीम और लहसुन का लेप भी चेहरे पर दाने के उपाय में उत्तम है।

जैतून का तेल या नारियल तेल में अंडे का पीला भाग मिला दें और चेहरे पर मल दें। इस में आप चाहे तो मुल्लतानी मिटटी भी मिला सकते हैं। यह एक उत्तम फेस पैक है चेहरे पर झाई मिटाने के लिए।

बादाम को भिगो के पीस के मलाई के साथ मिला के चेहरे पर घिसे तो झाड़ियाँ दूर होंगी। क्योंकि त्वचा में से नमी कम हो जाती है और झाड़ियाँ पड़ती हैं।

मेथी के पत्ते या मेथी दाने भिगोके कूट दे और इस में थोड़ासा अदरक भी डाले और चेहरे पर लगाए तो झाड़ियों को होने से आप रोक सकते हैं।



प्र सव के बाद स्तनपान करवाने से ब्रेस्ट पुराने रूप में आ जाते हैं। इसके अलावा शिशु को भी मां के दूध से कई प्रकार के पौष्टिक तत्व भी मिलते हैं, जिससे वह स्वस्थ रहता है। मां अगर शिशु को स्तनपान करवाती है, तो उससे मां और बच्चे दोनों का ही स्वास्थ्य अच्छा रहता है। कई महिलाएं ब्रेस्टफीडिंग करवाना इसलिए बंद कर देती हैं क्योंकि उन्हें डर होता है कि इससे कहीं उनके स्तन का आकार खराब न हो जाए। पर हम आपको बताएंगे की ब्रेस्टफीडिंग यानी स्तनपान करवाते वक्त किस तरह से आप अपने ब्रेस्ट का ख्याल रख सकती हैं।

ब्रेस्टफीडिंग के बाद ब्रेस्ट केयर

- प्रसव के बाद मां को बहुत कसी हुई ब्रा नहीं पहननी चाहिये इससे बच्चे को दूध पिलाने में परेशानी आती है और साथ ही ब्रेस्ट पर पसीने की वजह से रैशेस बढ़ जाते हैं, जिससे खुजली होने लगती है। इसके लिए खास किस्म की सूती ब्रा, जिसमें मुलायम इलास्टिक लगी हो और जो आगे से खोली जा सके पहननी चाहिये।

ब्रेस्टफीडिंग के पहले और बाद की देखभाल

- दूध पिलाने के बाद स्तन को बेबी वाइप से पौछना चाहिये। इसके अलावा स्तन को नारियल तेल, बेबी लोशन या फिर बेबी ऑयल से मसाज करने से वह ढीले नहीं पड़ते। आप चाहे तो आपके स्तन पर लगा हुआ बच्चे का थूक या फिर दूध से भी मालिश कर सकती हैं, यह जर्म फ्री और प्राकृतिक होता है।
- किसी भी जलन या खुजली को मिटाने के लिए निप्पल पर घी लगा सकती हैं। इसके अलावा यह फटे हुए निप्पल का भी आसान उपाय है।
- कभी-कभी होता यह है कि बच्चे दूध पीते वक्त ब्रेस्ट का बाल उखाड़ लेते हैं, इसके लिए

आपको ही हेयर रिमूविंग क्रीम द्वारा बालों को खुद साफ कर लेना चाहिये।

- ब्रेस्टफीडिंग लगभग छः महीने के बाद भी चलती रहती है, उस वक्त तक बच्चों के थोड़े दांत भी निकल जाते हैं। जिससे वह ब्रेस्ट पर अपने दांत भी चला देते हैं, तो इसके लिए बच्चे को थोड़ा सा गाइड करने की जरूरत होती है। उस जगह पर शहद लगा दें जिससे बच्चे अपना मुंह कहीं और न ले जाएं।
- ब्रेस्ट लटके नहीं इसके लिए खास मास्क लगाएं। यह फ्रूट मास्क ब्रेस्ट पर लगाइये और जब वह सूख जाए तब निकाल दीजिये। ध्यान रहे की निप्पल पर यह मास्क न लगाएं।

॥ सुशुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर

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

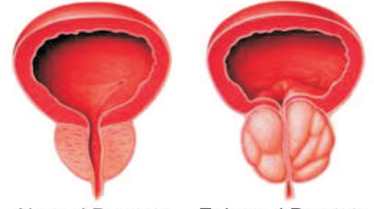
- लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना
- पेट को संतुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रिया हटाना
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फेट इंजेक्शन, बोटैक्स इंजेक्शन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

विननिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर | शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, फोन: 0731-2574646
उज्जैन: हर बुधवार, स्थान: सी.एच.एल. मेडिकल सेंटर | समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक 94250 82046 [Web: www.drkucheria.com](http://www.drkucheria.com)
[Email: info@drkucheria.com](mailto:info@drkucheria.com)

प्रोस्टेट कैंसर में भी होम्योपैथी से मिली राहत



मेरे बड़े पिताजी को प्रोस्टेट कैंसर हो गया था जिसके कारण उनका प्रोस्टेट और टेस्टिस का ऑपरेशन करवाना पड़ा। उसके बाद भी समस्या कम नहीं हुई, पेशाब आना पूरी तरह बंद हो गया, पेट के निचले हिस्से से सुप्रा प्यूबिक कैथेटर लगा दिया गया और डॉक्टर



Normal Prostate Enlarged Prostate

ने कहा कि जब तक जिंदा रहेंगे इसके द्वारा ही पेशाब करवाना पड़ेगा। इस बात से मेरे ताउजी सहित घर के सभी लोग परेशान हो गए थे, काफी दवाईयों के बावजूद भी पेशाब नहीं हो पा रहा था। फिर हमें अपने एक मित्र के द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदी जी का पता मिला।

हमने डॉक्टर साहब को दिखाया और कुछ दिनों की होम्योपैथी दवाईयों के इलाज के बाद पेशाब आने लगी, सुप्रा प्यूबिक कैथेटर निकलवा दिया और जब तक वे जीवित रहे तक किसी तरह की परेशानी नहीं रही। होम्योपैथी इलाज से हम खुश हैं और डॉक्टर साहब एवं उनकी होम्योपैथी को धन्यवाद देना चाहते हैं।

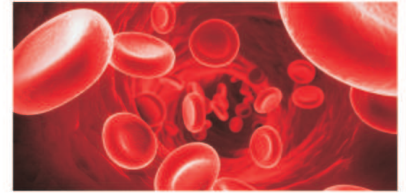
—अजय बिसेन



होम्योपैथी दवाईयों के प्रयोग से खून की कमी हुई दूर

मेरा नाम आयुष रघुवंशी है। मैं न्यू दुर्गा नगर, इन्दौर में रहता हूँ। दि. 4 अप्रैल 2017 को अचानक मेरी नाक से खून निकलने लगा। मैं डॉक्टर के पास गया, उन्होंने मुझे कहा कि आपके शरीर में खून की कमी है, जांच करवाएं। मैंने जांच करवाई, खून बहुत कम था फिर नर्सिंग होम में एडमिट हुआ वहां से 3 दिनों बाद घर आ गया। अगले दिन सुबह दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट हुआ वहां मुझे

बहुत ज्यादा ब्लड निकलने लगा, तब डॉक्टर ने मुझे दूसरे हॉस्पिटल भेज दिया लेकिन वहां पर भी मुझमें कुछ सुधार नहीं आया फिर मेरी मौसी ने इंटरनेट पर सर्च किया उसके बाद उन्हें इंटरनेट से डॉ. ए.के. द्विवेदी का वीडियो मिला उन्होंने देखा और हमें डॉक्टर साहब से मिलने को कहा। हम लोग अगले ही दिन डॉ. ए.के. द्विवेदी के पास गए, डॉ. साहब को सारी रिपोर्ट बताई उन्होंने मुझे दवाई दी।



उनकी दी हुई दवाई से मुझे 15 दिन में आराम हो गया और मैं पहले जैसा हो गया। मैं धन्यवाद देना चाहता हूँ डॉक्टर साहब को एवं उनकी होम्योपैथी पद्धति को।

— आयुष रघुवंशी, इन्दौर

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)
हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

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

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें



नाखूनों की खूबसूरती का भी रखें ख्याल

नाखूनों को पेंट करने से पहले रखें इन बातों का ख्याल

इस बात को मानने से भले ही आप इंकार करें, लेकिन हम जानते हैं कि अक्सर आप अपने नाखूनों को गलत तरीकों से पेंट करती हैं। इससे आपके नाखून कुछ ही दिनों में बेकार दिखने लगते हैं। आइए आपको हम आपकी इन समस्याओं का कुछ समाधान देते हैं।

- नेल्स को पेंट करने के लिए तीन से ज्यादा स्ट्रोक आपके नाखूनों को झड़वा बना सकते हैं। नेल पेंट की एक बूंद को अपने नाखून पर डालें और फिर इससे तीन स्ट्रोक लगा लें।
- हम जानते हैं कि बेस कोट हम में से कई लोगों को बेकार लगता है, लेकिन हम आपको बता दें कि आपके फ्लॉलेस मैनिक्चोर का पहला स्टेप बेस कोट ही है।
- आप चाहें तो अपने पुराने लिप ब्रश का इस्तेमाल करके अपने नाखूनों के किनारों को पेंट कर सकती हैं। इसके बाद इन ब्रश को नेल पेंट रिमूवर में डिप कर लें और फिर इसका इस्तेमाल अगली बार करें।

- जल्दी सूख जाने वाली नेल पेंट में डिहाइड्रेटिंग एजेंट होते हैं, जो कि हमारे नाखूनों को झड़वा कर देते हैं।
- क्यूटिकल ऑयल का इस्तेमाल नेल पेंट लगाने के बाद जरूर करें। इससे आपके नाखून हाइड्रेट हो जाएंगे और ऐसा लगेगा जैसे आप सैलून से अपने मैनिक्चोर करवाकर निकली हैं।
- नेल पेंट को अच्छी तरह से सूखाने के लिए आप अपने हाथों को ठंडे पानी में डाल सकती हैं। ऐसा करने से आपका नेल पेंट जल्दी नहीं हटेगा।
- अगर आप चाहती हैं कि आपकी नेल पेंट जल्दी सूख जाए तो आप नेल पेंट की एक पतली लेयर का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- फाइलर को एक दिशा में घुमाने के बजाय अगर आप उसे पीछे की तरफ से इस्तेमाल करती हैं तो इससे आपके नाखूनों खराब हो सकते हैं।
- नेल पेंट रिमूवर खरीदते समय आप अच्छी तरह से उसमें मिली सभी सामग्रियों को पढ़ें। एसीटोन युक्त नेल पेंट रिमूवर आपके नाखूनों को झड़वा बनाता है।

नि यमित दिनचर्या में से कुछ ऐसी आदतें हैं जो आपके नाखूनों की खूबसूरती को कम कर देते हैं। लंबे, मजबूत और शाइनी नेल्स आपकी पर्सनालिटी में चार चांद लगा देते हैं। किन्तु नाखूनों की दशा तब खराब होती है जब इन्हें टूल्स की तरह इस्तेमाल किया जाता है। किसी बॉटल या ऑउटफिट से लेबल हटाने या किसी कैन का ढक्कन या पैक खोलने के लिए नाखूनों का इस्तेमाल किया जाता है। इस कारण आपके नाखून कमजोर हो जाते हैं और ये टेढ़े भी हो जाते हैं। इससे इन्फेक्शन की समस्या भी हो जाती है।

हेल्दी नाखूनों के लिए शरीर को हाइड्रेट रखना भी जरूरी है। इस कमी से नाखून कमजोर और झड़वा हो कर टूटने लगते हैं। नेल पेंट से भी नाखूनों को नुकसान होता है, इसलिए नेल पेंट को लगातार लगा कर न रखें। नाखूनों की साफ-सफाई का खास तौर पर ख्याल रखना चाहिए, ऐसा न करने से नेल इन्फेक्शन भी हो जाता है। दिन में दो बार किसी अच्छे से हैंडवॉश से जरूर धोएं, बर्तन धोते समय ग्लॉव्स पहनें, ताकि ये कमजोर हो कर टूटें नहीं।

सही डाइट न लेने से आपकी पूरी बॉडी पर इसका असर पड़ता है। यदि सही डाइट रूटीन फॉलो नहीं करेगी तो नाखून समय के साथ कमजोर और पीले पड़ सकते हैं। आप अपनी डाइट में प्रोटीन फूड्स को शामिल करें।



Orthodontic & Dental Speciality Clinic

Caring Your Smile

Dr. Rakhi Bharat

B.D.S. M.D.S (Orthodontics)

Email : drrakhie@gmail.com

Mob. : 09302596123

Smil@Lign

विशेषताएँ :

- ❖ दाँतों की सफाई, पॉलिशिंग एवं ब्लिचिंग।
- ❖ दाँतों को निकालना एवं नये दाँत लगाना।
- ❖ दाँतों की जड़ों का इलाज।
- ❖ दाँतों पर मेटल एवं सिरेमिक केप लगाना।
- ❖ टेड़े-मेढ़े दाँतों का ब्रेसिस एवं रिमूवल प्लेट द्वारा इलाज।
- ❖ पायोरीया का संपूर्ण इलाज एवं मसूड़ों की सर्जरी।
- ❖ क्राउन एवं ब्रिज लगाना।
- ❖ नये दाँत इम्प्लांट द्वारा लगाना।
- ❖ बत्तीसी लगाना।
- ❖ बच्चों के दाँतों का संपूर्ण इलाज।
- ❖ डेन्टल ज्वेलरी।

Add. : 104, Manglam Arcade, Opp. SNS Hospital Chandralok Square, Indore Time : 10 am to 2 pm (5-7 MON-SAT) Ph. 0731-2565610
Add. : G-1, Akshat Regency, 106, Geeta Nagar Nr. Lala Ram Nagar, Indore Time : 7 pm to 9 pm (MON-SAT) Ph. 0731-2496123

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, मनोरमापंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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

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

विज्ञापन हेतु 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

ए.आई.पी.एस. इंदौर पर प्रथम आयुष चिकित्सा शिविर आयोजित

एडवांस इंस्टिट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस इंदौर द्वारा तीन दिवसीय योग एवं नैचुरोपैथी चिकित्सा शिविर का आयोजन दिनांक 15-17 दिसंबर 2017 को किया गया। शिविर का शुभारंभ बतौर मुख्य अतिथि श्री महेंद्र हार्डिया विधायक इंदौर-5 तथा पूर्व आयुष मंत्री, विशेष अतिथि श्री गोविंद मालू पूर्व राज्यमंत्री, श्री राजेश उदावत मध्यप्रदेश बीजेपी कार्यकारिणी सदस्य तथा श्री अजय सिंह नरूका सभापति नगर निगम इंदौर किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के कुलपति श्री नरेंद्र धाकड़ ने की। उक्त अवसर पर विशेष रूप से श्रीमती आशा सोनी, श्री होलास सोनी, श्री ए.के. रावल, श्री ए.डी. चतुर्वेदी, श्री राजेश जैन, डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. आर. के. वाजपेयी, श्री डी.एल. वर्मा आदि उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा किया गया तथा आभार डॉ. भूपेंद्र गौतम ने व्यक्त किया। अतिथियों का स्वागत डॉ. अरविंद तिवारी, श्री सुरेंद्र संचार, श्री राकेश यादव, श्री दीपक उपाध्याय तथा श्री विवेक शर्मा द्वारा किया गया।



सेहत एवं सूरत के सभी पाठकों को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं

गोस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

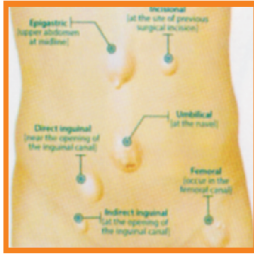
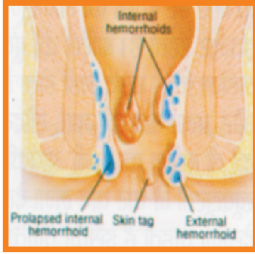
डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

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

सिनर्जी हॉस्पिटल

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



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

:: विशेषताएं ::

दूरबीन पद्धति से सर्जरी

बेरियाटिस सर्जरी

एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी

पेट के कैंसर सर्जरी

कोलो रेक्टरल सर्जरी

हर्निया सर्जरी

थायरॉइड पैथारायराइड सर्जरी

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

फोन: 0731-4078544, 9753128853

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

Email: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

बच्चों में त्वचा संबंधी समस्याएं

बहुत कोमल होती है आपके बच्चे की त्वचा। उस नाजुक त्वचा को चाहिए आपकी खास देखभाल। बच्चों की संवदेनशील त्वचा जल्दी ही किसी चीज से प्रभावित हो सकती है। इसलिए आपके लिए कुछ बातों का खयाल रखना जरूरी हो जाता है। बच्चों को अक्सर त्वचा संबंधी परेशानियां होती रहती हैं। इसके पीछे अनेक कारण हो सकते हैं। त्वचा संबंधी कुछ रोग तो अपने आप ही ठीक हो जाते हैं, लेकिन कई बार डॉक्टर से सलाह लेना बहुत जरूरी हो जाता है।

कई बार कोई खास प्रकार का उत्पाद बच्चों की त्वचा के मुफीद नहीं होता। इसलिए बच्चों के लिए कोई भी उत्पाद खरीदने से पहले अच्छी तरह ठेक-बजा लें। कई बार धूल-मिट्टी व धूप में खेलने के कारण बच्चों की त्वचा पर कई समस्याएं हो जाती हैं। समस्या बड़ा रूप धारण करे, अगर इससे पहले ही उसके शुरुआती लक्षणों को पकड़कर उसका इलाज करवा लिया जाए, तो बच्चों को होने वाली तकलीफ से बचाया जा सकता है।

डायपर डर्माइटिस

छोटे बच्चों में अक्सर डायपर डर्माइटिस की समस्या हो जाती है। ज्यादा देर तक गीले नैपकीन में रहने से बच्चों को यह परेशानी होती है। अधिक देर तक गीलेपन में रहने के कारण बच्चों की त्वचा में लाल रैशेज हो जाते हैं। शिशुओं को इससे बचाने का सबसे आसान तरीका है कि प्रयोग में लायी जा चुके नैपकिन का प्रयोग दोबारा न किया जाए। 'डायपर' जब भी गीला हो, उसे तुरन्त बदल देने से इससे शिशुओं को बचाया जा सकता है। शिशु जब भी मल-मूत्र त्यागे तो बिना देर किए शिशु का डायपर अथवा नैपकिन बदल दें, क्योंकि एक बार डर्माइटिस विकसित हो गयी तो इसके इलाज में डायपर का प्रयोग न करना भी शामिल हो जाता है। बच्चा बार-बार डायपर गीला करता है तो हर घंटे इसे बदल देना चाहिए। हल्का डर्माइटिस होने पर डायपर के लगातार बदलने के साथ-साथ साधारण क्रीम (चिकित्सक के परामर्शानुसार) का प्रयोग पर्याप्त होता है, लेकिन इसका प्रकोप अधिक होने पर शिशु रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।

रिंगवर्म

रिंगवर्म किसी कीड़े के काटने से नहीं होता है। यह एक प्रकार का फंगस है जो मृत त्वचा, बाल व नाखूनों में होता है। इसके कारण त्वचा में उभार व लाल चकत्ते दिखाई देने लगते हैं साथ ही इसमें खुजली भी होती है। रिंगवर्म संक्रमित व्यक्ति या जानवर के संपर्क में आने से होता है। बच्चों में यह समस्या संक्रमित व्यक्ति का सामान प्रयोग करने से होता है। ऐसे में डॉक्टर को जरूर दिखाएं।

अर्टीकेरिया

अर्टीकेरिया में त्वचा पर बहुत अधिक खुजली होती है। जगह-जगह लाल रंग के छोटे-छोटे गोले बन जाते हैं, जो पिछले कुछ घंटों से दिखाई देते हैं। छोटे बच्चों में वील (सूजन के चकत्ते) के साथ बुखार और पेट में दर्द हो सकता है। कभी-कभी ऐसे समय में सांस से संबंधित परेशानी भी



उत्पन्न हो सकती है। अधिकांश मामलों में बच्चों में हुई 'एक्यूट अर्टीकेरिया' स्वतः कम हो जाती है। यह बीमारी ठीक होने में 6 सप्ताह तक लग सकते हैं। यदि बार-बार यह परेशानी उत्पन्न होती है तो यह असामान्य है तथा बच्चे को सांस व उदर संबंधी संक्रमण की आशंका हो सकती है।

स्कैबीज

स्कैबीज होने की आशंका तब ज्यादा दिखाई देती है, जब बच्चा पूरे शरीर में खुजली करता हो। बच्चे को रात के समय अधिक परेशानी होती है। उसके शरीर पर बिना मवाद व मवाद भरे दाने, होने लगते हैं। इस बीमारी से अंगुलियों के बीच का स्थान, कलाई, अंडर आर्मस और पैर विशेष तौर पर प्रभावित होते हैं। शिशुओं में चेहरा, हथेली तथा तलवा भी प्रभावित होता है। कभी-कभी इन जगहों पर 'बरोज़' भी दिखाई देते हैं। ऐसे में बहुत घबराने की बात नहीं होती है। शिशु को शिशु रोग विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए। सामान्यतः खाज 10-14 दिनों के अंदर ठीक हो जाती है।

चिकेन पॉक्स

बच्चों में यह स्किन एलर्जी सबसे ज्यादा देखने को मिलती है। कमजोर इम्यून सिस्टम वाले बच्चों के लिए जानलेवा भी साबित हो सकती है। वातावरण में मौजूद वैरीसेला जॉस्टर नामक वायरस की वजह से बच्चों में यह स्किन एलर्जी होती है। शरीर में दर्द, बुखार, गले में खराश लाल रंग के दाने निकलना,

जिनकी शुरुआत आमतौर पर चेहरे से होती है और फिर ये दाने पूरे शरीर में फैल जाते हैं। त्वचा में खुजली और जलन महसूस होना, पांच दिनों के बाद दाने सूखने लगते हैं और पंद्रह दिनों के बाद ये दाने सूखकर झड़ने लगते हैं। इस एलर्जी का बचाव सिर्फ पहले से टीके लगवा कर ही किया जा सकता है। दो वर्ष की उम्र के पहले बच्चे को इससे संबंधित टीके जरूर लगवा लेने चाहिए।

स्कार्लेट फीवर

यह एलर्जी ज्यादातर स्कूल जाने वाले बच्चों में देखने को मिलती है। गले में जकड़न, पेट में गड़बड़ी, बुखार, हथेलियों, तलवों और गालों पर लाल रंग के चकत्ते, गले में सूजन, यूरिन डिस्चार्ज के दौरान दर्द। अगर बच्चों में इस तरह के लक्षण दिखाई दें तो बिना देर किए बाल रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। डॉक्टर द्वारा बताई गई एंटीबायोटिक्स की खुराक बच्चे को नियमित रूप से दें और वह आराम महसूस करने लगे तो भी बीच में दवा बंद न करें, इससे उसे दोबारा एलर्जी हो सकती है। दवा का कोर्स जरूर कंप्लीट कराएं।

बच्चों में त्वचा संबंधी रोगों में एक्जिमा रोग भी शामिल है, अक्सर गर्मी व उमस बढ़ने से त्वचा से पसीने का स्राव बढ़ जाता है। जिससे त्वचा के श्वसन लेने के क्रम में परिवर्तन आता है। इस वजह से खुजली और संक्रमण होने के अलावा रैशेज बन जाते हैं, जो कई बार घाव में भी बदल जाते हैं।

स र्दियों में हाथों को फटना, रफ होना और नमी का गायब होना बहुत ही आम बात है। ऐसे हाथ ना सिर्फ खराब लगते हैं बल्कि हमारी पर्सनेलिटी भी खराब करते हैं। सर्दियों के मौसम में हाथों पर लोशन का नियमित इस्तेमाल करना बहुत जरूरी हो जाता है। खासकर पानी के संपर्क में आने के बाद हाथ तेजी से फटते हैं। लेकिन अगर आप अपने हाथों की अच्छी तरह देखभाल करें और अपनी डाइट अच्छी रखें तो आप खुद को पूरी तरह सुरक्षित रख सकते हैं। आज हम आपको हाथों का रूखापन दूर करने के आसान उपायों के बारे में बता रहे हैं।

साबुन में हो मॉश्चराइजर

अगर आप साबुन के बाद स्किन पर किसी तरह का मॉश्चराइजर नहीं लगाते हैं तो आपको खुद पता होगा कि हाथ कितने बदसूरत लगते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि हाथ धोने के लिए प्रयोग किए जाने वाले एंटीबैक्टीरियल साबुन बहुत कठोर होते हैं और हाथों को रूखा बना देते हैं। इसलिए हमेशा ऐसे साबुन का प्रयोग करें जो कीटाणुओं को मारने के साथ सौम्य भी हो। बाजार में ऐसे कई साबुन उपलब्ध हैं जो हाथों को साफ रखने के साथ उन्हें नमी भी देते हैं। आप चाहें तो ऑलिव ऑयल और एलोवेरा युक्त साबुन का प्रयोग भी कर सकते हैं। अगर आपको ऐसा साबुन नहीं मिल रहा है तो नहाने के बाद स्किन पर मॉश्चराइजर जरूर लगाएं।

सर्दियों में हाथ रहेंगे मुलायम और चमकदार



नाखूनों का भी रखें ध्यान

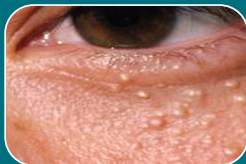
हाथों को खूबसूरत दिखाने के लिए नाखूनों की बहुत बड़ी भूमिका होती है। सर्दियों में हाथों के साथ-साथ नाखून पर भी ध्यान देना जरूरी है।

हाथ नाखून से भी जल्दी झड़ते हैं। अगर आप हाथों में हैंड क्रीम का प्रयोग करते हैं तो उन्हें नाखूनों पर भी लगाएं। यह नाखूनों के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकते हैं। इससे नाखून भी चमकदार बनते हैं। हाथ धोने के बाद शिया बटर युक्त मॉइराइजर लगाएं। चाहें, तो नाखूनों के बेस पर थोडा सा लिप बाम भी लगा सकती है।

स्क्रब करें

हाथों पर स्क्रब कर भी हाथों की देखभाल की जा सकती है। धूप और धूल के प्रभाव से हाथों में पिगमेंटेशन और टैनिंग भी हो जाती है। जिसे स्क्रब बहुत जल्दी दूर कर देता है। आप चाहे तों हाथों पर ब्लीचिंग भी कर सकते हैं। स्क्रबिंग के लिए होममेड स्क्रब जैसे चीनी और बेसन का प्रयोग कर सकते हैं। चीनी से स्क्रब करने के लिए हथेलियों को गीला करके थोड़ी सी चीनी लें और तब तक हाथों की मसाज करें जब तक चीनी घुल ना जाए। फिर साफ पानी से हाथ धो लें। इसके अलावा आप चीनी और नमक के मिश्रण से भी स्क्रबिंग कर सकते हैं।

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां -



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

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

9826042287,
9424083040,
9993700880

सु दर दिखने की चाह हर किसी की होती है, हर कोई चाहता है कि उसका चेहरा साफ और सुंदर हो, लेकिन लोग अक्सर अपनी गर्दन की अक्सर अनदेखी कर देता है। जबकि चेहरे की सुंदरता में गर्दन का भी अहम रोल होता है। गर्दन की त्वचा बहुत ही कोमल और संवेदनशील होती है! हम अक्सर अपने शरीर की सफाई करते वक्त गर्दन की सफाई पर विशेष ध्यान नहीं दे पाते हैं और धूल मिट्टी की परत हमारी गर्दन पर जमने लगती है, जिस कारण हमारी गर्दन का रंग काला पड़ने लगता है और समय के साथ-साथ हमारे चेहरे की अपेक्षा गर्दन का रंग काला और रफ दिखाई देने लगता है। इसके अलावा सूरज की रोशनी में अधिक देर तक रहने की वजह से भी हमारी गर्दन का रंग काला पड़ने लगता है। तेज गर्मी के दिनों में हमारी त्वचा सूरज के संपर्क में आती है और झुलसने लगती है। इससे वह काली पड़ने लगती है।

अगर आपकी भी यही समस्या है तो इस आर्टिकल में दिया उपाय गर्दन की गंदगी को सिर्फ 20 मिनट में दूर कर सकता है। विश्वास नहीं हो रहा तो आइए जानें यह उपाय कैसे काम करता है। घर पर गर्दन की सफाई करने के इस उपाय में 3 स्टेप शामिल हैं- स्टीमिंग, एक्सफोलीएटिंग, वाइटनिंग।

स्टेप-1 स्टीमिंग

पहले स्टेप यानी स्टीमिंग में आप एक छोटा तौलिया लेकर उसे गर्म पानी में डीप करें। फिर तौलिये से अतिरिक्त पानी को निचोड़कर, तौलिये को अपनी गर्दन पर लपेटें। 5 मिनट तक तौलिये को ऐसे की गर्दन पर लगा रहने दें। यह त्वचा को नमी देने के साथ बंद पोर्स खोलता है। स्टीम से गर्दन पर जमी गंदगी और मृत त्वचा बाहर आ जाती है।

स्टेप - 2 एक्सफोलीएटिंग

दूसरे स्टेप यानी एक्सफोलीएटिंग को करने के लिए एक चम्मच नमक, एक चम्मच बेकिंग सोडा और तीन चम्मच नारियल तेल लें। फिर इन तीनों को एक बाउल में लेकर मिक्स कर लें। ध्यान रहें, नमक और बेकिंग सोडा तेल में घुलता नहीं है। अब इस मिक्स को लेकर अपनी गर्दन पर लगा लें और 5 मिनट के लिए अपनी उंगलियों से गर्दन के आस-पास धीरे से मसाज और एक्सफोलिएट करें। यह आपकी गर्दन की त्वचा से गंदगी और

गर्दन पर जमी मैल को करें दूर



मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करता है।

स्टेप - 3 वाइटनिंग

इस उपाय में वाइटनिंग पेस्ट शामिल है। इस पेस्ट को बनाने के लिए एक चम्मच चंदन पाउडर, एक चम्मच मुलतानी मिट्टी, एक नींबू का रस और आधा कप कच्चे दूध की जरूरत होती है। एक छोटा बाउल लेकर इन सब चीजों को मिक्स कर लें। नींबू का रस, दूध में मिलाने से दूध जम जाता

है और पेस्ट गाढ़ा बन जाता है। इन सब चीजों को मिलाने से पेस्ट हल्का पीला बन जाता है। पेस्ट बनने के बाद इसे गर्दन पर लगाकर, 10 मिनट के लिए छोड़ दें। मसाज की कोई जरूरत नहीं है। यह पैक प्राकृतिक ब्लीच की तरह काम करता है और गर्दन की त्वचा को निखाने में सहायक है।

इस तरह से आप इन तीनों स्टेप को 20 मिनट में करके चमकदार और साफ गर्दन पा सकते हैं। तो देर किस बात की आज ही ट्राई करें यह उपाय।

पढ़ें अगले अंक में

फरवरी - 2018

हेयर लॉस



संभत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



पतंग उड़े पर मांजा जरा सम्भाल के

ह वा में उड़ती हुई पतंग हमें कई संदेश देती है हवा में ऊंचाई पाना, हवा में रहते हुए भी धागे से अपना सम्बन्ध उसे उड़ाने वाले से बनाये रखना, ऊंचाई पाने के लिए सामंजस्य और संतुलन की उपयोगिता आदि। साथ ही एक संदेश सतर्कता का भी देती है जब पतंग काट जाती है तब उसे अपनी पुरानी स्थिति में नहीं लाया जा सकता या फिर वो कभी हमारे हाथ आती ही नहीं। इस कटी पतंग की तरह ही जीवन है जिसे या तो हम खो देते हैं या फिर चोटिल हो के एक गठन के साथ रह जाती है।

पतंग के सीजन में घटनाओं दुर्घटनाओं की अधिकता बच्चों में देखने को मिलती है, चाहे मांजे से कटना, छत से गिरना या किसी सरिये की चोट, या पतंग लूटने में कहीं गिरना, गाड़ियों के

आगे आना, मांजे से टू व्हीलर चालकों के गले कटना आदि। कई दुर्घटनाओं में जान भी चली जाती है। या परमानेंट डैमेज भी होता है। पिछले 3-4 सालों से चाइनीज मांजा बाजार में आया है जो कि टूटता नहीं और काफी तेज होता है जिससे दुर्घटनाएं बढ़ गई हैं। हर बार दुर्घटनाएं होने पर प्रशासन जागता है और इसे प्रतिबंधित करता है लेकिन तब तक मांजा बाजार तक और सबके हाथों तक पहुंच चुका होता है। यदि समय रहते इसके लिए कड़े कदम उठाये जाएँ तो इन दुर्घटनाओं को बचाया जा सकता है।

इसके साथ ही परिजनों को भी समझने की जरूरत है कि वो समय रहते मांजा खरीदने, पतंग उड़ाने की जगह की सुरक्षा एवं पतंग लूटने को लेकर पहले से सतर्क रह कर बचाव के लिए

कदम उठाएं। टू व्हीलर चालक हेलमेट पहनें होते हैं जिससे काफी सुरक्षा रहती है लेकिन इसमें भी सतर्क रहें कि मांजे से बच सकें। साथ ही भी?भा? या रहवासी इलाकों में जहाँ रोड के आसपास बस्ती हो वहां रफ्तार का भी ध्यान रखें कि चोटिल होने पर भी ज्यादा बड़ी चोट या दुर्घटना से बच सकें। सभी लोग यदि अपनी अपनी जिम्मेदारियां निभा ले तो कई जानें बच सकती है। पतंग का सीजन अब शुरू हो रहा है। प्रदेश, जिला, तहसील, परिषद, ग्रामीण पंचायत सरकारें अभी से कड़े कदम उठाएं।

डॉ. अनुपम श्रीवास्तव
एमडी होम्यो.

असि. प्रोफ. गुजरती होम्यो मेडिकल कॉलेज व
हॉस्पिटल, इंदौर
9826091632

FREE*

ब्लड कलेक्शन सर्विस

आपके आराम एवं सुविधा के लिए
आपके अपने घर या कार्यस्थल पर

Whatsapp/Call
9617770150



सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1, मौर्या सेन्टर, 16/1, रिसकोर्स रोड, इन्दौर - 1

0731-2430607, 6638200, 6638281
sodani@sampurnadiagnostics.com
facebook.com/sampurnadiagnostics

सुविधाएँ

- 1.5 T 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. • ई.सी.जी. • पी.एफ.टी. • एकजीकेटिव एंड कार्पो रेट हेल्थ चेक-अप • ग्री इंश्योरेंस मेडिकल चेकअप

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

खुबसूरती का दुश्मन एक्जिमा व सोरायसिस से मिला छुटकारा

सोरियासिस चमड़ी की एक ऐसी बीमारी है जिसमें त्वचा के ऊपर मोटी परत जम जाती है। दरअसल चमड़ी की सतही परत का अधिक बनाना 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।

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 दवाई लगाए एक्जिमा ठीक हो रहा है।



कुछ सालों पहले मुझे स्किन की प्रॉब्लम हो गई थी। मेरे हाथों और पैरों की त्वचा में कालापन आ गया था। चूंकि मुझे डेयरी पर काम करना पड़ता है इसलिए मेरे हाथ पूरे फट गए थे और उसमें से खून आने की समस्या भी हो गई थी जिससे मैं काफी परेशान और घबरा गई थी। कुछ डॉक्टरों को दिखाया तो उन्होंने दवाई दी और सब्जी काटने से भी मना कर दिया था। मेरी इस बीमारी का कोई समाधान नहीं मिल रहा था फिर मैंने डॉक्टर साहब का विज्ञापन न्यूज पेपर में देखा और डॉक्टर साहब से संपर्क किया। डॉक्टर साहब ने मुझे होम्योपैथी की दवाई दी और कुछ समय लेने के बाद बीमारी ठीक हो गई। मैं



में आर.बी. दीक्षित, एसडीओपी, जावद (एम.पी.) में पदस्थ हूं, पहले में खरगोन (एम.पी.) में पदस्थ था। एक आरोपी को पकड़ने में मेरी हाथ की एक उंगली फैंक्चर हो गई थी वह हमने डॉक्टर को दिखाकर ठीक करवा ली पर उंगली का नाखून काला पड़ गया था और एक उंगली की वजह से दूसरी उंगली का नाखून भी काला पड़ गया था और स्किन में खुजली व जलन होने लग गई थी मैंने सप्ताहभर तक एलोपैथी दवाई ली पर इससे कुछ लाभ नहीं मिला फिर हमें बताया गया कि आप इंदौर में डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी को दिखाईए वे स्किन ट्रीटमेंट के मास्टर हैं। फिर हमने होम्योपैथी डॉक्टर द्विवेदी को दिखाया उन्होंने मुझे 15 दिन की दवाई दी, दवाई लेने से थोड़ा असर हुआ, हम फिर आए दवाई ली और कुछ समय दवाई लेने के बाद मैं पूर्णतः ठीक हो गया। जहां पहले मुझे आपस में हथेली रगड़ने पर हथेली महसूस ही नहीं होती थी अब सब नॉर्मल हो गया है। मैं लोगों से कहना चाहूंगा कि होम्योपैथी दवाईयों से कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है और यह बहुत जल्दी असर करती है इसलिए आप अधिक से अधिक इस पद्धति का लाभ उठाएं। डॉक्टर ए.के. द्विवेदी साहब को और हेनीमेन जी को बहुत-बहुत धन्यवाद।

आर.बी. दीक्षित

डॉक्टर ए.के. द्विवेदी सर को धन्यवाद देना चाहती हूं और भगवान से विनती करती हूं कि वो डॉक्टर साहब को भी स्वस्थ रखें ताकि वे और मरीजों को भी उनकी समस्या से मुक्ति दिला सकें। धन्यवाद। श्रीमती साधना घोड़े

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

मध्य भारत का अत्याधुनिक होम्योपैथिक चिकित्सा संस्थान

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन रोड, इंदौर (म.प्र.)
मो.: 98260-42287, 94240-83040, हेल्पलाईन: 99937-00880, 90980-21001, फोन: 0731-4064471

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

Email: drakdindore@gmail.com, Visit us at: www.sehatevamsurat.com, www.homeopathyclinics.in

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **You tube** पर अवश्य देखें।



मोटापा पेट/कमर कम करें

बिना दवाई, बिना ऑपरेशन
व बिना इंजेक्शन के...

योग एवं नैचुरोपैथी द्वारा

असाध्य रोगों के इलाज हेतु संपर्क करें

- चिड़चिड़ापन • अनिद्रा • डिप्रेसन • अवसाद • अर्थराइटिस (जोड़ों का दर्द)
- मोटापा • स्पांडिलायटिस (गर्दन व कमर का दर्द) • डायबिटीज • अस्थमा • माईग्रेन
- त्वचा रोग (सोरियासिस, एक्जिमा) • एलर्जी (सायनोसायटिस, रायनाइटिस)
- पाइल्स • फिशर • फिशचुला • मासिक धर्म की समस्या • आँखों की समस्या
- बाल झड़ना • प्रोस्टेट व किडनी रोग • कब्ज/पाचन सम्बंधी समस्या इत्यादि

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नैचुरोपैथी, पुणे से विशेष प्रशिक्षण प्राप्त नैचुरोपैथ द्वारा नैचुरोपैथी चिकित्सा

- शिरोधारा • इमर्शन स्नान • कटि स्नान • भाप स्नान • स्पाइनल स्नान • गरम पैर स्नान
- शीत पैर स्नान • जकूजी स्नान • बॉडी मसाज • मड थेरेपी • सन बाथ • डेली योग थेरेपी

सोमवार से शनिवार सुबह 6.30 से शाम 6.30; रविवार : सुबह 9 से 2 बजे तक

एडवांस योग एवं नैचुरोपैथी हॉस्पिटल

AIPS (एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इन्दौर)

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, स्कीम नं. 140 के सामने, जीण माता मंदिर के पास, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

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

Call : 99937-00880, 98260-14865, 99260-88545, 94253-46043