राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

मई 2014 | वर्ष-3 | अंक-6

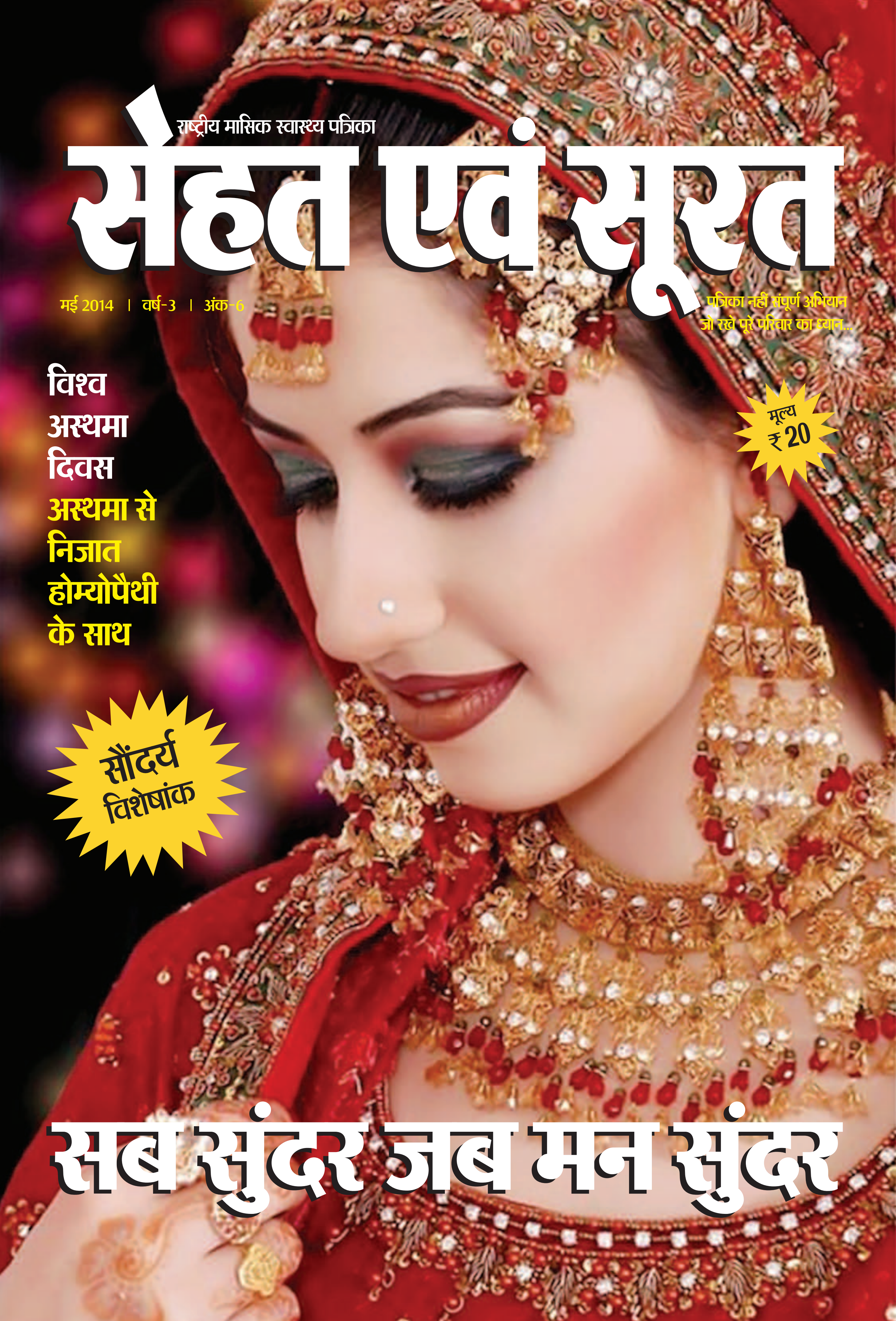
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

मूल्य ₹ 20

विश्व अस्थमा दिवस

अस्थमा से निजात होम्योपैथी के साथ

सौंदर्य विशेषांक



सब सुंदर जब मन सुंदर

Om Shanti Bahuuddeshiya Shikshan Sanstha's

GURU MISHRI HOMOEOPATHIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

Shelgoan, Tq. Badnapur, Dist. Jalna 431 202 (M.S.)
Ph.No. & Fax : (02482) 262482
E-mail : gurumishrihmc@yahoo.com, sm_desarda@yahoo.com **Web:**www.gurumishrihmc.com

Recognised by:Dept.of AYUSH Govt.of India (Central Council of Homoeopathy,New Delhi) & Govt. of Maharashtra
Affiliated to : Maharashtra University of Health Sciences, Nashik

BHMS DEGREE COURSE (5 ½ YRS.)

First Medical College in Jalna District.

1) **B.H.M.S.:**Bachelor of Homoeopathic Medicine & Surgery
2) **Duration:** 5 ½ Years (including 1 year internship)
3) **Eligibility : XII Std. Sceince or Equivalent Examination Passed**
4) **Tution Fees :** Rs. 50,000/- per annum (Govt. Approved)
5) **Hostel and Mess Fess :** Rs. 30,000/-

FACILITIES

- 25-beded Hospital (O.P.D./ I.P.D.)
- Drug Proving & Research Unit
- 5 Peripheral OPD's in Jalna City
- Canteen - Mess available
- Qualified & Experienced Teaching Staff
- Indoor / Out door sports
- Separate Hostel facility available for Boy's and Girls.
- Excellent University Result of First Batch of I-BHMS.
- Management Committee has 25 yrs rich experience of running Homoeopathic College.

Dr. Mrs. K. S. Desarda	Dr. S. M. Desarda	Dr. B. L. Dudhamal	Dr. Yogesh Desarda
Director	President	Principal	Managing Director

DKMM HOMOEOPATHIC MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

Shree Guru Ganesh Nagar, Aurangabad **Ph..:**(0240) 2401051/2400512 Fax:2401709
E-mail : dkmm_hmc@yahoo.in **Web :** http://www.dkmmhomoeocollege.com

Recognised by : Govt. of Maharashtra & Central Council of Homoeopathy, New Delhi
Affiliated to : Maharashtra University of Health Sciences, Nashik

M.D. (HOM) ADMISSION NOTIFICATION-2014-15
ONLY FOR JAIN MINORITY QUOTA

Applications in precribed form are invited for admisson to 03 years full time M.D. Homoeopathy Regular courses in following five subjects namely.

(1) H.M.M. (2) Organon (3) Repertory 4) Medicine (5) Peadiatrics

03 seats in each of the above courses is earmakred for Jain Minority Students.

Eligibility - 1) Jain Minority candidates who have appeared at APGH-CET -2014 conducted by AMHMCM with minimum marks 125 / 250 for OPEN category.
2) BHMS / Graded BHMS or Its Equivalent Degree there to-

Schedule :

1) Application Form available from 18-04-2014 to 29-04-2014 and to be submitted on or before 30-04-2014 up to 5.00 pm.
2 Declaration of final merit list on 04-05-2014.
3) Display of list of admitted students on 06-05-2014 at 11.00 am.
4) Joining to the college on 10-05-2014 upto 4.00 pm.

Note: 1) The admission for A. Y. 2014-15 in this institute is subject to the prior permission of the Central Govt. Department of AYUSH & Maharashtra University of Health Sciences, Nashik
2) For more details visit website : www.dkmmhomoeocollege.com

Dr. S. M. Desarda
Principal
(Mb.:09823169855)

सेहत एवं सूरत

मई 2014 । वर्ष-3 । अंक-6

प्रेरणास्रोत

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

मार्गदर्शक

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

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक

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

सह-संपादक

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

संपादकीय टीम

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

परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, मोहनलाल आर्या
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, डॉ. वी.के. चावला
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

हेड ऑफिस

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakdindore@gmail.com
www.drakdindore.com www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

8 सुंदरता में चार चांद लगाती हैं आंखें

15 पुरुषों को भी चाहिए अलग सौंदर्य उत्पाद

12 पैरों को दें सेक्सी लूक

केशर फेस पैक 13

24 मेहंदी : रंगत के साथ चाहिए डिजाइन

22 तरबूज : गर्मी में प्राकृतिक फेस मास्क

28 परिवेश कहे सब कुछ

23 रोमांस बढ़ाता है सुंदरता

विश्वस्तरीय ईलाज अब निःशुल्क

Index

इंडेक्स मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेन्टर

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

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

हमारी विशेषताएँ :

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

Dr.Parikshit Sharma

M.B.B.S, M.D.(Skin), F.A.G.E

Consultant Dermatologist, Trichologist and Cosmetologist

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

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

0731-4215757, 07869557747, 9752447843

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 - drakdindore@gmail.com

संपादक

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

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

Helpline: 9993700880 9098021001

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

संपादकीय

सुंदरता को अपने अंदर खोजें, महसूस करें

लोगों को अपने अंदर व आस-पास की सुंदरता दिखाई नहीं देती है। अतः दूर की चीजे (सुंदरता) ढूंढ़ने में वास्तविक सुंदरता का आनन्द भी नहीं उठा पाते हैं।

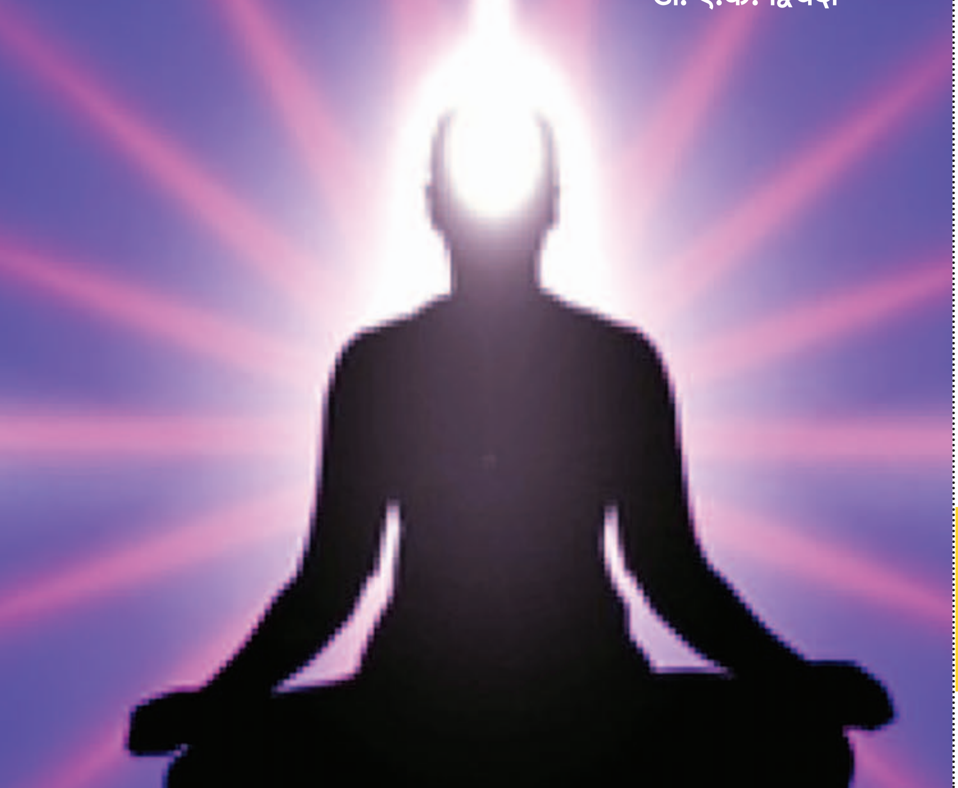
हम यदि आंतरिक सुंदरता को महसूस करें तो दुनिया सुंदर हो जाएगी, हम जैसा सोचते हैं, जैसे सपने देखते हैं, वैसा ही हम सृष्टि करते हैं। हम में समाज का और समाज में हमारा प्रतिबिम्ब दिखता है। हमने बहुत सालों से खुद को सुंदर बनाने, संवारने में समाज को कुरूप बना दिया है, जबकि अब ऐसा समय चल रहा है कि हम स्वयं व समाज दोनों को सुंदर बनाए व संवारे तभी हम वास्तविक सुंदरता को प्राप्त कर सकेंगे।

सच्ची सुंदरता का मतलब है मन और तन दोनों की सुंदरता। शरीर, मन और आत्मा का योग है। मन विचार करता है और संकल्प लेता है, अच्छे विचार और अच्छे संकल्प मन को लगातार निर्मल बनाते हैं।

किसी भी पुरुष अथवा स्त्री का सुंदर चेहरा और शरीर अक्सर कुदरत का तोहफा होता है, व्यक्ति तो केवल अपनी खुबसुरती को निखारता है और केवल उसका रख-रखाव मात्र करता है।

जिसके विचार सुंदर, कर्म अच्छे हैं, वही इंसान वास्तव में सुंदर कहलाने का हकदार हैं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी



ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

सब सुंदर जब मन सुंदर

खूबसूरत मन ही राज करता है तन नहीं...

स्वभाव और संस्कारों की खूबसूरती के बिना कॉस्मेटिक से मिलने वाली खूबसूरती आपको नाम का खूबसूरत बनाती है काम का नहीं। ये सिर्फ मुखौटा है, इसलिए अपने अंतर में खूबसूरती के दीप जलाएँ तब ही सच्चे अर्थों में जगमाएगा आपका जीवन।

तो हो जाए सोने पे सुहागा...

जितने खूबसूरत आप बाहर से उतने ही अंदर से हो तो सोने पे सुहागा हो जाता है। इंसान को भीतर से खूबसूरत तो होना ही चाहिए, पर किसी को एक बार में इंप्रेस करने के लिए बाहर से भी कुछ खूबसूरत तो दिखना पड़ता है। कभी-कभी ये मजबूरी भी बन जाती है। लेकिन यह बात याद रखें कि खूबसूरत बनकर आप लोगों को आकर्षित तो कर सकते हैं लेकिन खुद को साबित नहीं कर सकते। साबित करने के लिए तो अंदर से सुंदर होना पड़ेगा। सिंपल सी बात है कि किसी भी व्यक्ति का फर्स्ट इंप्रेशन उसका लुक होता है, जो लोगों का ध्यान उसकी ओर खींचता है लेकिन उस ध्यान को बनाए रखने का काम गुणों का है। अगर कोई सुंदर है तो उसमें गुण भी हों, इसकी एक्पेक्टेशंस बढ़ जाती है और कभी- कभी ये जरूरी भी हो जाता है।

असली ब्यूटी तो कैरेक्टर है

खूबसूरत होने के साथ-साथ हमें एक अच्छा इंसान भी बनना चाहिए। चरित्र अच्छा हो और सीधा-साधा मन हो तो आप सबको जीत सकते है। हमारे संस्कार हमें अंदर से सुंदर बनाते हैं और इन संस्कारों के बिना तो हमारी ऊपरी सुंदरता किसी काम की नहीं है। ये सुंदरता ही आपको भीड़ से अलग कर आपकी पहचान बनाती है। आप बस अपने जीवन के लक्ष्य तय करें एवं उन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए ईमानदारी से प्रयास करें।

जस्ट बी योर सेल्फ

आप जैसे हैं वैसे ही रहें और कभी किसी की नकल न करें। बनावटीपन व दिखावे की बजाए आप अपने जैसे बने रहो, भगवान से डरो और बुरे कामों से दूर रहो, बस इतना काफी है। बाकि आपको किसी के लिए खुद को बदलने की जरूरत नहीं है। अगर आप रिश्तों की अहमियत को समझते हैं खुद से ईमानदार हैं तो दूसरे भी यही चाहेंगे की आप बदले नहीं, जैसे हैं वैसे ही रहें। तो जस्ट बी योर सेल्फ!

ब्यूटी विद ब्रेन

कई बार विश्वसुंदरी का खिताब नीग्रो लड़कियों को भी मिला है, जिनके गुणों ने उन्हें खूबसूरती दी है। ब्यूटी विद ब्रेन का फॉर्मूला तो आज के जमाने का हिट फॉर्मूला है जो आज हर क्षेत्र में अपनाया जाता है। केवल फेशियल ब्यूटी काम की नहीं है आपका ब्रेन भी ब्यूटीफुल होना चाहिए। क्योंकि बाहरी रूप किसी को कुछ देर तक ही बाँधे रख सकता है पर मन की खूबसूरती जीवनभर के लिए किसी को आपसे जोड़े रख सकती है।

आत्मा की सुंदरता

शक्ल से खूबसूरत लोग दिल से भी खूबसूरत हों, ऐसा जरूरी नहीं है। आत्मा की सुंदरता पाने के लिए तो व्यक्ति में गुणों का होना जरूरी है। दिखने में बुरा होते हुए भी अगर कोई गुणवान और प्रतिभावान हो तो उसे कामयाब होने से कोई नहीं रोक सकता है, क्योंकि जीवन की लंबी दौड़ में साँझ की तरह ढलते रूप की नहीं, बल्कि सूरज की तरह अँधेरे में उजालों को रोशन करने वाले गुणों की कद्र होती है। ऐसे कई उदाहरण हैं जो बाहरी खूबसूरती के पैमाने को परिस्थितियों के अनुसार बदलते हैं, पर दुनिया में भीतर की खूबसूरती का एक ही पैमाना है और वह है आत्मा से पवित्र और सुंदर होना।

गोरा रंग तो एक दिन ढल जाएगा

इंसान का रंगरूप आज नहीं तो कल उसका साथ छोड़ ही देता है। उम्र के साथ साथ आपके चेहरे की रंगत बदल जाती है। अगर कुछ नहीं बदलता तो वो है आपकी सीरत। बाहरी खूबसूरती को तो पाया भी जा सकता है, लेकिन पर मन की खूबसूरती मुश्किल से ही देखने को मिलती है। उम्र के साथ ढलने वाली खूबसूरती से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है जीवन भर साथ निभाने और रिश्तों को सहेजकर रखने वाली समझ। यही सारी जिंदगी आपका साथ निभाती है। ये सच है कि आउटर ब्यूटी केवल आँखों को सुकून देने भर की ही होती है लेकिन भीतर की सुंदरता तो महसूस करने वाली होती है, जो किसी के दिलो-दिमाग में हमारी एक इमेज बनाती है और आगे चलकर यही खूबसूरती हमारे भविष्य को भी निर्धारित करती है।

सुंदरता में चार चांद लगाती हैं आंखें

खूबसूरत आंखें किसी भी व्यक्ति की सुंदरता में चार चांद लगा देती हैं । वैसे तो कई लोगों की आंखें कुदरती तौर पर आकर्षक होती हैं लेकिन यदि ऐसा नहीं भी है तो निराश होने की आवश्यकता नहीं है। आंखों का स्वस्थ होना सुंदर होने से ज्यादा जरूरी है।

आंखें हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण और संवेदनशील अंग हैं और इनकी सही ढंग से देखभाल अत्यंत आवश्यक है। आज जब अधिकतर युवतियां कम्प्यूटर से रूबरू हैं और रोजाना एक भागमभाग भरी जिंदगी से गुजर रही हैं। ऐसे में आंखों की ओर पर्याप्त ध्यान देना निहायत जरूरी है। प्रस्तुत है आंखों की देखभाल संबंधी कुछ टिप्स ,जिन्हें अपनाकर आप अपनी आंखों को नया लुक दे सकती हैं।

- आंखों की सुंदरता बनाए रखने और हमेशा तरोताजा रहने के लिए नींद सबसे जरूरी है। भरपूर नींद न केवल आपकी आंखों में चमक बनाए रखेगी वरन आपको भी दिनभर तरोताजा रखेगी।
- आमतौर पर देखा गया है कि अत्यधिक काम की वजह से या तनाव के कारण नींद पूरी नहीं हो पाती, इससे आंखें लाल हो जाती हैं और थकी हुई लगने लगती हैं। आंखों को तरोताजा रखने के लिए गुलाब जल में रुई भिगोकर आंखों पर रखें। कुछ देर बाद ठंडे पानी के छींटे आंखों पर डालें। ऐसा करने से आंखों को बहुत आराम मिलेगा।
- आंखों को ठंडक प्रदान करने के लिए खीरे के गोल टुकड़े काटकर आंखों पर दस मिनट के लिए रखें फिर ठंडे पानी से आंखें धो लें।
- आंखों के नीचे पड़े काले धब्बों से राहत पाने के लिए आलू को कद्दूकस करके काले घेरों पर लगाएं। आधे घंटे बाद पानी से धो लें और मॉइश्चराइजर लगा लें।
- एक कप गुनगुने पानी में एक टी स्पून नमक मिलाकर दो छोटे कॉटन पैड डुबोकर हल्के निचोड़ें और आंखों पर रखें, जब तक कि पैड ठंडे न हो जाएं। इसके बाद ठंडे पानी से आंखें धो लें, इससे आंखों की सूजन कम हो जाएगी।
- आंखों के आसपास की त्वचा बहुत ही नाजुक और पतली होती है और इसकी विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। इसके लिए आलू का रस और दूध मिलाकर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें। रुई में भिगोकर करीब दस मिनट तक आंखों पर रखें। ठंडे पानी से आंखें धो लें।
- किसी बादामयुक्त क्रीम से आंखों की हल्के हाथों से गोलाई में मालिश करें।
- आंखों की चमक बढ़ाने के लिए बाहरी नुस्खों के साथ ही जरूरी है कि आप विटामिन 'ए' से भरपूर आहार लें।
- ये छोटी-छोटी बातें अपनाकर आप बना सकती हैं अपनी आंखों को और भी खूबसूरतज। फिर जब आपकी आंखें होंगी झील सी तो कौन इनमें डूबना नहीं चाहेगा।

गर्मी में पाएं सुंदर त्वचा

गर्मियों में लाइट क्लींजिंग मिल्क या लोशन का चुनाव करना चाहिए। स्किन केयर के जितने भी प्रोडक्ट्स हैं, उन्हें मौसम के अनुसार इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ ऐसे ही प्रोडक्ट्स जिन्हें आप गर्मी में आजमा सकती हैं।

सन्सक्रीन एसपीएफ-20

धूप में निकलने से बीस मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं। यह त्वचा और सूर्य की नुकसानदेह किरणों के बीच प्रोटेक्टिव बैरियर का काम करेगा। इसके लिए नॉन-ग्रीसी, स्वेट और वाटर फ्रूट फाउंडेशन का चुनाव करें, जो आसानी से एब्जॉर्व हो जाए और त्वचा पर मैट (नॉन शाइनी) टेक्सचर छोड़े।

क्लींजिंग मिल्क या लोशन

गर्मियों में लाइट क्लींजिंग मिल्क या लोशन का चुनाव करना चाहिए। संदलवुड और लेमन युक्त क्लींजिंग मिल्क का चयन बेहतर होगा। यह ग्रीस को कम करता है। साथ ही, त्वचा की हीट रैश और इससे संबंधित समस्याओं से रक्षा करता है।

स्क्रब

स्क्रब को चेहरे, गले या शरीर के किसी भी हिस्से पर धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए और सादे पानी से धो देना चाहिए। इसे आप हफ्ते में दो या तीन बार प्रयोग कर सकती हैं जबकि अखरोट त्वचा को साफ और पोषित करता है।

संदलवुड बॉडी शैम्पू

संदलवुड गर्मियों में आइडियल माना जाता है क्योंकि यह त्वचा को रैशेज और प्रिकली हीट से सुरक्षित रखता है। संदलवुड युक्त बॉडी शैम्पू त्वचा पर जेंटल एक्शन करता है। संदलवुड में खुशबू भी होती है इसलिए यह शरीर की दुर्गंध को दूर करता है और आपको परफ्यूम लगाने की जरूरत नहीं पड़ती।

फेस वॉश

फेस वॉश सोप-फ्री फेस वॉश जिसमें नीम, तुलसी, नींबू, छिलका, एलोवेरा आदि सामग्री मौजूद हों, उसका प्रयोग करें। ये सामान्य संतुलन को रिस्टोर करने में मददगार हैं। साथ ही, यह फुंसियों और रैश से भी त्वचा की रक्षा करते हैं। एलोवेरा प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है, जबकि नीम और तुलसी में जर्मीशिडियल (इंफेक्शन से रक्षा करने वाला) प्रॉपर्टीज पाई जाती है। नींबू ऑयलीनेस को कम करने वाला और ग्लो बढ़ाने वाला होता है। फेस और बॉडी स्क्रब गर्मियों के दौरान डीप क्लींजिंग ट्रीटमेंट त्वचा को लाभ पहुंचाती है। खासतौर से, अगर त्वचा नॉर्मल से ऑयली है।

वाटरप्रूफ मस्कारा

गर्मियों में वाटरप्रूफ मस्कारा लगाएं। इसे आप तब भी लगा सकती हैं जब आप स्विमिंग करने जा रही हों।

लिपग्लॉस

गर्मियों में कूल लुक के लिए लिपग्लॉस आइडियल है। लिपग्लॉस होंठों को साफ, प्राकृतिक और ओस से भीगा लुक देता है। नेचुरल ऑयल्स और एक्सट्रैक्ट्स वाला लिपग्लॉस चुनें।

डियोडरेंट

गर्मियों में लाइट और लैमनी सेंट का चुनाव करें। बहुत ज्यादा ओवरपावरिंग से बचें।

डे क्रीम मैट मॉइश्चराइजर

सामान्य तौर पर नॉन-ऑयली डे क्रीम हो, यह हॉट और ह्यूमिड वेदर के लिए बेहतर होती है। यह त्वचा को मॉइश्चराइज करती है और यहां तक कि ऑयली लुक से बचाती है। साथ ही, इससे पर्ली ग्लो भी मिलता है।

खुबसूरत बाल घरेलु उपचार

आपके बाल आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में काफी कुछ बता सकते हैं। हालांकि, आज कल के तनाव, साइज़ ज़ीरो बनने की होड़ में उस तरीके का संचालित खाना, हार्मोनल बदलाव, बालों पर कई तरह के उत्पादों का प्रयोग और कई अन्य कारणों से अपने सिर पर स्वस्थ बालों को संभालना आसान बात नहीं है। त्वचा की तरह बालों की देखभाल के लिए क्लींजिंग, कंडीशनिंग और स्ट्रेंथनिंग की जाती है और कुछ घरेलु देखभाल की मदद से इसे पाया जा सकता है। सुंदर बालों के लिए घरेलु उपचार

क्लींजिंग

- सबसे असरदार घर में बनाये जाने वाला शैम्पू रीठा, शीकाकाई और आमला का मिक्सचर है। इन सब को बराबर मात्रा में करीबन 1 लीटर पानी में रात भर भिगो कर रखें। अगले दिन इस मिक्सचर को तब तक उबालें जब तक यह आधा न हो जाए। इसके बाद इसे ठंडा कर लें।
- अगर सिर में जुएं हो गयी हों तो टी ट्री तेल काफी असरदार साबित हो सकता है। छोटे बच्चों के माँ बाप इस शैम्पू का इस्तमाल उन शैम्पू से बचने के लिए कर सकते हैं जिनमें कर्कश केमिकल का इस्तमाल होता है। इस तेल का इस्तमाल उलझे हुए बालों को सुलझाने के लिए भी किया जा सकता है। यह बालों को नमी देता है और सिर को बैक्टीरिया और फंगल समस्या से निदान दिलाता है।

कंडीशनिंग

- जिन लोगों के बाल रूखे हैं उन्हें सिर पर गुलाबजल से मसाज करना चाहिए क्योंकि यह रूखे बालों का उपचार करने में काफी कारगर साबित होता है। ओलिव आयल और मधु को पके पपीते में मिलाकर अपने बालों में लगाएं। एक घंटे बाद बालों में शैम्पू कर लें।
- जिन लोगों के बाल तैलीय हैं उन्हें मुल्तानी मिटटी, आमला, रीठा और शिकाकाई के मिक्सचर का प्रयोग करना चाहिए। 40 मिनट बाद बालों में शैम्पू कर लें।
- पुदीने का तेल बालों की देखभाल में काफी उपयोगी साबित होता है क्योंकि यह सिर को ठंडा करने में मदद करता है और सिर से रुसी और जुओं को भी भगाता है। यह बालों को कंडीशन करता है।

स्ट्रेंगथनिंग

- केले में खनिज पदार्थ होता है जो बालों को बढ़ने और उसे बचाने में कारगर साबित होता है। सूखे, डाई किये और पर्म किये हुए बालों के लिए बनाना मास्क काफी मददगार साबित होता है।
- बालों के गिरने की समस्या से निजात पाने के लिए सलाद का जूस इस्तमाल में लाया जा सकता है।
- बालों के झरने की समस्या से बचने के लिए अरंडी का तेल इस्तमाल करना चाहिए। कई लोगों का मानना है कि यह खोये हुए बालों को वापस लाने में कारगर साबित होता है।
- लैवेंडर सिर पर बालों को बढ़ने में मदद करता है, बालों में तेल के निर्माण को नियंत्रित करता है और सर पर फिर से बालों को आने में मदद करता है।

होम्योपैथी बढ़ाए सौंदर्य

स्वस्थ और चमकती हुई त्वचा अक्सर पूरे शरीर के स्वास्थ्य का दर्पण होती है । त्वचा की समस्याएं अक्सर आंतरिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होती हैं जो किसी व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करती हैं। त्वचा की समस्याएं आमतौर पर एलर्जी के कारण या हार्मोन में असंतुलन हो जाने से या कुपोषण अथवा निर्जलीकरण के कारण होती हैं।

एलोपैथी चिकित्सा में, त्वचा की समस्याओं के इलाज के लिए, ज्यादातर सामयिक क्रीम का इस्तेमाल किया जाता है। होम्योपैथी सामयिक क्रीम के इलाज को गलत नहीं समझता लेकिन क्रीम से त्वचा पर तत्काल असर हो सकता है, हमेशा के लिए समाधान नहीं हो सकता जबकि होम्योपैथी रोग के जड़ को हीं ख़त्म कर देता है जिससे उस रोग के दुबारा पनपने की संभावना बहुत कम रहती है। प्रतिदिन दवाखाने पर ऐसे कई त्वचा रोग के मरीज आते हैं जो बताते हैं कि एलोपैथी चिकित्सा से उनका रोग दब जाता है और जैसे ही क्रीम (दवा) का प्रयोग बंद करते हैं वापस वही त्वचा रोग उभर जाता है। होम्योपैथी चिकित्सा में लक्षण को समझकर पूरे शरीर का इलाज किया जाता है जिससे की शरीर का पूरा तंत्र संतुलित रूप में काम करने लगे। होम्योपैथी मुँहासे, एक्जिमा, घावों, हाइव्स, सोरियासिस , चकत्ते, दाद इत्यादि जैसे त्वचा की बीमारियों को ठीक करने में बहुत हीं प्रभावकारी माना जाता है। होम्योपैथिक उपचार से आप स्वस्थ और तेजपूर्ण त्वचा पा सकते हैं।

मुँहासे के लिए उपचार

एंटीमोनिअम टरटारिकम, बेलाडोना, कैलकेरिया कार्बोनिका, हीपर सल्फ, पल्सेटिला, सीलीसिया, सल्फर इत्यादि कुछ ऐसे होम्योपैथिक उपचार हैं जो मुँहासे के इलाज में बहुत हीं उपयोगी होते हैं। इनमें से प्रत्येक मुँहासे के उपचार के लिए विभिन्न कारणों से उपयोगी माने जाते हैं। इसलिए आपके मुँहासे के लिए सबसे अच्छा विकल्प कौन होगा इसके लिए बेहतर है कि आप होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श करें।

एक्जिमा के लिए उपचार

जीर्ण एवं एलर्जी के प्रति सवेदनशील त्वचा के उपचार के लिए कई होम्योपैथिक औषधियां प्रभावी एवं कारगर होती है। आरम-ट्राईफाइलम, आरसेनिक्म-एल्बम, ग्रेफाईट्स, मेजेरिअम, पेट्रोलियम, और रस-टाक्स इत्यादि एक्जिमा में आमतौर पर उपचार के रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं। इनमें से प्रत्येक औषधि एक्जिमा के विभिन्न लक्षणों में उपचार के रूप में कारगर सिद्ध होते हैं। अन्य होम्योपैथिक औषधियां जो एक्जिमा के उपचार के लिए प्रभावी हो सकती हैं वे एंटीमोनिअम-क्रूडम, कैलकेरिया-कार्बोनिका, हीपर-सल्फ और सल्फर इत्यादि हैं।

तैलीय त्वचा के लिए उपचार

मरक्युरिअस, नेट्रम-म्यूर वैसे व्यक्तियों के लिए उपयोगी होते हैं जिनकी त्वचा तैलीय होती है। ऐनाकार्डियम एंटीमोनिअम-क्रूड, आर्निका, आरसेनिकम-एल्बम, बेलाडोना, कॉस्टिकम, डलकामारा, हैमामेलिज, फाईटोलिका, पल्सेटिला, रस-टाक्स इत्यादि कुछ ऐसी औषधियां हैं जिनका आमतौर पर त्वचा विकारों के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

डॉ. कंचन डेसर्डा
एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
डीकेएमएम होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज,
औरंगाबाद, महाराष्ट्र
सदस्य
केंद्रीय होम्योपैथिक परिषद, नई दिल्ली

सावधानी

होम्योपैथिक के द्वारा स्व उपचार करना प्रभावी हो सकता है लेकिन त्वचा की समस्या या अन्य कोई समस्या लम्बे समय तक चलती जा रही हो या बार बार उत्पन्न हो जाती हो तो किसी कुशल होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श लें ताकि वे अच्छी तरह से आपकी समस्या को समझकर ऐसी औषधि दें जिससे आपकी समस्या दूर होने के साथ साथ आपका पूरा सिस्टम भी संतुलित हो जाये।

पैरों को दें सेक्सी लूक

सूखे और फटे पैर कभी सेक्सी नहीं लगते और वाकई में ऐसे पैर आपके पूरे लुक को खराब कर सकते हैं। खासकर जब आप स्टेप वाली सैंडल पहनने जा रही हों, तो फटी एडियां और पैर दूसरों के सामने आपको शर्मिंदा करने में कोई कसर नहीं छोड़ते। हालांकि हम लोगों में से कई लोगों को फटे पैरों की समस्या आम है और कई लोगों को मौसम के हिसाब से भी दिक्कत होती है। लेकिन अगर आप साल भर में एक बार भी इस तरह की समस्या से ग्रसित हो जाते हैं तो इसकी अनदेखी नहीं करनी चाहिए। आपका मन खुले पंजे वाले जूते पहनने का है लेकिन आपकी चटकी हुई एड़ियां दिक्कत बन रही हैं तो आपको इसकी जरूरत है क्योंकि इसमें दिए गए टिप्स केवल महिलाओं के लिए ही नहीं बल्कि पुरूषों के लिए भी हैं, जो आपके पैरों को नरम और सेक्सी बनाने में मदद करेंगें।

अपने पैरों को अच्छे से धो लें

अपने पैरों को अच्छी तरह से धो लें, फिर बॉडी वॉश या साबुन से स्क्रब करें। ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले आपके पैर साफ और बदबूरहित हों। गंदे पैर और चटकी एड़ियां आपके लुक को खराब कर सकते हैं।

पैरों को मिल्क थैरेपी दें

पैरों के लिए मिल्क थैरेपी लाभकारी होती है, इसके लिए आप 250 मिली मिल्क लें और उसमें अपने पैरों को भिगोएं। ऐसा लगभग महीने में एक बार अवश्य करें। मिल्क हल्का सा गुनगुना कर इस्तेमाल करें। दूध में पैर भिगोने से पैरों के दाग-धब्बे भी दूर हो जाते हैं, साथ ही साथ पैर भी अत्यधिक मुलायम हो जाते हैं।

पैरों को गुनगुने पानी में भिगोएं

केवल पैरों को धुलना ही पैरों को नरम बनाने के लिए पर्याप्त नहीं है। इसके अलावा, अपने पैरों को गुनगुने पानी में 5 से 10 मिनट तक भिगोकर रखें। इस तरीके से आपके पैर चटकने से बचेगें, पैरों की त्वचा ड्राई नहीं होगी और स्कीन की डेड सेल्स भी निकल जाएगी।

डेड सेल्स निकालें

बाजार में पैरों को साफ करने वाले स्टोन मिलते है जिन्हे झांवां या प्यूमिक स्टोन कहा जाता ह, इस स्टोन से अपनी एड़ियों, पैर की उंगुलियों और तलवों को साफ करें।

नाखूनों को सही आकर दें

अपना नेल क्लिपर लें और पैरों के बढ़े हुए नाखूनों को काट लें। पैरों के नाखूनों को हमेशा नहाने या धुलने के बाद ही काटें। लम्बे नाखून, पैरों में धूल जमा करने की जगह बन जाते हैं और इसमें बैक्टीरिया पैदा होते हैं, इससे आपको इंफेक्शन भी हो सकता है।

सही जूते पहनें

हमेशा सही फीटिंग के जूते पहनें। सही फीटिंग के जूते पैरों को सही बनाए रखते हैं और इससे एड़ियां भी नहीं चटकती हैं। आरामदायक जूतों में हील भी हो सकती है लेकिन उसे पहनने में आपको तकलीफ नहीं होनी चाहिए। फुटवियर ऐसा होना चाहिए, जिसे पहनकर बिना दिक्कत के आसानी से बैठा जा सके और चलने में कोई समस्या न हो।

जूतों से हवा पास होने दें

अगर आप सारा दिन जूते या स्नीकर्स पहनते हैं तो दिन में कम से कम एक बार उन्हे उतार लें, ताकि पैरों को हवा लग सकें। अगर आपके स्नीकर्स में बदबू आती है तो उन्हे नियमित रूप से साफ करें।

अपने पैरों को फुट मसाज दें

फुट मसाज आपके पैरों में ब्लड़ सर्कुलेशन को बढ़ा देता है और आपके पैरों को आरामदायक बनाता है। इससे तनाव में भी राहत मिलती है। फुट मसाज के दौरान तेल का उपयोग करने से त्वचा नरम हो जाती है और ताजगी महसूस होती है।

पैरों को माश्चराइज करें

समय-समय पर अपने पैरों पर माश्चराइजर लगाएं। ऐसा करने के लिए सबसे सही समय रात को सोने से पहले का होता है, क्योंकि इसे लगाने के बाद आप आराम से सो जाते है और पैरों में माश्चराइजर भी आराम से लगा रहता है।

आराम आवश्यक है

कई बार ज्यादा देर तक लगातार खड़े रहने या नियमित रूप से खड़े रहने के कारण भी पैरों की एड़ियों में दरार आ जाती है। इसके लिए जरूरी है कि आप पैरों को आराम दें।

गुलाबी त्वचा के लिये केसर फेस पैक

सुन्दरता के लिये प्रयोग की जाने वाली केसर एक बहुत ही गुणकारी सामग्री है। इसका उपयोग ज्यादातर एशिया और यूरोप के देशों में किया जाता है। केसर बहुत महंगा आता है क्योंकि केवल 1 ग्राम केसर पैदा करने के लिये बहुत सारे फूलों का उपयोग करना पड़ता है। हांलाकि केसर त्वचा के लिये बहुत अच्छी होती है और इसका फेस पैक लगाने से त्वचा पर गुलाबी रंग का निखार आ जाता है। यदि आपको साफ और चमकती त्वचा चाहिये तो इसका उपयोग कीजिये। आइये जानते हैं केसर के कुछ उपयोगी फेस पैक।

केसर और दूध

आप इस फेस पैक को हर रोज या फिर हफ्ते में दो बार लगा सकती हैं। इससे आपका चेहरा गुलाब की तरह चमकने लगेगा।

केसर और चंदन पाउडर

यह पैक ऑयली स्किन वालों के लिये बहुत ही अच्छा है। इसके अलावा यह सन टैन, एक्ने और पिंपल से भी लड़ता है। इसमें थोड़ा सा दूध मिलाइये और 5 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें। चाहें तो इसमे शहद भी मिला सकती हैं।

केसर और पपीता

पपीता में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो सकिन के लिये बहुत ही अच्छे होते हैं। एक कटोरे में पका पपीता, दूध, शहद और केसर मिलाइये। इसको चेहरे पर 10-15 मिनट के लिये लगाइये और बाद में ठंडे पानी से धो लीजिये।

केसर, दूध और तेल

इस फेस पैक से चेहरे का रंग हल्का पड़ता है। एक कटोरे में केसर, दूध, रोज वॉटर और ऑलिव ऑयल या नारियल का तेल मिलाइये। इस स्क्रब जैसे फेस पैक से आपकी स्किन गोरी बनेगी और ग्लो करेगी।

केसर, शहद और बादाम

रातभर बादाम को पानी में भिगोइये और बाद में पेस्ट बना लीजिये। केसर को गुनगुने पानी में भिगोइये और बाद में उसमें शहद और नींबू का रस मिलाइये। इस पैक को चेहरे और गर्दन पर लगाइये, जिससे झुर्रियां, एक्ने और दाग दूर हों।

क्यूं पड़ जाते हैं नाखून पीले

नाखून हमारी उंगलियों की शोभा बढ़ा सकते हैं। नाखून अगर साफ और चमकीले हैं तो, अच्छी बात है और ऐसा नहीं है और आपके नाखून पीले होने लगे हैं, तो चौकन्ने हो जाइये। पीले नाखून को लड़कियां अधिकतर नेल पॉलिश लगा कर छुपा लेती हैं, जो कि गलत है। अगर आपके नाखून पीले पड़ चुके हैं तो, उस पर ध्यान दीजिये और सोंचिये कि ऐसा क्यूं हो रहा है। नाखून के पीले होने का बहुत सारा कारण हो सकता है। यह फंगल इंफेक्शन की वजह से भी होता है और ज्यादा नेल पॉलिश लगाने की वजह से भी होता है। नाखून पीले होने के कई और भी कारण हैं, आइये जानते हैं उनके बारे में-

नेल सल्यूशन लगाएं

अगर आपके नाखून नेल पॉलिश लगाने की वजह से पीले पड़ चुके हैं तो, बाजार में नेल वाइटनिंग सल्यूशन आता है नहीं तो आप हाइड्रोजन पैराऑक्साइड या बेकिंग सोडा का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

एंटी फंगल उपाय

पीले नाखूनों के पीछे एक कारण फंगस भी हो सकता है। फंगल इंफेक्शन से नाखून का कलर उड़ सकता है। इस बीमारी को ठीक करने के लिये आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिये।

जिंक की कमी

जिंक की कमी की वजह से नाखून सुनहरे रंग के हो जाते हैं। इसे यलो नेल सिंड्रोम भी कहते हैं। कभी कभी तो नाखून अपनी जगह से भी हटना शुरु कर देते हैं। इसे ठीक करने के लिये जिंक सप्पलीमेंट खाना चाहिये।

विटामिन और मिनरल

अगर नाखून पीले होने लगें हैं तो इसका कारण शरीर में विटामिन और मिनरल की कमी भी होती है। विटामिन ई नाखून को स्वस्थ रखने के लिये जाना जाता है। इसके आलावा प्रोटीन भी बहुत लाभकारी है।

ब्लीचिंग स्मोकिंग

ब्लीचिंग स्मोकिंग करने से नाखून पीले हो जाते हैं। अगर आप बहुत ज्यादा धूम्रपान के आदि हो चुके हैं तो, आपके नाखून पीले होने शुरु हो जाएंगे। आप अपने नाखून को ताजे नींबू के रस में कुछ देर के लिये डुबो सकते हैं, जिससे यह ब्लीच हो जाएंगे और इनका रंग उतर जाएगा।

चिकित्सा सेवाएं

मोटापा एवं डायबिटीज़ से पाएं छुटकारा

घटा हुआ वज़न दोबारा नहीं बढ़ेगा
मोटापे के दुष्परिणाम :-
डायबिटीज़ | इंफर्टीलिटी | हृदय रोग
निंद्रा की समस्या | मानसिक समस्याएं | नपुंसकता
आत्मविश्वास की कमी
विशेष : दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी

डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव MS DNB FIAGES
Fellowship In Bariatric Surgery
विशेष सर्जन - राजश्री अपोलो हॉस्पिटल Laparoscopic and Bariatric Surgeon
विशेषताएं :- पेट के रोगों का पता लगाना, पाईल्स, फिशर, फिश्चुला, आपेन्डिक्स की सर्जरी, बच्चेदानी व अण्डकोष की सर्जरी, हर्निया की सर्जरी
क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इन्दौर (समय शाम 6 से 9 बजे तक)
Mob. 9826056237 email: drapoorv@rediffmail.com www.obesitysurgeryindore.com

---

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ
SEWA
डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
मो. 7869270767, 9425067335
विशेषज्ञ : बौनापन, हार्मोन विकृति, इनफर्टिलिटी, यौवनावस्था परिवर्तन न होना पिट्यूटरी, एड्रिनल, कैल्शियम असंतुलन, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी (मासिक चक्र) एवं चेहरे पर अनियन्त्रित बाल
यहां पर भी उपलब्ध :- उज्जैन, खण्डवा, सुजालपुर

डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. (गायनिक) स्त्री रोग विशेषज्ञ
स्पेशलिस्ट : फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी
मो. 9713774869

वर्मा हॉस्पिटल
परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर
0731-2538331

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इण्डस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड इन्दौर e-mail : abhyudaya76@yahoo.com

---

डॉ. अरूण रघुवंशी
M.B.B.S, M.S., FIAGES
लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली
सिटी हॉस्पिटल
समय : दोप. 12 से 2 बजे तक
अपाइन्मेंट द्वारा
क्लीनिक : यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)
विशेषज्ञ :-
➡दूरबीन पद्धति से सर्जरी
➡एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
➡लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
➡पेट के कैंसर सर्जरी
➡कोलो रेक्टल सर्जरी
➡हर्निया, रेक्टल सर्जरी
➡थायराईड एवं पैराथायराईड सर्जरी
9753128853
निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54, विजय नगर, इन्दौर
फोन : 0731-2574404
e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

डॉ. निलेश जैन
M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)
न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन
विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्त्राव होना) गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (स्लिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्ज्युरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कॉपी (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 अपॉइन्मेंट द्वारा)
फोन : 4001220, 9589733732
e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
Consultant Homeopath & Biochemic
आधुनिक होम्योपैथी (Modern Homeopathy) विश्व में अपने हानिरहित सम्पूर्ण चिकित्सा, तुरंत प्रभाव एवं कम खर्च में सुलभ दवाइयों की उपलब्धता के कारण लोकप्रिय होती जा रही है और सर्वे के अनुसार विश्व का हर चौथा आदमी होम्योपैथी पर विश्वास व्यक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।
- COMPLETE
- EASY
- SAFE
- FAST
- COST EFFECTIVE
- MODERN
- HOMOEOPATHY
- CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Email : arpitchopra23@gmail.com
पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्योरवेल हास्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- शाम : 5 से 9.30 बजे तक
रविवार : सुबह 10 से 3 बजे तक
website : www.homoeopathyhealthcure.com
Mob. 9425070296, 9907855980

SAMADHAN HOMOEOPATHIC CLINIC
SHC
An approach towards healthy mankind
a complete cure by homeopathy
• पथरी, ब्लडप्रेशर, स्त्रीरोग, अस्थमा, निमोनिया, टी.बी. (ब्रोंकाइटिस) जोड़ों में दर्द एवं सूजन, कमर दर्द, साइटिका गठिया एवं बालरोग, चर्मरोग, सोरायसिस, सौन्दर्य चिकित्सा, गंजापन एवं सभी जटिल रोगों का उत्कृष्ट एवं सफलतापूर्वक ईलाज होम्योपैथिक पद्धति द्वारा करते हैं।
डॉ. विश्वेश वर्मा द्वारा
होम्योपैथिक चिकित्सा एवं आहार पोषण द्वारा ... कंजक्टीवाइटिस, गठियाइटिस, साईनुसाइटिस, टॉन्सिलाइटिस, दाद, खाज, इंफेक्शन

डॉ. विश्वेश वर्मा
(बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई., डी.ए.एफ.ई.)
कंसल्टिंग होम्योपैथिक चिकित्सक
विशेष आहार पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ
एच.आई.वी./एड्स एवं परिवार स्वास्थ्य सलाहकार
शॉप नं. 23, गुलमर्ग कॉम्पलेक्स, सपना-संगीता रोड, इन्दौर
90980-26928, 9009004339
समय : सु. 10 से 1, शाम 5 से 10 तक रवि. 10 से 1 तक
E-mail : • dr.vishveshverma@yahoo.com

डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clincial Specialist
➪इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
➪बांझपन की हानिरहित चिकित्सा
➪स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
➪हृदय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
➪ग्रंथि हारमोनल चिकित्सा
➪आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
➪आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
➪गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सरलतम् चिकित्सा

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

डॉ. संजय कुचेरिया
एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, CHL - Hospital, Bombay Hospital
Specity :- Hair transplantation, Liposuction, Breast Implant & Mastopexy, Chemical Peeling, Fillers/Botox, Rhinoplasty, Cancer Reconstrauction, Scar Revision
सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी सेन्टर
स्कीम न. 78, पार्ट -2 प्रेस्टीज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन : 0731-2563514, मो. 9425082046
email : sanjaykucheria@yahoo.co.in
शाम 4 से 6 बजे तक प्रतिदिन

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

---

पुरूष संतानहीनता एवं सेक्स विकार
के लिए समर्पित एकमात्र केन्द्र
जीन्स 309, अपोलो स्क्वेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
विगत 25 वर्षों से पुरूष संतानहीनता एवं सेक्स विकार विशेषज्ञ
डॉ. अजय जैन
MBBS, DCP, Dsex (Mumbai), mCSEPI, mASECT, mSIRM (Europe)
विशेष प्रशिक्षित- मुम्बई, दिल्ली, चेन्नई, केरल, पुणे, बेल्जियम, बुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड (यूरोप) एवं जिनेवा (स्विट्जरलैण्ड)
9827023560
web : www.infertilemale.co.in
परामर्श केवल पूर्व समय लेकर
फोन : 0731-3012560

सफेद दाग चिकित्सा शिविर
(Leucoderma Vitiligo) (Check up free)
हर माह की 18, 19, 20 ता. को
(प्रातः 9 से 5 तक)
द्वारा **डॉ. एस. प्रसाद**
डायरेक्टर : श्री सांई प्रसाद विकलांग एवं स्किन रिसर्च सेंटर (मुंबई)
भूतपूर्व प्राचार्य : जे.एच. मेडिकल कॉलेज (रांची)
सफेद दाग अब लाइलाज नहीं
सफेद दाग ऑटो इम्यून डिस आर्डर है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) उल्टा असर करने से त्वचा में रंग बनाने वाली मेलेनोसाइट्स मरने लगती है जिससे त्वचा पर सफेद दाग हो जाता है साथ में लीवर की खराबी, पेट की पुरानी गड़बड़ी, पेट में कृमि होना भी इसके प्रमुख कारण है जिसे स्टीम एवं शोधन थैरेपी द्वारा इलाज से दाग के सभी कारण दूर होकर दाग जड़ से ठीक होता है। दुबारा नहीं होता है।
F-166, L.I.G. कॉलोनी, तेजस नर्सिंग होम के पास, इन्दौर
फोन : 0731-2559436, 9303274253

DR. PRATIK MAHAJAN
Looking for Eye Retina Specialist !
Dr. Pratik Mahajan
MBBS, MS, FVRS
आँखों के परदे (रेटिना) के स्पेशलिस्ट एवं सर्जन
visit us : www.retinaindore.com, Email: drpratikretina@gmail.com
Mob : 7771089999, 8889408886
Vasan Eye Care Hospital
19, Diamond Colony, Near Agrawal stores, Janjeerwala square (Veer Savarkar Square), Indore (M.P.)

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

पुरुषों को भी चाहिए अलग सौंदर्य उत्पाद

वह भी दौर था जब पुरुषों की दुनिया साबुन और पानी के इर्द-गिर्द ही सिमटी हुयी थी। बस चेहरा धोया और हर मौके के लिए तैयार। कभी जरूरत पड़ी तो फेसवॉश और टोनर इस्तेमाल कर लिया। वरना, 'अपने राम' तो यूं ही ठीक हैं। लेकिन, अब वक्त काफी आगे निकल चुका है।

आज के इस दौर में पुरुष भी त्वचा की देखभाल करने के मामले में पीछे नहीं। पुरुष भी इसके लाभ समझ रहे हैं और उन्हें महत्ता भी दे रहे हैं। लेकिन, पुरुषों के लिए जरूरी है वे अपने लिए उत्पाद चुनते हुए कुछ बातों का खयाल रखें। पुरुषों के सौंदर्य उत्पाद महिलाओं से अलग होने चाहिए। वैज्ञानिक नजर से देखें तो पुरुषों की सौंदर्य आवश्यकतायें महिलाओं से अलग होती हैं और इस लिहाज से उनके उत्पादों का अलग होना सिर्फ बाजार की ही देन नहीं। पुरुषों के लिए सौंदर्य उत्पादों की पूरी वैरायटी मौजूद है। बाजार इसे जानता है और वह इसे भुनाने में कोई कसर भी नहीं छोड़ना चाहता।

टेस्टोस्टेरॉन है जिम्मेदार

पुरुषों की त्वचा महिलाओं के मुकाबले अधिक तैलीय होती है। इसके लिए टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन उत्तरदायी होता है। क्योंकि पुरुषों में टेस्टोस्टेरॉन का स्तर अधिक होता है, इससे उनकी त्वचा से अधिक तेल स्रावित होता है। इसी तैलीय त्वचा के कारण उन्हें त्वचा की समस्यायें भी अधिक होती हैं। इसलिए पुरुषों के लिए बनाये गये फेसवॉश न केवल आपकी त्वचा की गहरायी से सफाई करते हैं, बल्कि साथ ही साथ वे त्वचा को कम मॉश्चराइज भी करते हैं। इनमें गंध भी अपेक्षाकृत कम होती है। तो, अपनी साथी के उत्पाद इस्तेमाल करने से आपको नफा कम और नुकसान ज्यादा होगा।

त्वचा होती है अधिक सख्त

पुरुषों की त्वचा महिलाओं की त्वचा की अपेक्षा बीस से तीस फीसदी तक अधिक सख्त होती है। इससे आपकी त्वचा सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों का अधिक सक्षमता से सामना कर पाती है। साथ ही साथ आपकी त्वचा कुदरती रूप से हाइड्रेटेड रहती है। इतना ही नहीं, पुरुषों की त्वचा महिलाओं की अपेक्षा कम रफ्तार से बूढ़ी होती है।

लेकिन, इसका अर्थ यह नहीं है कि आप सभी प्रकार की परेशानियों से दूर हैं। आपको सन ब्लॉक और माश्चराइजर की जरूरत तब भी है। ये आपकी त्वचा को जरूरी पोषण और सुरक्षा प्रदान करते हैं।

ज्यादा वक्त गुजारते हैं बाहर

पुरुषों की त्वचा में महिलाओं की अपेक्षा एंटी-ऑक्सीडेंट्स कम होते हैं, इसलिए आपके लिए खतरे अधिक हैं। तो, थोड़ा ध्यान अपनी त्वचा को दीजिए और धूप में निकलने से पहले एसपीएफ 15 या उससे अधिक की सनस्क्रीन लगाकर ही बाहर निकलिये।

शेविंग है जरूरी

दाढ़ी आपकी त्वचा के लिए किसी मुश्किल से कम नहीं। रोजाना शेविंग से जलन, रेशेज और रेजर बर्न जैसी समस्यायें हो सकती हैं। ज्यादा शेव करने से आपकी त्वचा अधिक संवेदनशील बन जाती है नतीजतन आपको एक्ने जैसी समस्याओं से दो-चार होना पड़ता है। आपको खास पुरुषों के लिए बनाये गए आफ्टर शेव और टोनर जैसे उत्पाद जरूर इस्तेमाल करने चाहिए। हालांकि, शेविंग कई बार बेहद थकाने वाली प्रक्रिया होती है, इससे आपकी त्वचा को कई समस्यायें भी हो सकती हैं।

एक ही माल, पैकेजिंग का अंतर

विटामिन ए, सी और ई, ग्लाकोलिक एसिड, सेलिसाइकिल एसिड और रेटिनॉल जैसे कुछ तत्व महिलाओं और पुरुषों के सौंदर्य उत्पादों का अहम हिस्सा होते हैं। और एक और जहां महिलायें स्किन केयर के लिए अलग-अलग उत्पादों का इस्तेमाल करती हैं, पुरुष आमतौर पर खूबसूरत पैकिंग के उत्पाद खरीदने से बचते हैं। वे ऐसे उत्पादों को 'जनाना' मानते हैं। हालांकि, सौंदर्य उत्पाद बनाने वाली कंपनियां पुरुषों की इस मानसिकता को समझ गयी हैं और उन्होंने पैकिंग को महत्ता दी है। तो, अब आपको मालूम है कि आपको क्यों अलग उत्पादों की जरूरत है। तो, अब अपनी साथी के उत्पादों का इस्तेमाल करना बंद करें और खुद अपने उत्पादों में निवेश करना शुरू करें।

चॉकलेट का सेहत पर असर

चॉकलेट, खासतौर पर ब्लैक चॉकलेट हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होती है। इसकी थोड़ी मात्रा का हमारी सेहत पर सकारात्मक असर पड़ता है। यह बात वैज्ञानिक शोधों में भी प्रमाणित हो चुकी है। यह ब्लड प्रेशर और हृदय स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छी मानी जाती है। इसके साथ ही बढ़ती उम्र के असर को रोकने में भी यह काफी मदद करती है। सफेद चॉकलेट भी फायदेमंद होती है, लेकिन ब्लैक चॉकलेट जितनी नहीं।

डॉ. संदीप मिश्रा
BAMS(VU), CSD (चर्मरोग)
MD, FRHS (AM), EXR&DGMCC
आयुर्वेद, हर्बलमेडी, गौमूत्र चि. विशेषज्ञ

डॉ. सृष्टि मिश्रा
B.H.M.S., D.YOGA. (DAVV)
C.G.O, C.C.H
होम्योपैथी एवं योगा विशेषज्ञ

हिमालया कम्पनी द्वारा Decades of accoiade से सम्मानित

» एलर्जी, साइनुसाइटिस, अस्थमा (बार-बार, छींके, नाक से पानी, आंखों में खुजली व पानी, गले में खराश, सिर में भारीपन, बार-बार सर्दी-जुकाम, खानपान वाली वस्तुएं, धूल-धुएं आदि की एलर्जी, जिसे आयुर्वेद-हर्बल द्वारा ठीक किया जा सकता है।
» चर्मरोग (सोराइसिस, सफेददाग, आर्टीकेरिया)
» घुटनों-जोड़ों का दर्द, गठियां, स्पान्डीलाइटिस, मोटापा
» एसीडिटी, अल्सर (पेट में छाले), पाइल्स (बवासीर)
» माइग्रेन, मिर्गी पथरी, किडनी रोग, कैंसर
» यौन रोग (शुक्राणुओं की कमी, शीघ्रपतन, नपुसंकता)

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

AYH (आयुर्वेद-योगा-होम्योपैथी) सेंटर
ए-733 क्षितिज अपार्टमेंट, ऊषा नगर, अन्नपूर्णा रोड (एक्सीस बैंक के पास), इन्दौर
समय : सुबह 10.30 से 1.00 शाम 6.30 से 9 बजे (प्रतिदिन)
मो. 9425473908, 9179763015
Email.dr.sandeep.ayh@gmail.com

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. योगिता परिहार
M.B.B.S., DGO
प्रसूति, स्त्री रोग एवं नि:संतान विशेषज्ञ
चिकित्सक : सी.एच.एल. अपोलो हॉस्पिटल (मनीपाल अंकुर आई.व्ही.एफ. सेन्टर)
» नि: संतान दम्पति के लिए विशेष परामर्श एवं निदान
» अंडाशय की गठान एवं मोटापे की जांच एवं इलाज » बिना दर्द के डिलेवरी
» दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के मुंह के छालों की जांच (कॉल्पोस्कोपी)
» महिला गुप्त रोगी (विशेष गुप्त भागों में जलन, दर्द, गठान, संक्रमण, संबंध बनाने में तकलीफ) महिला सेक्सुअल परेशानियां
» सफेद पानी एवं पेडु में दर्द का इलाज (समय : शाम 7 से 9 बजे तक)
9752573474
क्लीनिक : जी-2, आयुषी कॉम्पलेक्स, रसगुल्ले वाले के सामने, गीता भवन रोड, इन्दौर

Dr. Banzal's
Diabetes & Hormones Care
Thyro-Obesity-Diabetes Centre and Gynae Clinic
DHC
डॉ. सुबोध बाँझल
M.D. (Med.), D.M. (Endo) K.E.M. BOMBAY, M.R.C.P. (London), FRCP (GLASG)
ENDOCRINOLOGIST, DIABETOLOGIST & METABOLIC PHYSICIAN
डायबिटीज, थायरॉइड, मोटापा एवं अन्य हॉर्मोन्स विशेषज्ञ
क्लिनिक : एफ/एच-402, स्कीम नं. 54, सॉफ्ट विजन कॉलेज के सामने, विजय नगर, इन्दौर फोन : 2551111
समय : प्रात: 8 से 9 दोपहर 1.30 से 3 बजे (पूर्व समय लेने पर)
107, ट्रेड हाउस, ढक्कनवाले कुएँ के सामने, साउथ तुकोगंज, इन्दौर
फोन : 2527755, समय : सायं 6 से 8 बजे तक
Subodhbanzal@gmail.com
शनिवार केवल पूर्व समय लेने पर 9303219422 रविवार अवकाश

डॉ. राकेश धुपिया जैन
एम. बी. बी. एस., डी. एन. बी
पेट रोग विशेषज्ञ (सर्जन)
विशेषज्ञता :- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी, पेट के कैंसर सर्जरी, कोलो रेक्टरल सर्जरी, हर्निया, पाइल्स, फिशर, फिशचुला, थायराईड एवं पैराथायराईड सर्जरी, दूरबीन पद्धति द्वारा सर्जरी
क्लिनिक : एम.झेड- 11, मिलिंदा मेनोर रवीन्द्र नाट्य गृह के पास, सेन्ट्रल मॉल के सामने, आर.एन.टी. मार्ग, इन्दौर
फोन : 0731-2521133 E-mail : drrakeshdhupia21@gmail.com
समय : दोप : 12.30 से 1.30 सोम से शनि, शाम 5 से 7 सोम से शुक्र
मोबा. 94253-20502

डॉ. महेश अग्रवाल एम.एस. (नेत्र)
शिशु नेत्र रोग, स्क्विंट एवं ग्लॉकोमा विशेषज्ञ
भूतपूर्व कंसलटेंट एवं एसोसिएट शंकर नेत्रालय, चेन्नई
टी. चोईथराम हॉस्पिटल, इन्दौर
सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
(पूर्व अपाईन्टमेंट लेने पर शंकर नेत्रालय, चेन्नई से प्रशिक्षित रेटिना विशेषज्ञ द्वारा पर्दे की जांच की सुविधा उपलब्ध) email : shriganeshnetralay@gmail.com
श्री गणेश नेत्रालय
304, दि मार्क, आनन्द बाजार चौराहा, रफेल टॉवर के सामने, यूको बैंक के पास, ओल्ड पलासिया, इन्दौर
दोप. 12 से 3 शाम 6 से 8
फोन : 0731-2566077 असुविधा से बचने हेतु कृपया पूर्व समय लेवें।
मोबा. 9669965597, 9685597097

डॉ. टीना अग्रवाल
M.S. (Ophthalmology), F.M.R.F.(VR)
विट्रियों - रेटिना एवं यूविया स्पेशलिस्ट
फैलो - शंकर नेत्रालय, चेन्नई
भूतपूर्व कंसल्टेंट - सेवा सदन आई हॉस्पिटल, भोपाल
अहिल्या ग्रुप ऑफ आई हॉस्पिटल, केरला
भूतपूर्व असि. प्रोफेसर - पं. ज. ने . मेडिकल कॉलेज, रायपुर
मोबा. 9826875350, 9685597047
CENTRE FOR SIGHT
Every eye deserves the best
प्लाट 124, सेक्टर ए.बी., स्कीम न. 54, गोल्डन गेट होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर (म.प्र.) फोन : 0731-4001400, 40451588-90
समय : सुबह 9 से शाम 6 बजे तक
Email : G_teena@hotmail.com www.centreforsight.net

यह अंक आपको कैसा लगा ?

सेहत एवं सूरत
डॉ. ए. के. द्विवेदी
संपादक
प्रधान कार्यालय-8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर, टेलेफेक्स-0731-403451
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakdindore@gmail.com

आभूषण संवारे सेहत

आभूषणों के बिना नारी तो अपूर्ण सी लगती है। स्वर्ण एवं चांदी के आभूषणों आम प्रचलित है। वैज्ञानिक दृष्टि से इनका महत्व यह है कि त्वचा के साथ स्पर्श करने से इनका सूक्ष्म रूप, शरीर में प्रवेश करता है और शरीर की कई कमियां दूर होती है। पुरूष भी आभूषण पहनने में पीछे नहीं। अंगुठी, नैकलेस, कड़ा प्रायः पहनते हैं। स्त्रियां नाक में नथनी, कान में झुमका, हाथ में कंगन, पांव में पायल, कमर में करधनी पांव की उंगलियों में बिछियां पहनती है।

गहने केवल सजने संवरने के लिए ही नहीं, बल्कि अच्छी सेहत के लिए भी पहने जाते हैं। कैसे आइएं जानते हैं-

हँसली, हार, पंचलडी ये गर्दन में पहने जाने वाले आभूषण हैं। पहले वक्ष पर हार एक नहीं बल्कि गले से वक्षस्थल पर होता हुआ ऊपर तक अनेक लडियों वाला हार लहराता हुआ पहनते थे, गले से सम्बन्धित सहायी, मध्यच्छद सम्बन्धी तंत्रिका इससे प्रभावित होती है। हार का प्रभाव शरीर के चेहरे आंख, कान, सिर, दांत, होंठ व मुंह सभी पर पडता है। इससे सिर का दर्द, उच्चा रक्तचाप, अंधापन, बहरापन, जुकाम आदि होने का डर नहीं होता है।

बाजूबन्द कलाई से ऊपर बाजू पर पहने जाने वाला आभूषण हाथ की चूडियों से भी भारी होता है। इसे पहनने से अन्तः प्रकाष्ठिका, मध्याक्ष पर स्थित तंत्रिका अरीय प्रभावित होती है। बाजूबंद पहनने से ह्रदय, चुल्लिका ग्रंथि, टौंसिल में लाभ होता है। यहां की तंत्रिका का प्रभाव हमारे फेफडे, नाक, वोकल कार्ड, गर्दन की ग्रंथि, टौंसिल, भुजाओं आदि पर पडता है।

चूडियां व कंगन पहनने से कलाई की खूबसूरती के साथ-साथ ओजस्विता का विकास भी होता है। हकलाना, तुतलाना तथा वाणी के दोष इनके पहनने से नहीं होते। ये मुंह का लकवा, बहरापन, दांत के दर्द में भी लाभकारी हैं। मानसिक रोग, उबकाई, उल्टी जैसी प्रवृति पर भी इन आभूषणों से कंट्रोल होता है।

अंगूठी, हाथ की उंगली में पहनने का छल्ला होता है। छोटी उंगली व उसकी पास वाली उंगली में अन्तःप्रकाष्ठिका सम्बन्धी तंत्रिका होती है। अंगूठा तर्जनी व बीच की उंगली व उसके पास की मध्याक्ष पर स्थिर तंत्रिका होती है। इस तंत्रिका का सम्बन्ध कंधों, चुल्लिका ग्रंथि और ह्रदय से होता है। अलग-अलग उंगली में अंगूठी पहनने पर इसका अलग-अलग प्रभाव होता है। छोटी उंगली में पहनने पर घबराहट, छाती का दर्द व मानसिक आघात में राहत मिलती है। भुजाओं और कंधों पर भी अंगूठी पहनने का प्रभाव पडता है।

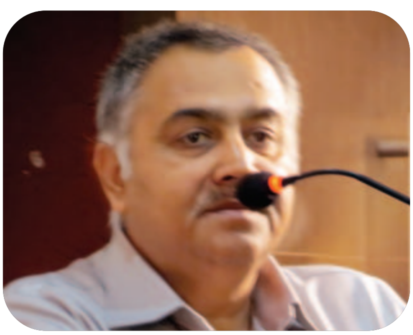
करधनी कमर में पहनी जाती है। यह चांदी और सोने की बनाई जाती है। इसे पहनने से इलियों, अधीजठरी, इलियम जंघासा से सम्बन्धित तंत्रिका और जांघ सम्बन्धी तंत्रिका पर दबाव पडता है। इसका प्रभाव शरीर के घुटने, पैर, एडी, पेट बडी आंतों पर होता है। इसे पहनने से घुटनों का दर्द साइटिका, एडी का दर्द, अपेन्डिक्स और यूरिन से सम्बन्धित रोग नहीं होते हैं।

पायजेब व पायल पैरों के टखने के जेवर हैं, इन आभूषणों का प्रभाव पैर, टखने, पीठ आदि पर पडता है, इन्हें पहनने से यूरिन से सम्बन्धित रोग साइटिका, पैरों का मुड जाना और जननेन्द्रियों से सम्बन्धित रोग नहीं होते हैं।

बिछुआ पैरों की अंगूलियों में अंगूठे के साथ वाली अंगुली में पहना जाता है इसे पहनने से पेट का नाडी तंत्र बोझ भार उठाने या ऊंचा नीचा पैर पड जाने पर भी पेट की नाभ सरकने या पेट का दर्द आदि होने का भय नहीं रहता। पैर की अंगुलियों सीधी रहती है, एक दूसरे के ऊपर नहीं चढ़ पातीं।

डॉ. एस.एम. डेसर्डा

कार्यक्रम में उपस्थित सम्माननीय श्रोतागण



डॉ. एस.के. मिश्रा

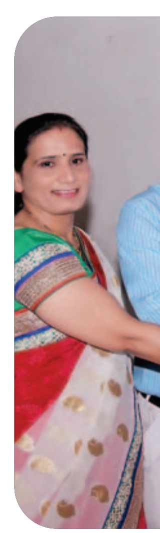
संचालनकर्ता- कनक द्विवेदी, नेहा जैन

माननीय डॉ. एस. एम. डेसर्डा का अभिनन्दन

डॉ. के.एम. निशांथ नाम्बिशन

डॉ. ए.के. द्विवेदी

आयोजन समिति के सदस्यगण



डॉ. निशांथ

परफेक्ट हेल्थ होम्योपैथी द्वारा विषय पर सेमिनार आयोजित

14 अप्रैल 2014

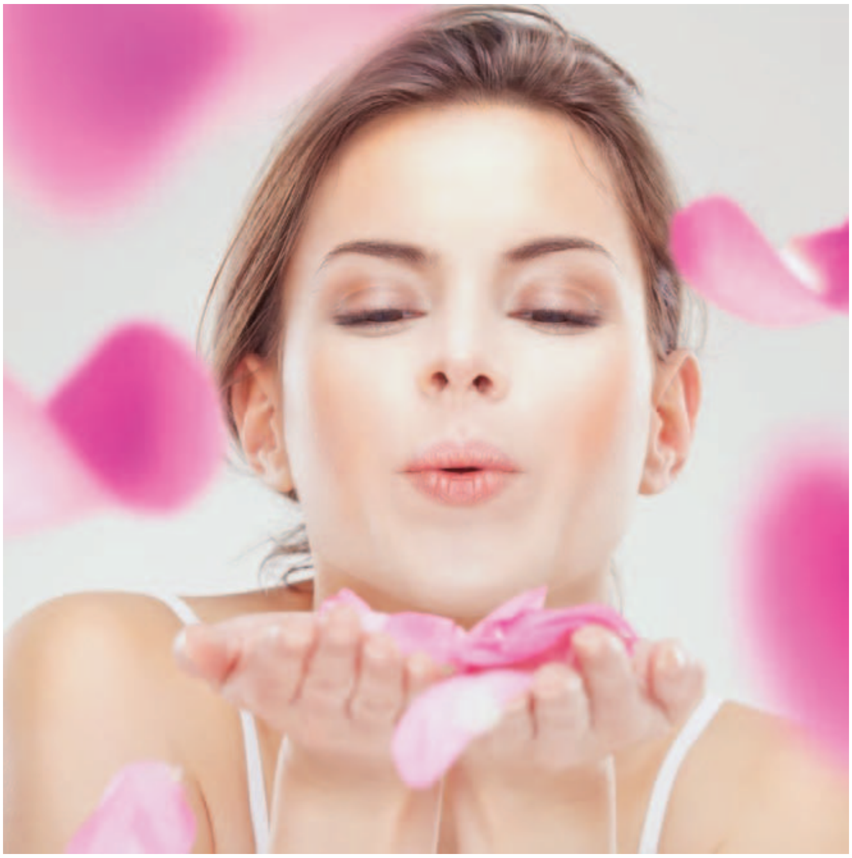
डॉ. कंचन डेसर्डा को 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए संपादक

माननीय डॉ. डेसर्डा को स्मृति चिन्ह भेंट करते अथर्व द्विवेदी एवं डॉ. एस.के. मिश्रा

को स्मृति चिन्ह भेंट करते डॉ. द्विवेदी एवं श्रीमती द्विवेदी

डॉ. कंचन डेसर्डा के साथ फुरसत के पल

त्वचा में कसाव बरकरार, वजन घटाने के बाद भी



महिलाएं हर समय परफेक्ट फिगर पाने की चाह रखती हैं। यह बात बहुत सही है कि अगर आप शरीर को पतला करना और अतिरिक्त वजन से छुटकारा पाना चाहती हैं तो बॉडी को फिट रखने की दिशा में सही कदम उठा रही हैं। लेकिन वजन को घटाने के बाद आपकी त्वचा में झोल आ जाएगा यानि जहां-जहां आपकी बॉडी में फैट था, उस जगह त्वचा ढ़ीली पड़ जाएगी। बॉडी तब भी ढीली पड़ती है जब आप किसी बच्चे को जन्म देती हैं। उससे भी पेट में ढीलापन आ जाता है। यहां हम आपको कुछ ऐसे तरीके बता रहे हैं, जिससे वजन घटाने के बाद त्वचा में कसाव बरकरार रहेगा।

त्वचा को स्क्रब करें अगर आपकी त्वचा लगातार ढ़ीली पड़ती जा रही है तो उसे स्क्रब करें, इससे स्कीन में कसाव आएगा। जरूरी नहीं है कि आप स्कीन पर किसी कॉस्मेटिक स्क्रब से ही स्क्रब करें। घर बैठे या रोजमर्रा के काम करते हुए आसानी से दिन में दो से चार बार अपनी त्वचा को हल्के हाथों से रगड़ें, इससे लूज स्कीन ठीक हो जाएगी। स्क्रब करने से स्कीन में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है और स्कीन ग्लो भी करती है।

मसाज कीजिये त्वचा पर अच्छी मसाज करने से भी कसाव आ जाता है और त्वचा चमकदार हो जाती है।

त्वचा का कसाव वापस लाने के लिए नजदीकी स्पा में जाइए, वहां देखिए कि वह आपको क्या नई सुविधा प्रदान कर रहे हैं। कई प्रकार के स्पा ट्रीटमेंट जैसे रेप्स, मास्क, कस्माइज बॉथ और अन्य तरह के स्पा से स्कीन में कसाव आ जाता है।

भरपूर मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन कीजिए मानक के अनुसार, आपको दिन में कम से कम चार से पांच बार हल्का और सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए, इससे शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मिलेंगे और आपकी त्वचा कसी और चमकदार हो जाएगी।

कोलेजन क्रीम का उपयोग करें इस प्रकार की क्रीम स्किन को टाइट करने में उपयोगी होती है क्योंकि इन्हे बनाया ही इस प्रकार जाता है कि इनके इस्तेमाल के बाद स्किन में खिचावं आ जाएं। त्वचा की सुरक्षा के लिए सबसे पहले त्वचा विशेषज्ञ से परामर्श ले लें और पता कर लें किस प्रकार इनका इस्तेमाल करने से ज्यादा से ज्यादा लाभ मिलेगा।

ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं ज्यादा पानी पीने से शरीर में डिहाईड्रेशन नहीं होगा और त्वचा खिलीखिली रहेगी।

धूप से बचें धूप में निकलने से पहले सही पीएचपी का सनस्क्रीन लगा लें।

सल्फेट युक्त प्रोडक्ट से न नहाएं अपने नहाने के उत्पादों में सल्फेट वाले प्रोडक्ट जैसे - साबुन, शैम्पू, बॉडी वॉश और अन्य उत्पादों को हटा दें। उन्ही उत्पादों को इस्तेमाल करें जिनमें सल्फेट न हो, क्योंकि सल्फेट त्वचा को रूखा बना देती है। अगर आप वाकई में स्कीन को कसावदार बनाने की सोच रही हैं तो सबसे पहले अपने बाथरूम से इन उत्पादों को हटा दें। मार्केट में कई सल्फेट युक्त प्रोडक्ट उपलब्ध हैं इसलिए खरीदते समय सावधानी बरतें।

हॉट शॉवर से तुरन्त तौबा करें गर्म पानी त्वचा को रूखा बना देती है। इसके बजाय गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें, इससे बॉडी की स्किन हाइड्रेटेड होगी। हाइड्रेटेड होने से स्किन कुछ ही समय में कसावदार हो जाती है।

पूल में ज्यादा समय न बिताएं अगर आपको पानी से बहुत प्यार है, घंटो नहाना आपको पसंद है तो सावधान हो जाएं। अपनी इस आदत को छोड़ दें वरना आपकी त्वचा कभी भी कसावदार नहीं हो पाएगी। नहाते समय तुरन्त शॉवर लेकर बाहर आ जाएं या फिर पूल में ज्यादा समय न बिताएं। योगा करिए योगा करने से स्कीन में ग्लो आता है। खासकर पेट और सांस से सम्बनधित योगा करें, इन्हे करने से पेट की ढीली त्वचा में कसावपन आएगा।

व्यायाम करें स्वस्थ त्वचा पाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें। एरोबिक्स और कार्डियो व्यायाम सबसे अच्छे व्यायाम होते हैं।

जिम में ट्रेनिंग लीजिये अपनी ढीली त्वचा के बारे में अपने जिम ट्रेनर से सम्पर्क करें और उन्हे अपनी समस्या के बारे में बताएं। इससे वह आपको उसी तरह की एक्सरसाइज बताएंगे और सही समय से करवाएंगे।

खूबसूरती बढ़ाए कॉस्मेटिक सर्जरी

सुंदर चेहरा व आकर्षक व्यक्तित्व हर किसी की चाहत होती है। जिन्हें नैसर्गिक सौंदर्य का अनुपम उपहार प्राप्त नहीं होता है वे हीन भावना से कुंठित रहते हैं । कॉस्मेटिक सर्जरी से मानव शरीर के अंग-प्रत्यंग को सुडोल बनाया जा सकता है।

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

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

ब्रेस्ट रिडक्शन स्तन के कसाव को लाना- इस प्रक्रिया के तहत अवकिसित वक्ष को सही रूप देने के लिए स्तन के नीचे की मांसपेशियों में सिलीकान की परत भर दी जाती है। कैंसर की वजह से निकाले गए वक्ष की जगह नया वक्ष भी बनाया जा सकता है। सर्जरी में कुल दो घंटे का समय लगता है। जनरल एनेस्थिसिया द्वारा ऑपरेशन किया जाता है। अगले ही दिन काम पर जा सकते हैं। कॉस्मेटिक सर्जरी की यह सब विशेषताएं अब आम आदमी के लिए भी आसानी से उपलब्ध हो गई है।

डॉ. संजय कुचेरिया
एम.एस.एम.सी.एच.
(कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
मोबा. 9425082046

sushrut
Plastic Surgery Centre

सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेंटर

- चेहरे की सर्जरी
- बालों का प्रत्यारोपण
- पलकों की कॉस्मेटिक सर्जरी
- नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी
- स्तनों को सुडोल बनाना एवं उभार लाना
- स्तनों में कसाव लाना (Breast Reduction)
- सफेद दाग की सर्जरी
- पेट को संतुलित करना
- लाईपो सक्शन
- लेजर रिपिंग मेंटेशन इन विटिलिंगा

डॉ. संजय कुचेरिया
(एम.एस., एम.सी.एच., कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जन)
Honorable surgeon - G.K. Hospital, CHL Apollo & Bombay Hospital)

क्लिनिक 1 : 178, स्कीम नं. 78 पार्ट-2, प्रेस्टिज इंजीनियरिंग कॉलेज के सामने, इन्दौर
फोन : 0731-2574646, परामर्श समय : शाम 4 से 6 बजे

क्लिनिक 2 : 105-बी अपोलो एनक्लेव, 14/1, ओल्ड पलासिया, ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल के पास, इन्दौर
समय : शाम 7 से 8 बजे तक **फोन : 0731-4061172**

उज्जैन : हर बुधवार स्थान - सी.एच.एल. मेडिकल सेन्टर
समय : दोपहर 1 से 2 बजे तक **मो.: 94250-82046**

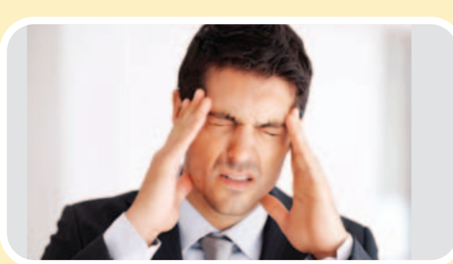
Website : www.drkucheria.com | E-mail : sanjaykucheria@gmail.com

तरबूज : गर्मी में प्राकृतिक फेस मास्क

गर्मियों में तरबूज सड़को पर बिकते दिखाई पड़ जाते हैं। यह एक ऐसा फल है जिसे खाने से स्वास्थ्य भी बनता है और चेहरा भी निखरता है। तरबूज एक प्राकृतिक टोनर का काम करता है और यह एंटीऑक्सीडेंट से भी भरा है। इसे खाने से चेहरे पर जल्द झुर्रियां नहीं पड़ती और चेहरे में निखार आता है।

इन दिनों गर्मी बहुत पड़ रही है तो अगर आप सन टैनिंग से छुटकारा पाना चाहती हैं, तो चेहरे पर तरबूज से बना फेस पैक लगाइये। तरबूज में लगभग 95 प्रतिशत पानी होता है, जिससे चेहरे पर लगाने से रूखा चेहरा भी नमी से भर जाता है। चेहरा साफ हो जाता है और चमकने लगता है। ऐसे कई प्रकार के फेस मास्क हैं, जो तरबूज के पेस्ट से बनाए जाते हैं। यह फल बहुत ही सस्ता है पर बड़ा ही काम का है। आइये देखते हैं कि गर्मियों में चेहरे की रौनक बढ़ाने वोल तरबूज फेस मास्क को कैसे बनाया जाता है।

- **तरबूज** आप तरबूज का फेसमास्क बना सकती हैं। तरबूज के बीज को निकाल कर उसे मैश करें और चेहरा धो कर उस पर उसे लगा लें। 15 मिनट के बाद ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।
- **तरबूज और शहद** तरबूज को पीस कर उसमें शहद मिला लें। इसे चेहरे पर लगा कर 10 मिनट तक छोड़ दें और फिर ठंडे पानी से चेहरे को धो लें। यह ड्राई सकिन के लिये अच्छा फेस पैक है।
- **तरबूज और एवाकाडो** एवाकाडो को मैश कर के उसमें तरबूज का रस मिलाएं। इनमें एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन होते हैं जिससे स्किन टाइट बनती है।
- **तरबूज और चीनी** यह फेस मास्क त्वचा को अंदर तक साफ कर देता है। इससे चेहरे पर ग्लो आता है। तरबूज और चीनी को मिक्स कर के चेहरे पर लगाएं और पांच मिनट के बाद ठंडे पानी से धो लें।
- **तरबूज और दूध** यह एक प्राकृतिक स्किन टोनर है जिससे त्वचा एक दम चमक उठती है। साथ ही सन टैन भी कम होता है
- **तरबूज और खीरा** अगर आपको चमकदार त्वचा चाहिये तो आप इस फेस पैक को लगाएं। तरबूज का रस और दही और मिल्क पाउडर को मिक्स कर के चेहरे पर लगाएं।
- **केला और तरबूज** यह फेस पैक एक्ने वाली त्वचा के लिये लाभदायक है। इस फेस पैक को लगाने से चेहरे की लालिमां खत्म हो जाती है और चेहरा साफ दिखाई पड़ने लगता है।

जून अंक
माइग्रेन विशेष

सेहत एवं सूरत
राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

रोमांस बढ़ाता है सुंदरता

सुंदर दिखने के लिए लोग बड़े जतन और बहुत खर्च करते हैं। अगर हम आपसे कहें कि खूबसूरती बढ़ाने का एक नैचरल तरीका है और यह तरीका है सेक्स तो शायद आप यकीन न करें लेकिन यह सच है। कई शोधों से यह साबित हुआ है कि अच्छे सेक्स से ऐसे हारमोन निकलते हैं जिनसे त्वचा को लाभ पहुंचता है।

सेक्स की सुखद अनुभूती प्रकृति की एक अनुपम देन है। सेक्स में चरमसुख की प्राप्ति जहां तनमन को संतुष्टि देती है,वहीं मन प्रफुल्लित रहने से सौंदर्य में भी निखार आता है। विवाह के बाद आमतौर पर महिलाओ का रूप एकदम से खिल जाता है। आंखों में एक अलग सी चमक आ जाती है।

संतुष्टि भरा सेक्स

संतुष्टिदायक सेक्स न केवल शारीरिक सुख से जुडा है, बल्कि इसका भावनात्मक पहलू भी अत्यंत महत्तवपूर्ण हैं। जब पुरूष एंव महिला का आपसी शारीरिक संसर्ग होता है,तो महिला में हारमोन का उत्पादन बढ जाता हैं। हारमोन की अधिकता महिलाओं को सेक्स में आक्रमक बनाती है,साथ ही उनमें आत्मविश्वास भी भर देती है।

समर्पण

सेक्स संबंधो में तन के साथ-साथ मन का समर्पण भी जरूरी है। यदि पत्नी के दिल को पति की किसी बात से चोट पहुंची है,तो सेक्स के लिए उसका तनमन न तो पति को सहयोग दे पाएगा, न ही वह सहवास के दौरान उत्तेजना महसूस कर पाएगी। यही बात पत्नी पर भी लागू होती है। यदि पति किसी बात से तनावग्रस्त है तो इस से पति की यौन क्षमता पर भी नकारात्मक असर पडेगा।

संजीवनी बूटी

यदि सेक्स से पूर्व आप तन और मन दोनो से पूर्णतः समर्पित हैं तो आप को चरमसुख की प्राप्ति से कोई नहीं रोक सकता। एक संतुष्ट सेक्स दोनो पार्टनर के लिए संजीवनी बूटी की तरह काम करता है। एक संतुष्ट सेक्स ताजगी भरा एहसास, आत्मिक संतुष्टि एंव ऊर्जा प्रदान करता है, जो आपके सौंदर्य को कई गुना बढा देता है।

एक स्टडी के मुताबिक, आप हफ्ते में तीन बार सेक्स करके अपनी त्वचा की उम्र चार साल तक कम कर सकते हैं।

चरम आनंद

इस्ट्रोजन और टेस्टास्टेरान हारमोन दोनों महिला के अंग में चिकनाहट उत्पन्न करते हैं और सेक्स के चरम आनंद की ओर ले जाते हैं। यह चरम आनंद ही महिला को संतुष्ट एंव खूबसूरत होने का एहसास दिलाता है। यदि महिला के शरीर में इन हारमोन की कमी के जाती है, तो महिला के अंग में रूखापन आ जाता है। इसके कारण उसे चरम आनंद की प्राप्त नहीं हो पाती। स्वस्थ सेक्स का संबंध मानसिक रूप से अधिक जुडा होता हैं। अगर आप सेक्स के दौरान मानसिक रूप से संतुष्ट हैं तो निश्चित रूप से आप के चेहरे पर रौनक एंव आत्मविश्वास झलकेगा।

मेहंदी : रंगत के साथ चाहिए लेटेस्ट डिजाइन

सोलह श्रृंगारों में से एक मेहंदी की खुशबू फिजाओं में घुलने लगी है। हालांकि फैशन के इस दौर में पारंपरिक रूप से मेंहदी लगाने का भी स्वरूप बदलता जा रहा है। स्थिति ये है कि पारंपरिक मेंहदी पर डिजाइनर मेंहदी का रंग ज्यादा गहरा हो रहा है। मेहंदी लगाने के पेशे से कई वर्षो से जुड़े फारूख बताते हैं कि मेंहदी की रंगत पर आज लेटेस्ट मेंहदी के डिजाइन भारी पड़ रहे हैं। महिलाओं में अब होड़ इस बात की नहीं है कि उनकी मेंहदी हाथों पर कितने दिनों तक अपना रंग जमाए रखेगी। बल्कि होड़ इस बात की है कि बेशक मेंहदी कम समय के लिए ही सही ही टिके लेकिन होनी चाहिए गाढ़ी और खूबसूरत डिजाइन वाली। शहर के मुख्य बाजारों में वेडिंग सीजन के चलते लेटेस्ट मेंहदी की मांग बढ़ गई है।

मेहंदी में भी प्रतियोगिता

मेहंदी लगाने वाले नरेश कुमार बताते हैं कि पहले तो महिलाएं साधारण डिजाइन लगवाती थी लेकिन अब मेहंदी के कई प्रकार के डिजाइन और स्टाइल हो गए हैं इसलिए प्रतियोगिता ये हो गई है कि बाजार में यदि टिकना है तो हर तरह की मेहंदी लगानी आनी चाहिए। एरोबिक, मारवाड़ी, स्पारकल, जरदोजी, राजस्थानी स्टाइल मेंहदी इन दिनों चलन में है। जिसमें एरोबिक युवतियों की तो मारवाड़ी स्टाइल महिलाओं की पहली पसंद बनी हुई है। वहीं मेंहदी के दामों में खासी बढ़ोत्तरी हो गई है, पहले जो हाथ 25 रुपए में लगता था वो अब 75 रुपए में लग रहा है जबकि पूरे हाथ पर डिजाइन दो सौ रुपए में लगाए जा रहे हैं।

मेहंदी के प्रकार

एरोबिक – इसमें हाथ पर आगे व पीछे की तरफ केवल एक बेलनुमा आकृति बनाई जाती

डाई मेंहदी – इसमें लाल व काले रंग की डाई का प्रयोग मेंहदी के बीच किया जाता है।

मारवाड़ी – ये बहुत बारीक मेंहदी होती है जिसमें फूल पत्तियां व मछली की आकृति अधिक बनाई जाती है।

राजस्थानी – बड़े डिजाइन की मेंहदी होती है और मोर व आम के आकार ज्यादा बनाए जाते हैं।

जरदोजी – इस मेंहदी में सिल्वर और गोल्डन रंग के स्पारकल को मिलाकर परिधान के अनुसार लगाया जाता है।

दूध से निखारें मुखड़ा

मानव का सबसे पहला आहार दूध ही होता है। भारतीयों को दूध और दूध से बनी चीजें हमेशा से ही प्रिय रही हैं। जिस प्रकार दूध एक आदमी को बडा होने में मदद करता है उसी प्रकार से उसमें मौजूद प्रोटीन और विटामिन त्वचा के लिए भी बहुत उपयोगी होते हैं। दूध का प्रयोग करके चेहरे को निखारा जा सकता है। आईए जाने दूध के प्रयोग से चेहरे की सुंदरता में कैसे चार चांद लगाए जा सकते हैं-

- कच्चे दूध को गुलाबजल में मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा पर निखार आता है।
- गुलाब के 2 फूलों को पीसकर आधा ग्लास कच्चे दूध में 30 मिनट तक भिगोएं, फिर इस लेप को आहिस्ता-आहिस्ता त्वचा पर मलें, सूखने पर ठंडे पानी से धो दें, त्वचा गुलाबी और नर्म हो जाएगी।
- दूध में थोडा सा नमक मिलाकर चेहरे पर सुबह-शाम लगाने से मुहासे दूर होते हैं।
- आधा चम्मच काला तिल और आधा चम्मच सरसों को बारीक पीसकर दूध में मिलाकर मुहासे पर लगाने से मुहासे समाप्त हो जाते हैं।
- नींबू का रस, आलू का रस, आटे का चोकर दूध में मिलाकर उबटन बनाकर मुंहासे के समय लगाएं, मुहासे समाप्त हो जाएंगे।
- होंठ काले हो गए हों तो दूध को होठों पर लगाने से कालापन दूर होता है।
- अगर आपके होंठ फट गए हैं तो रात को सोने से पहले एक बूंद गुलाबजल और एक बूंद नींबू का रस दूध की मलाई में मिलाकर लगा लें, इससे राहत मिलती है।
- बादाम, बेसन, गाजर का रस दूध में मिलाकर उबटन की तरह लगाने से त्वचा में निखार आता है।
- दूध को पूरे शरीर में रगड़ने से त्वचा मुलायम होती और निखार आता है।
- नाखूनों को सुंदर बनाने के लिए कुछ देर तक दूध में भिगोकर रखें।
- बरतन साफ करने से हाथ खुरदुरा हो जाता है, इन पर दूध में नींबू का रस मिलाकर लगाने से हाथ की त्वचा मुलायम हो जाती है।
- बादाम और लौंग को बराबर भाग में लेकर पावडर बना लें, आधा चम्मच दूध में चुटकी भर हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाएं, थोडी देर बाद धो लें, इससे चेहरे पर निखार आता है।
- दूध की मलाई और हल्दी पावडर मिलाकर चेहरे पर मलें, दो हफ्ते बाद चेहरे पर निखार आ जाएगा।
- काजू को रातभर दूध में भिगोकर सुबह उसे महीन पीसकर उसमें मुलतानी मिट्टी और नींबू का रस मिलाकर तैलीय और शुष्क दोनों प्रकार की त्वचा पर लगाया जा सकता है।

सफ़ेद दाग...परेशान न होइए!

देखा गया है कि ये तकनीकें बहुत असरदार है!... इन तकनीकों के जरिए सफेद दाग पर काबू बहुत कामयाबी से पाया जा सकता है। वहां भी, जहां चमड़ी के नीचे मांस के बिना हड्डियां होती हैं और दवाइयों का असर कम होता है (मसलन उंगलियों पर), ऐसी जगहों पर सफेद दाग पनपने पर उसे दूर करने के लिए यह तकनीक और भी कारगर है। लेकिन इन तकनीकों का फायदा तभी होता है, जब डॉक्टर ऊपर के इलाज यानी दवाइयों और थेरपी के जरिए सफेद दाग को फैलने से रोक लें। दवाइयों के जरिए सफेद दाग को बढ़ने से रोकने में करीब साल भर लग सकता है, इसलिए नई तकनीक से इलाज की शुरुआत के लिए एक साल का यह वक्त बहुत अहम है।

जानकारी के मुताबिक़ ....इन तमाम ट्रीटमेंट के दौरान डॉक्टर सफेद दाग से प्रभावित शख्स का रूटीन ब्लड टेस्ट करवाते रहते हैं। इसका मकसद यह जानना होता है कि किसी भी ट्रीटमेंट का शरीर पर साइड इफेक्ट तो नहीं हो रहा। यह टेस्ट महीने में एक बार कर लिया जाना चाहिए। - अगर किसी शख्स के शरीर के सिर्फ कुछ हिस्से ही नॉर्मल स्किन कलर के रह जाते हैं तो डॉक्टर की सलाह होती है कि पूरे शरीर को व्हाइट बना दें। अमूमन ऐसा तब किया जाता है, जब सफेद दाग 60 फीसदी से ज्यादा फैल चुका हो। इस स्टेज में नॉर्मल स्किन कलर लौट आने की गुंजाइश कम ही होती है। स्किन को व्हाइट करने के लिए मोनोबेंजाइल ईस्टर्स ऑफ हाइड्रोक्यूनोन पदार्थ का ही इस्तेमाल किया जाता है, जिससे शरीर में सफेद दाग पनपता है। ऐसा मुमकिन है कि एक बार दवाओं से ठीक होने के बावजूद एक से डेढ़ साल के भीतर सफेद दाग फिर से पनप जाए। लेकिन अगर डेढ़ साल तक सफेद दाग नहीं लौटे तो बहुत हद तक आप इत्मीनान रख सकते हैं कि आपको इनसे छुटकारा मिल गया है। एक बार अगर आप सफेद दाग से छुटकारा पा गए हैं तो यह मान लेना सही नहीं है कि आपकी आनेवाली पीढ़ी को भी इससे छुटकारा मिल गया है। सच तो यह है कि आप अपने जींस से नहीं लड़ सकते। यही वजह है कि भाई-बहनों में कुछ लोग सफेद दाग से प्रभावित होते हैं, कुछ नहीं। जिनेटिक कारणों से एक या एक से ज्यादा बच्चों को भी उनके पैरेंट्स के जरिए सफेद दाग हो सकता है।

प्लास्टिक सर्जरी से बचने की सलाह दी जाती है!....सफेद दाग को ठीक करने के लिए पहले प्लास्टिक सर्जरी की जाती थी। इसमें स्किन के मिस-मैच होने की आशंका ज्यादा रहती थी। साथ ही, टांकों के निशान रह जाते थे। अगर सफेद दाग से शरीर का ज्यादा बड़ा हिस्सा प्रभावित है, तो प्लास्टिक सर्जरी के जरिए उतने बड़े हिस्से को ट्रीट करना नामुमकिन है। यही वजह है कि प्लास्टिक सर्जरी को आजकल डॉक्टर तवज्जो नहीं देते।

कुछ लोग फौरी तौर पर स्किन कलर भी लगाते हैं। इससे कुछ घंटों के लिए सफेद दाग छिप तो जाते हैं, यह भी ठीक नहीं है.... इससे स्किन के पोर्स (छेद) भर जाते हैं। पोर्स बंद होने से मेडिकली सफेद दाग का इलाज करने में दिक्कत आती है।

देखा गया है कि कुछ लोग सफेद दाग पर टैटू बनवाते हैं। टैटू बनवाना अपने आप में बहुत तकलीफदेह प्रॉसेस है। इससे सफेद दाग के आसपास के हिस्से में फैलने की आशंका भी बढ़ जाती है।

Dr. Sushmita Mukherjee M.B.B.S., D.G.O., M.D., D.N.B., F.I.C.O.G.

(Gold Medalist - Calcutta University)
Laparoscopic Surgeon, Infertility consultant,
Obstetrician & Gynaecologist

GENESIS

विशेषताएं

• लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता • 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: sushon20032003@yahoo.com

अस्थमा से निजात होम्योपैथी के साथ

दुनियाभर में अस्थमा से पीड़ित रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। अगर समय रहते सावधानी बरती जाए और अपनी जीवनशैली पर पूरा ध्यान दिया जाए तो मुख्य रूप से पर्यावरण प्रदूषण की वजह से होने वाली इस बीमारी से निजात पायी जा सकती है।

पर्यावरण प्रदूषण के अनेक नुकसान तो हैं ही, इसका एक बड़ा दुष्परिणाम यह भी है कि इससे अस्थमा का प्रकोप बढ़ता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, 1970 के बाद से अस्थमा के मामले लगातार बढ़ते ही जा रहे हैं। हमारे देश में ही हर वर्ष अस्थमा के रोगियों की संख्या 5 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

क्या है अस्थमा

अस्थमा श्वास संबंधी रोग है। इसमें श्वास नलिकाओं में सूजन आने से वे सिकुड़ जाती हैं, जिससे सांस लेने में तकलीफ होती है। अगर समय रहते इसे नियंत्रित न किया जाए तो फेफड़ों में हवा भर जाती है और वो फूल जाते हैं। इससे अस्थमा के अटैक का खतरा बढ़ जाता है, जो घातक होता है। सिली और सर्द हवाएं अस्थमा के ट्रिगर (कारक) में प्रमुख हैं। इसलिए बरसात और शीतऋतु में अस्थमा के रोगियों को विशेष सावधानी रखनी चाहिए, क्योंकि इस मौसम में उनकी सांस की नलियां सिकुड़ने का खतरा बढ़ जाता है।

वैसे तो लोगों का मानना है कि दमा दम लेकर ही छोड़ता है, परन्तु मेरा मानना है कि दमा के प्रकोप से होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल दवाइयों को प्रयोग से आसानी से बचा जा सकता है।

दमा की बीमारी प्राचीन समय से चली आ रही है और लोग इसका इलाज करा करा कर परेशान हो जाते हैं परंतु छुटकारा नहीं मिलता है जबकि वे कहते हैं कि इतनी जागरूकता के बाद भी आज तक दमा रोग से शिकार मरीजों को इसकी जानकारी ही नहीं हो पाती है कि किन-किन कारणों से यह रोग हो रहा है। दमा का मुख्य कारण- श्वांस की नली की सामान्य से अधिक संवेदनशीलता का होना है, जिसके कारण हवा के माध्यम से बहुत सारी चीजें छोटे-छोटे कण के रूप में जब श्वांस की नली में प्रवेश करती हैं तो श्वांस की नली में सिकुड़न आने लगती है और फिर श्वांस की तकलीफ के साथ विभिन्न लक्षण प्रकट होने लगते हैं इसके लक्षण बहुत मामूली खांसी या फिर छाती पर थोड़ा सा दबाव के अनुभव से लेकर जानलेवा श्वांस की तकलीफ (डिस्नीया) तक हो सकती है। कभी-कभी तो जानकारी के अभाव में या फिर जरूरी इलाज नहीं मिलने के कारण साधारण खांसी भी कुछ समय बाद बहुत गंभीर हो सकती है।

काफी जांच के बावजूद निश्चित कारणों का मालूम करना काफी कठिन होता है क्योंकि बहुत से रोगियो में रोग शरीर के अंदर उत्पन्न विकारों के फलस्वरूप होता है परंतु ज्यादातर रोग जो बाहरी कारणों से होता है उनका पता लगाया जा सकता है।

अस्थमा के लिए जिम्मेदार

इस रोग के लिए पर्यावरण प्रदूषण और अनुवांशिक कारण प्रमुख रूप से जिम्मेदार हैं। खेती के लिए प्रयोग की जानी वाली खाद एवं कीटनाशक दवाइयां तथा अनुवांशिक कारण है, जो माता-पिता इस रोग से पीड़ित हैं, उनके बच्चों में इसका खतरा बढ़ जाता है। बरसात में विशेषकर शीत ऋतु में सामान्य व्यक्ति की श्वास नलिकाएं भी मामूली सी सिकड़ जाती हैं, इसलिए इस दौरान अस्थमा की चपेट में आने की आशंका बढ़ जाती है। इन मौसमों में उन व्यक्तियों को विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए जिन्हें धुंआ, धूल, पालतू जानवरों और किसी दवाई से एलर्जी हो।'

मानसिक तनाव भी अस्थमा का एक कारण हो सकता है, लेकिन अप्रत्यक्ष रूप से। लगातार मानसिक तनाव से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

इस रोग के मुख्यतः निम्न कारण हैं-

1. हवा में प्रदूषण, 2. खाद (उर्वरक), 3. कीटनाशक, 4. एलर्जी, 5. धूल एवं धुआं, 6. वायरल इंफेक्शन, 7. मानसिक तनाव, 8. तेज व्यायाम, 9. साईनस की बीमारी, 10. मासिक धर्म, 11. इसोफेजीयल रिफलेक्स, 12. नींद की असामान्य अवस्था, 13. खाने की वस्तुओं में प्रीजरवेटिव का प्रयोग, 14. कुछ दवाइयों (एस्प्रिन, इन्डोमेथासिन आदि), 15. कुछ व्यवसाय में संलग्न लोग (सूती वस्त्र निर्माण में लगे लोग, चीनी उत्पाद में लगे लोग आदि)

इलाज में मुख्य रूप से मार्डन मेडीसिन द्वारा इस्टीरायड का प्रयोग किया जाता है जिसके स्वयं के दुष्परिणाम बहुत ज्यादा है।

अतः होम्योपैथिक चिकित्सक को दिखाकर यदि समय देकर इलाज कराया जाए तो बिल्कुल ठीक हो सकता है तथा दवाइयों के दुष्परिणाम भी नहीं सहने होते हैं। अस्थमा पर वैसे 50 मिलिसियल होम्योपैथी के बेहतर परिणाम दिख रहे हैं।

अस्थमा के लक्षण

इस रोग के लक्षण व्यक्ति के अनुसार बदलते हैं। अस्थमा के कई लक्षण तो ऐसे हैं, जो अन्य श्वास संबंधी बीमारियों के भी लक्षण हैं। इन लक्षणों को अस्थमा के अटैक के लक्षणों के रूप में पहचानना जरूरी है। सामान्य रूप से अस्थमा के मरीजों में छाती में जकड़न, सांस छोड़ते समय एक विशेष प्रकार की ध्वनि का निकलना, रात में और सुबह कफ की शिकायत होना, श्वास नली में हवा का प्रवाह निर्बाध रूप से न होना जैसे प्रारंभिक लक्षण दिखाई देते हैं। ये लक्षण रात में और सुबह व्यायाम करते समय या ठंडी हवा के संपर्क में आने पर बढ़ जाते हैं।

बच्चों में अस्थमा का प्रकोप

बच्चों में यह रोग तेजी से फैल रहा है। बदली जीवनशैली के कारण 2-3 वर्ष के बच्चे भी अस्थमा की चपेट में आ रहे हैं। इसका प्रमुख कारण बच्चों को स्तनपान न करवा कर बोतल से दूध पिलाना और दूषित आबोहवा है। इसलिए खासकर मैट्रो सिटी के बच्चों में अस्थमा तेजी से फैल रहा है। इसका एक और प्रमुख कारण एंटीबायोटिक दवाइयों का तेजी से बढ़ता चलन भी है। इससे बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे वे अस्थमा सहित कई दूसरी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं।'

डॉ. ए. के. द्विवेदी
बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर,
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक
एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

परिवेश कहे सब कुछ

हममें से अधिकांश लोग जमाने के अनुसार फैशनेबल दिखना चाहते हैं। बदलते फैशन के मुताबिक ड्रेसेज पहनते हैं। लेकिन क्या हमने कभी सोचा है कि हमारा बदलता फैशन हमारी मानसिकता को भी दशार्ता है जी, हां। यह बात पूरी तरह सही है।

हमारा ड्रेसिंग सेंस सिर्फ परिस्थिति के अनुसार ही नहीं बदलता, बल्कि उसे हमारे आसपास का माहौल भी बहुत प्रभावित करता है। दरअसल, अलग-अलग उम्र के लोगों का लाइफस्टाइल एक-दूसरे से भिन्न होता है। 20 साल की लड़की जो पहनना पसंद करती है, निःसंदेह 40 वर्ष की महिला वैसी ड्रेस नहीं पहनेगी। हर महिला अपने उम्र और आसपास के माहौल के हिसाब से खुद को ड्रेसअप करती हैं।

समय की कमी भी डालती है असर

एक शादी-शुदा महिला एक साथ कई किरदार निभाती है। वह कभी किसी की मां होती है, किसी की बहू होती है तो किसी की पत्नी भी होती है। अपनी हर पल बदलती भूमिका में वह दूसरों को खुश रखने की कोशिश करती है, उनकी परवाह करती है। लेकिन सवाल है कि इस बीच वह खुद के लिए कितना वक्त निकाल पाती है इससे वह रिश्तों में तो बंध जाती है लेकिन उसकी निजी जिंदगी प्रभावित या फिर कहें महत्वहीन होने लगती है। निश्चित रूप से पूरे दिन की भागदौड़ में वह अपने बारे में कुछ नहीं सोच पाती। ऐसे में भला अपने ड्रेसिंग सेंस के बारे में सोचना कहां संभव है

मानसिक स्थिति का प्रभाव

इसमें कोई हैरानी की बात नहीं है कि कुछ महिलाएं अपनी ड्रेसिंग सेंस की तरफ किसी को आकर्षित नहीं कर पाती हैं। दरअसल, उन्हें दूसरों से कुछ लेना-देना नहीं होता है। वे दूसरों की ड्रेसिंग सेंस की ओर जरा भी ध्यान नहीं देतीं। इसकी एक अहम वजह यह मानी जाती है कि चूंकि दूसरे उनकी परवाह नहीं करते हैं तो सवाल है वे क्यों दूसरों की परवाह करें असल में कहने की बात यह है कि हमारी जीवनशैली, रहन-सहन का ढंग पूर्णतया हमारी मानसिक स्थिति पर निर्भर करता है। हम जैसा सोचते हैं, वैसा करते हैं।

सोच का आईना भी है

पोशाक भी हमारी भावनाओं और संवेदनाओं को दशार्ती है। हमारी पोशाक से ही यह पता लगाया जा सकता है कि कौन कितना संवेदनशील है और कौन कितना प्राउडी, कौन कितना दब्बू इंसान है और कौन कितना आत्मविश्वासी। अब जरा देखिए रास्ते में दो लड़कियां चल रही हैं। एक सूट-सलवार में है तो दूसरी कैप्री और कटस्लीव्स टॉप में है। सूट पहनी लड़की बिलकुल सहज और आम दिखती है। उसे देखते ही मन में खयाल आता है कि वह विनम्र स्वभाव की होगी। इसके उलट जींस पहनी हुई लड़की बोल्ड और आत्मविश्वास से लबरेज लगेगी। यानी, हमारा पहनावा हमारे नेचर को भी दशार्ता है।

पहनावा बता देता है व्यक्तित्व

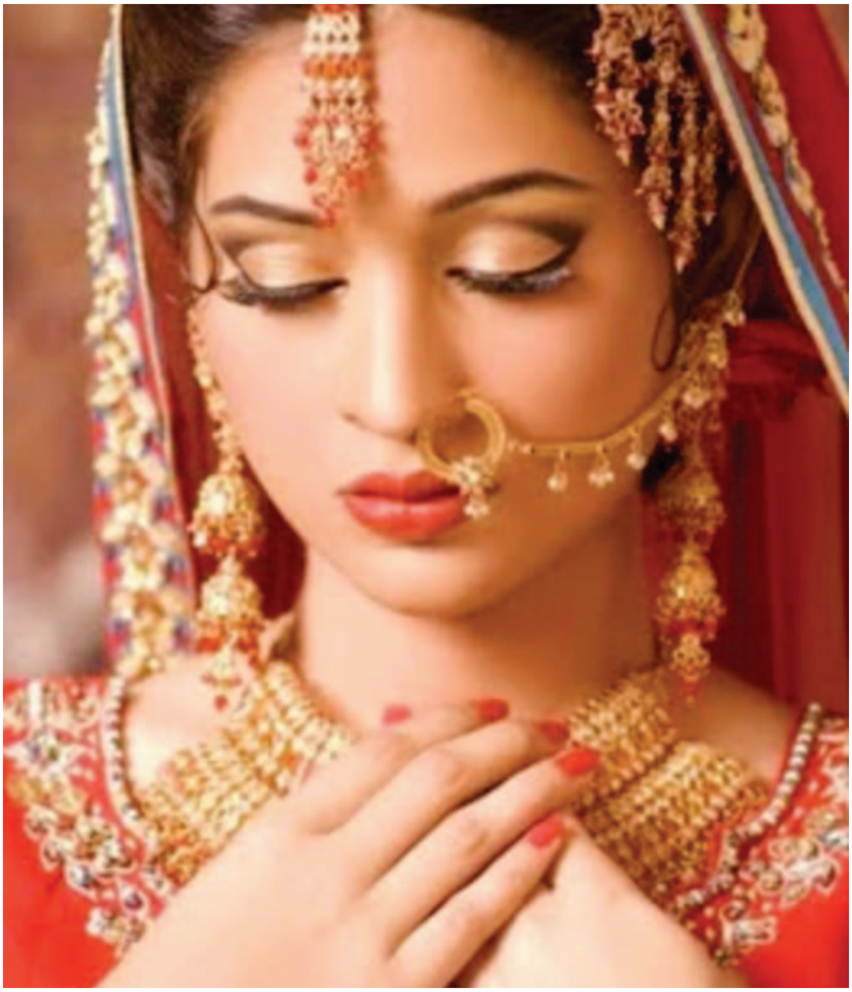
जिस तरह आपकी बॉडी लैंग्वेज, आपका उठना-बैठना,चेहरा,हस्त रेखाएं आपके बारे में बिना कहे ही बहुत कुछ बता देती हैं, उसी प्रकार आपके कपड़े भी आपके व्यक्तित्व का राज खोलते हैं। आइए, इस दिलचस्प पहलू के बारे में जानते हैं-

- सादे व हल्के कपड़े पहनने वाले व्यक्ति सादगी पसंद व शांत स्वभाव के होते हैं।
- चेक या लाइन वाले कपड़े पहनने वाला व्यक्ति चुनौती का सामना करने वाला व जीवन में सदा परिवर्तन चाहने वाला होता है।
- पारदर्शी कपड़े पहनने वाले निर्भीक, आजाद ख्याल रखने वाले व मनमौजी होते हैं।
- कमीज या टी शर्ट पैंट के अंदर करके या इन करके पहनने वाले औपचारिक व सभ्य स्वभाव के होते हैं।
- कमीज या टी शर्ट को बाहर करके पहनने वाले रौबीले तथा अपनी बात मनवाने वाले होते हैं।
- जो लोग कपड़े लापरवाही से पहनते हैं, उनका जीवन अस्त-व्यस्त होता है,गैर जिम्मेदार होते हैं।
- चमकीले,ब्राइट कलर पहनने वाले रोमांटिक होते हैं, और प्रदर्शन में विश्वास करते हैं।
- हल्का नीला,गुलाबी,पीला,सफेद रंग पहनने वाले शान्तिप्रिय व सौम्य स्वभाव के होते हैं।
- फूलदार कपड़े पहनने वाले अपनी ओर ध्यान आकृष्ट करने वाले होते हैं।
- प्रेस किए हुए कपड़े पहनने वाले चुस्त,चालाक व औपचारिक होते हैं।
- बगैर प्रेस किए हुए कपड़े पहनने वाला आलसी व लापरवाह होता है।
- कमीज का कॉलर ऊपर रखने वाला असभ्य,बड़बोला व लड़ाकू होता है।
- प्रतिदिन धुले कपड़े पहनने वाले व दिन में दो-तीन बार कपड़े बदलने वाले चुस्त व आशावादी होते हैं।
- कमीज की बांह मोड़कर रखने वाले साहसी व कुछ कर दिखाने वाले होते हैं।

चाणक्य नीति

शादी के लिए सुंदरता आवश्यक नहीं

विवाह या शादी को जीवन का महत्वपूर्ण संस्कार माना जाता है। विवाह के बाद वर-वधु के साथ ही दोनों के परिवारों का जीवन बदलता है। इसी वजह से शादी किससे की जाए, इस संबंध में सावधानी अवश्य रखी जाती है। आज के समय में अधिकांश पुरुष विवाह के लिए सुंदर स्त्रियों को अधिक महत्व देते हैं, लेकिन कुछ सुंदर स्त्रियां भी विवाह योग्य नहीं होती हैं। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए।



कैसी लड़की से विवाह करना चाहिए और कैसी लड़की से नहीं, इस संबंध में आचार्य चाणक्य ने सटीक नीति बताई है।

चाणक्य कहते हैं

वरयेत् कुलजां प्राज्ञो विरूपामपि कन्यकाम्।
रूपशीलां न नीचस्य विवाहः सदृशे कुले।।

आचार्य चाणक्य ने इस श्लोक में विवाह योग्य और विवाह के लिए अयोग्य स्त्रियों की विशेषताएं बताई हैं। समझदार और श्रेष्ठ मनुष्य वही है जो उच्चकुल यानी संस्कारी परिवार में जन्म लेने वाली सुसंस्कारी कन्या से विवाह कर लेता है। ऐसे परिवार की कन्या यदि कुरूप भी तो उससे कर लेना चाहिए। विवाह के बाद कन्या के गुण ही परिवार को आगे बढ़ाते हैं।

पुरुष को विवाह के लिए नारी की बाहरी सुंदरता न देखते हुए मन की सुंदरता और संस्कार देखने चाहिए। यदि कोई कुरूप कन्या संस्कारी हो तो उससे विवाह कर लेना चाहिए। जबकि कोई सुंदर कन्या यदि संस्कारी न हो, अधार्मिक हो, नीच कुल की हो, जिसका चरित्र ठीक न हो तो उससे किसी भी परिस्थिति में विवाह नहीं करना चाहिए। विवाह हमेशा समान कुल में शुभ रहता है।

कोई कन्या सुंदर है, लेकिन वह अधार्मिक चरित्र वाली है तो विवाह के बाद परिवार को तोड़ देती है। ऐसी लड़कियों का स्वभाव व आचरण निम्न ही रहता है। इनसे विवाह करने पर सुख की प्राप्ति नहीं हो सकती है। जबकि धार्मिक और ईश्वर में आस्था रखने वाली संस्कारी कन्या के आचार-विचार भी शुद्ध होंगे जो एक श्रेष्ठ परिवार का निर्माण करने में सक्षम रहती है।

यह नीति पुरुषों पर भी ठीक इसी प्रकार लागू होती है। स्त्रियां ध्यान रखें, जिन पुरुषों ऐसे अवगुण हों, उनसे विवाह नहीं करना चाहिए।

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, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: 0731-4094945 Mob: 98272-67696
Drvandanabansal2002@yahoo.co.in

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

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-

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 हूं, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूं।

दिनांक ....

वैधता दिनांक ....

राशि .... रसीद नं. ....

द्वारा ....

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

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

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

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

निःसंतानताः

निः संतानता शब्द से हर कोई परिचित हैं। प्रत्येक इंसान के लिए इस शब्द के अलग-अलग अर्थ है। कोई इसके लिए सिर्फ महिला को ही दोष देता है। इस प्रकार की महिलाओं को कई तरह की मुसीबतों का सामना करना पड़ता है। कोई शादी के तीन या छः माह बाद ही डॉक्टर के पास इलाज के लिए पहुंच जाता है। कोई सिर्फ देवी देवताओं या दरगाहों के चक्कर लगाता रहता है। अज्ञानता के कारण अनेकों मिथ्या धारणाए समाज में प्रचलित है।

एक वर्ष तक नियमित, अवधित संबंधों के बावजूद यदि गर्भधारण नहीं हो पाता है तब निंसतान दंपति माना जा सकता है। इलाज एवं जांचों के पूर्व निंसतानताः के लिए सिर्फ महिला को ही दोष या जांच या इलाज कराना गलत हैं। पति एवं पत्नी दोनों की ही जांच आवश्यक है।

कारण

- महिलाओं में अण्डे का न बन पाना ।
- पुरूषों में चलित शुक्राणुओं की कमी होना या न होना ।
- फेलोपियन ट्यूब / नली का बंद होना ।
- हार्मोन का असंतुलित होना ।
- मोटापा
- रासायनिक वातावरण, सही दिनचर्या न होना, कॅरियर की भागदोड़, संतुलित आहार न ले पाना।
- ट्यूबरकुलोसिस / बच्चेदानी में संक्रमण होना।
- बच्चेदानी में गठान / पॉलीप होना।
- बच्चेदानी का असामान्य होना (कन्जानाइटल एनॉमली)

जांचे

- निंसतानताः के कारण पता करने के लिए पति एवं पत्नी दोनों की हीं जांचे आवश्यक है। पति के लिए शुक्राणु की जांच आवश्यक है। आवश्यकतानुसार पति की सोनोग्राफी एवं हार्मोन की जांचे भी की जाती है।

पत्नी के लिए

- सोनोग्राफी द्वारा (बच्चेदानी की गठान, अंडे का विकास का पता किया जाता है।)
- ट्यूब की जांच [हिस्टेरोसालफिंगोग्राफी या लेप्रोस्कोपी (दूरबीन की जांच)] द्वारा की जाती है।
- आवश्यक होने पर हार्मोन की जांच की जाती है। ध्यान रहे एफ.एस.एच. एवं एल.एच. की जांच महीने के पहले से पांचवे दिन की जाती है।
- सामान्य खून की जांचे हिमोग्लोबिन, शक्कर, थायराइड, ब्लड ग्रुप, पेशाब, एच.आई.वी. हिपेटाइटिस भी आवश्यक है।

उपचार की विधियां

निः संतानता का इलाज निम्न प्रकार की पद्धति से किया जाता है।

आई.यू.आई – सोनोग्राफी द्वारा अण्डाशय एवं गर्भाशय की अंदरूनी परत की जांच की जाती है। अंडोत्सर्ग के समय स्वस्थ एवं चलित शुक्राणुओं को पतली एवं मुलायम नली द्वारा गर्भाशय के अंदरूनी भाग में डाला जाता है। यह प्रक्रिया पूर्णतः दर्द रहित है। कीटाणु मुक्त परिस्थितियों में की जाती है। इस प्रक्रिया के लिए 4 या 6 चक्र आवश्यक होते है।

टेस्टट्यूब बेबी (आई.वी.एफ) – यह वह प्रक्रिया है जिसके अंतर्गत शुक्राणु (स्पर्म) एवं अंडाणु को लेब में फर्टिलाइजेशन कर उचित वातावरण में रखा जाता है। फर्टिलाइजेशन के पश्चात विकसित भ्रूण (एमब्रियो) को पुनः पत्नी के गर्भाशय में छोड़ दिया जाता है जहां भ्रूण का विकास मां के गर्भ में प्राकृतिक रूप से सामान्य गर्भ के समान ही होता है। यह प्रक्रिया उन दंपत्ति के लिए उत्तम है, जिनकी ट्यूब / नली बंद या खराब होती है।

इक्सी : इस प्रक्रिया में एक खास मशीन माइक्रोमेनीपुलेटर द्वारा स्त्री अंडाणु में शुक्राणु को इंजेक्ट किया जाता है। इस विधि से सफलता की संभावनाएं अधिक होती है। यह विधि उन दंपत्तियों के बेहतर है जिनके वीर्य में शुक्राणुओं की संख्या एवं गति कम है। यह विधि उनके लिए भी अच्छी है जिन पुरूषों के अंडकोष (टेस्टीस) में शुक्राणु तो बन रहे हैं, लेकिन शुक्राणु नली में रूकावट की वजह से बाहर नहीं आ पा रहे हैं।

अंडदान द्वारा टेस्ट ट्यूब बेबी (ओवम डोनेशन)– वे महिलाएं जिनमें अंडे ना बन पा रहे हो, अधिक उम्र की हो या जिनकी माहवारी बंद हो चुकी हो उनके लिए यह प्रक्रिया फायदेमंद रहती है। इस प्रक्रिया में बैंक से अंडे लेकर टेस्टट्यूब बेबी द्वारा उनके पति की शुक्रणु से भ्रूण बनाया जाता है एवं उनकी बच्चेदानी में डाल दिया जाता है जहां बच्चे का विकास सामान्य रूप से होता है।

सरोगेट मदर (गर्भ-दान द्वारा टेस्ट ट्यूब बेबी)

वे महिलाएं जिनकी बच्चेदानी में किसी खराबी के कारण बच्चा नहीं बनता है। बच्चा ठहरता नहीं है या वे महिलाए जिनकी बच्चेदानी नहीं है। उन महिलाओं के लिए फायदेमंद है। इस पद्धति में पति शुक्राणुओं को पत्नी के अंडे से भ्रूण बनाकर सरोगेट मदर की बच्चेदानी में डाल दिया जाता है। डिलेवरी के पश्चात बच्चे को उसके अनुवांशिक माता-पिता को सौंप दिया जाता है।

डॉ. योगिता परिहार
एमबीबीएस, डीजीओ
9752573474
email:
dr.yogitaparihar@gmail.com

त्वचा के कालेपन को यूं करें दूर

हाथों के रूखेपन या अंडरआर्म्स व कोहनियों के कालेपन की वजह से क्या आप भी स्लीवलेस कपडे पहनने से परहेज करती हैं! यदि हां, तो अब आपको ऐसा करने की जरूरत नहीं, हम आपको बता रहे हैं बाहों को नर्म और मुलायम बनाए रखने के बेस्ट होम ब्यूटी टिप्स-

- कोहनियों का कालापन दूर करने के लिए 2 टेबलस्पून नींबू के रस में 2-3 टीस्पून शक्कर और आधा टीस्पून ग्लिसरीन मिलाकर पेस्ट बनाएं, इसमें नींबू का छिलका डुबोकर कोहनी पर रगडें। ऐसा लगभग 10 मिनट तक करें। अंडरआर्म्स का कालापन दूर करने के लिए 2 टीस्पून चावल के आटे में थोडा-सा दूध, दरदरा पिसा हुआ बादाम व चंदन पाउडर मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इसे अंडरआर्म्स पर लगाकर हल्के हाथों से रगडें। कुछ देर लेप लगा रहने दें। फिर धो लें।
- वैक्सिंग करते समय ध्यान दें यदि आप पार्लर में वैक्सिंग कराने जा रही हैं, तो पहले चेक कर लें कि पार्लर में हाइजीन का खास ध्यान रखा जाता है या नहीं, घर पर वैक्सिंग करना चाहती हैं तो हेयर रिमूविंग क्रीम का यूज आपके लिए बेस्ट ऑप्शन है। कम समय में सॉफ्ट-स्मूथ त्वचा पाने का ये सबसे आसान तरीका है।
- मुलायम हाथों के लिए अपने रूखे हाथों को नर्म-मुलायम बनाने के लिए दही का लेप लगाएं, सूख जाने के बाद गुनगुने पानी से हाथ धो लें।
- गुलाबजल व ग्लिसरीन को समान मात्रा में लेकर अच्छी तरह हाथों की मालिश करें। ऐसा करने से हाथों की त्वचा दमकने लगेगी। शहद व संतरे के जूस को समान मात्रा में मिलाकर हाथों पर लगाने से त्वचा चमकने लगती है।

आंखों के आस पास हुए काले घेरे देखने में बहुत भद्दे लगते हैं। गोरे लोगों को इस परेशानी का ज्यादा सामना करना पडता है। डार्क सर्कल्स नींद पूरी ना होना, ज्यादा रोना, खून की कमी जैसे कारणों से हो जाते हैं। आखो के आसपास के काले घेरों को खत्म करने के लिए सही मात्रा में आहार लेने के साथ ही कुछ घरेलु उपचार होते हैं।

बादाम का तेल

रात को सोने से पहले बादाम का तेल और गुलाब जल मिला कर काले घेरों पर लगाएं, सुबह उठ कर ठंडे पानी से धो लें। बादाम के तेल में विटामिन ई है जो स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है।

आलू

आलू को कस कर उसका रस निकाल लें, और रूई से काले घेरों पर निरंतर लगाएं। यह प्रक्रिया एक हफ्ते तक करने से खुद फर्क नजर आने लगेगा।

खीरा

इस समस्या के उपचार में खीरा काफी फायदेमंद होता है। ताजे खीरे की स्लाइस काट कर फ्रीज में आधे घण्टे के लिए रख दें, फिर दस मिनट तक ठण्डी स्लाइस को आंखों पर रखें। ऐसा रोज करने से आंखों के नीचे हो रहे काले घेरे खत्म हो जाएंगे। खीरा आंखों को ठंडक प्रदान करता है।

टमाटर

टमाटर और नींबू का रस मिला कर दिन में दो बार काले घेरों पर मसाज करें। टमाटर का ज्यूस पीने से भी काले घेरों से छुटकारा मिल सकता है।

नींबू

नींबू में विटामिन सी होता है, जो डार्क सर्कल्स को खत्म करने में मदद करता है। नींबू के रस को हल्दी में मिला कर हर रोज दिन में दस मिनट लगाना फायदेमंद होता है।

मदर्स-डे विशेष

दुनिया में सबसे अच्छी मेरी मां

ममतामयी माँ

मेरी मां बहुत प्यारी हैं। वे रोज सुबह घर में सबसे पहले उठ जाती हैं। भगवान से लेकर घर के सब लोगों का ध्यान मेरी मां ही रखती हैं। वे दादा-दादी का पूरा ध्यान रखती हैं। पापा, मेरी और मेरी छोटी बहन की हर एक छोटी बड़ी बातों की परवाह भी मेरी मां करती हैं। दादी कहती हैं कि मेरी मां घर की लक्ष्मी हैं। मैं भी मां को भगवान के समान मानती हूं और उनकी हर बात मानती हूं। मेरी मां जॉब भी करती हैं। घर और ऑफिस दोनों की जिम्मेदारी वे बहुत ही अच्छे से निभाती हैं। उनके सरल और सुलझे व्यवहार की तारीफ उनके ऑफिस के सारे लोग करते हैं। मेरी मां गरीबों और बीमारों की भी हर संभव मदद करती हैं। मेरी मां मेरी सबसे अच्छी दोस्त हैं। मैं जब कोई गलती करता हूं तब मां मुझे डांटती नहीं हैं बल्कि प्यार से मुझे समझाती हैं। जब मैं दुखी होता हूं तब मेरी मां ही मेरे मुरझाए चेहरे पर मुस्कुराहट लेकर आती हैं। उनके प्यार और ममतामयी स्पर्श को पाकर मैं अपने सारे दुख भूल जाता हूं।

मेरी मां ममता की देवी हैं। वे मुझे और मेरी बहन को हमेशा अच्छी-अच्छी बातें बताती हैं। मेरी मां मेरी आदर्श हैं। वे मुझे सच के रास्ते पर चलने की सीख देती हैं। समय का महत्व बताती हैं। कहते हैं कि मां ईश्वर के द्वारा हमें दिया गया एक वरदान है। जिसकी आंचल की छांव में हम अपने आप को सुरक्षित महसूस करते हैं और अपने सारे गम भूल जाते हैं। मैं अपनी मां से बहुत प्यार करता हूं और भगवान को धन्यवाद देता हूं कि उन्होंने मुझे दुनिया की सबसे अच्छी मां दी।

सुंदर हूं, पर और सुंदरता चाहिए

भारत के लोगों में खूबसूरती की चाह बढ़ती जा रही है। दस बारह साल में भारत का हर व्यक्ति अपनी खूबसूरती बढ़ाने के लिए चारगुना पैसे खर्च कर सकता है।

जानी मानी कॉस्मेटिक कंपनी लॉरियल का अनुमान है कि आने वाले समय में खूबसूरत बनाने वाले उत्पादों का बाजार तेजी से बढ़ेगा। सबसे ज्यादा संभावनाएं चीन और भारत जैसे देशों में हैं। कंपनी ने भारत, इंडोनेशिया और मेक्सिको जैसे देशों में रिसर्च संस्थान खोल दिए हैं। लंदन के यूरोमॉनीटर रिसर्च समूह के मुताबिक अगले पांच साल के अंदर सौंदर्य प्रसाधनों के बाजार में सालाना 64 अरब डॉलर की वृद्धि होगी। इसमें एशिया प्रशांत इलाके में 26 अरब डॉलर की और लैटिन अमेरिका में 22 अरब डॉलर की वृद्धि होगी।

पेरिस स्थित रोनाल्ड बर्गर कंसल्टेंट के विश्लेषक लॉरेन्ट डुसूय का कहना है, सौंदर्य प्रसाधन बनाने वाली बहुत सी कंपनियां उभरते हुए क्षेत्रीय बाजारों में पकड़ मजबूत करने की कोशिश में लगी हैं। इन जगहों पर शोध संस्थान बनाकर ये कंपनियां उस क्षेत्र के हिसाब से विशेष प्रोडक्ट भी लांच कर रही हैं।

भारत के बारे में शोधकर्ताओं का कहना है कि ज्यादातर लोग सुपर मॉर्केट में खरीदारी करने के बजाय नजदीकी बाजार में सामान खरीदना पसंद करते हैं। यहां सामान बेचने और

उपलब्ध कराने की चुनौती हमेशा रहती है।

लॉरियल का कहना है कि उसने कम कीमत वाले कई सामान भारत के बाजारों के लिए लांच किए हैं। अब देश भर में 75000 छोटी दुकानें हैं, जो उसके सामान बेचती हैं। लॉरियल के क्षेत्रीय व्यापार प्रबंधक योखेन साउमजील का कहना है, 'हमारी कोशिश है कि हम एशिया प्रशांत इलाके में उभर रहे मध्य वर्ग के बीच नंबर एक की कंपनी बनकर उभरें। अगले एक दशक में हम तेज विकास का अनुमान लगा रहे हैं। कंपनी की कोशिश है कि उत्पादों को लोगों की पहुंच के भीतर लाया जाए।'

हालांकि भारत के आर्थिक विकास दर में पिछले कुछ समय से गिरावट दर्ज की गई है लेकिन लॉरियल ने वहां 2011 में 25 प्रतिशत का विकास किया। कंपनी की योजना है कि उन लोगों को ग्राहक सूची में शामिल किया जाए, जो ऊंची कमाई करते हैं। इसका मानना है कि ऐसे लोग ज्यादातर उस वक्त सामान खरीदते हैं, जब वो विदेश में होते हैं। लेकिन अब उन्हें ये सामान देश में ही उपलब्ध कराए जाएंगे।

हमारा हृदय, हमारी जीवनशैली

हाल के वर्षों में देश में दिल के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ी है। ज्यादातर इसके लिए बदलती जीवनशैली और खानपान की गलत आदतें जिम्मेदार होती हैं। आमतौर पर हृदय की बीमारियों और हार्ट अटैक का कारण कोलेस्ट्राल का बढ़ना होता है। जब रक्त में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ जाती है तो यह रक्त कोशिकाओं में जमकर हृदय की बीमारियों को आमंत्रित करती है।

क्या है कोलेस्ट्राल - कोलेस्ट्राल एक तरह का वसा होता है जिसे लिपिड कहते हैं। शरीर इसका नई कोशिकाओं के निर्माण के लिए इस्तेमाल करता है। लिवर भी कोलेस्ट्राल बनाता है। इसके अलावा हमारा खानपान भी इसके लिए जिम्मेदार होता है। शरीर को कुछ कोलेस्ट्राल की जरूरत होती है। लेकिन यह जरूरत से ज्यादा हो जाए तो धमनियों में जम जाता है। हृदय से शुद्ध खून धमनियों के माध्यम से शरीर के भिन्न हिस्से तक पहुंचता है। लेकिन यह प्रक्रिया धीरे-धीरे बाधित होने लगती है और आगे चलकर हार्ट अटैक का कारण बन जाती है।

क्या हैं लक्षण- उच्च कोलेस्ट्राल होने पर बीमार होने का एहसास नहीं होता। लेकिन यही अगर धमनियों में बनने लगे तो दिल और दिमाग तक खून के प्रवाह को पहुंचने से रोकता है। इससे हार्ट अटैक का खतरा काफी बढ़ जाता है। कोलेस्ट्राल खून और उससे जुड़े प्रोटीन के माध्यम से शरीर में पहुंचता है। प्रोटीन और लिपिड को संयुक्त रूप से लिपोप्रोटींस कहते हैं। यह प्रोटीन या वसा की मात्रा के अनुपात के मुताबिक उच्च या **निम्न घनत्व वाले होते हैं।**

एलडीएल कोलेस्ट्राल (एलडीएल) : इन्हें खराब कोलेस्ट्राल कहा जाता है। इसमें वसा ज्यादा और प्रोटीन बहुत कम होता है। यह धमनियों को अवरूद्ध कर देता हैं।

एचडीएल कोलेस्ट्राल (एचडीएल) : इन्हें अच्छा कोलेस्ट्राल कहा जाता है। इसमें वसा के मुकाबले प्रोटीन ज्यादा पाया जाता है। यह खून से खराब कोलेस्ट्राल को बाहर निकालने में मदद करता है। यह हार्ट अटैक का खतरा घटाता है।

ट्राइग्लिसराइड्स : खून में पाया जाने वाला एक तरह का वसा है। यह सेहत के लिए हानिकारक होता है।कैसे बनता है ट्राइग्लिसराइड्स खानपान खाने में संतृप्त वसा, ट्रांस वसा और कोलेस्ट्राल इसके बढ़ने के लिए जिम्मेदार होते हैं। यह मीट, दूध, अंडे की जर्दी, मक्खन, चीज, रेडीमेड खाने और स्नैक आदि में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

वजन : वजन बढ़ने से ट्राईग्लिसराइड्स और एचडीएल घट जाता है। धूमपान से एचडीएल कम होने की संभावना बढ़ जाती है।

कम सक्रियता : नियमित व्यायाम न करने से भी एलडीएल बढ़ता है और एचडीएल कम होने का खतरा रहता है। आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ एलडीएल बढ़ने का खतरा भी बढ़ जाता है। पुरुषों में ज्यादातर 40 के बाद बढ़ता है। जबकि महिलाओं में रजोनिवृत्ति तक कम रहता है उसके बाद यह पुरुषों के स्तर के बराबर बढ़ता है।

परिवार : कई परिवार में यह बीमारी अनुवांशिक होती है। यदि ऐसा है तो इसका इलाज युवावस्था में शुरू कर देना चाहिए।

बचाव के उपाय : -जीवनशैली में बदलाव और दवाओं के इस्तेमाल से इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है। एलडीएल के कम होने से हार्ट अटैक का खतरा भी घट जाता है।-संतृप्त वसा और ट्रांस एसिड वाले खानपान को कम खाएं। यह मक्खन और मिठाई में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। कोशिश करें कि भोजन में फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ ज्यादा से ज्यादा हो।

-वजन को घटा कर भी इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है। इससे ब्लड प्रेशर भी काबू में रहता है।

-नियमित रूप से व्यायाम करें। इससे एचडीएल बढ़ता है। यह दिल के लिए फायदेमंद है और वजन को बढ़ने से रोकता है।

-डाक्टर की सलाह लेकर दवाओं का इस्तेमाल करें।

-खाने में लहसुन, सोयाबीन, जौ का आटा, मक्का आदि शामिल करें। खूब फल और सब्जियां खाएं।

-प्रतिदिन एक से दो लीटर पानी जरूर पिएं।-खाने में नमक की मात्रा को कम करें। इससे ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

-अगर आप धूमपान करते हैं तो इसे बंद कर दें। इससे एचडीएल को बढ़ाने में मदद मिलेगी। स्मोकिंग दिल के लिए काफी घातक होती है।

डॉ. साधना सोडानी
MBBS, MSc Microbiologist

संपूर्ण
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
Fully Automated NABL Accredited Pathology
NABL Accredited Cert.No. M-0323 INDORE

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

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

Non Surgical Solution for

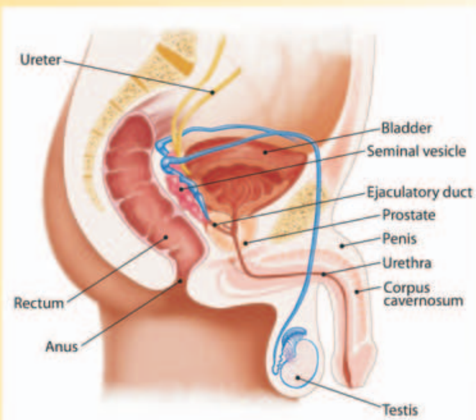
Enlarged Prostate & Renal Stone

होम्योपैथिक चिकित्सक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
के अनुसार पेशाब (Urine) पास करने में महिला एवं पुरूष दोनों को कभी न कभी परेशानी हो सकती है।

अतः केवल प्रोस्टेट ही इन समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं है, पेशाब पास करने में रूकावट 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 लेवें।



The complete health solution

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

Helpline:
9993700880
9098021001

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
फोन : 0731-4064471 मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
E-mail : drakdindore@gmail.com
Visit us: www.homoeoguru.in & www.sehatsurat.com

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

डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थो.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाईंट रिप्लेसमेंट सर्जन

H.T.O.
HIGH TIBIAL OSTEOTOMY
घुटने के दर्द का नया उपचार

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

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर
समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2012-2014

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

अप्रैल 2013 से मार्च 2014 तक

162209

लोगों ने सेहत एवं सूरत की वेबसाइट विजिट किया।

धन्यवाद!

www.sehatsurat.com

सेहत एवं सूरत

डॉ. ए. के. द्विवेदी

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

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

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

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

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