• केयर...

टूटते–झड़ते बाल...

आप अपने झड़ते बालों से परेशान हैं। इससे बचने के लिए आप अपना शैम्पू, कंडीशनर और हेयर ऑयल बदल कर देख चुके हैं। मगर इसके बाद भी आपको कोई लाभ नहीं मिल पा रहा है। ऐसे में आपकी चिंता बढ़ सकती है। आपके हेयर फॉल की वजह आपकी कंघी भी हो सकती है। जी हां, आप किस तरह की कंघी का इस्तेमाल करते हैं उसका आपके बालों की सेहत पर भी असर पड़ता है।

आमतौर पर प्लास्टिक की कंघियां बालों के लिए सही नहीं होती हैं। इससे बालों के डैमेज होने का खतरा ज्यादा रहता है। कई लोगों को तो प्लास्टिक की कंघियों से एलर्जी होती है और इसका प्रभाव उनके स्कैल्प पर दिखता है। बाल झड़ने की समस्या को लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करके काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। जानते हैं लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल करने से क्या क्या फायदे मिल सकते हैं।

लकड़ी की कंघी सिर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर करती है। इससे स्कैल्प का अच्छा मसाज होता है। लकड़ी की कंघी के दांत सिर के ऐक्युपंक्चर प्वाइंट्स पर काम करते हैं। इससे आपको रिलैक्स महसूस होगा। बालों की जड़ों को मजबूत बनाने में इससे मदद मिलेगी और आपको टूटते बालों से भी राहत मिल सकेगी।

कई लोगों का स्कैल्प काफी सेंसेटिव होता है। प्लास्टिक या मेटल की कंघी का इस्तेमाल करने से उन्हें एलर्जी हो जाती है जो खुजली और टूटते बालों का कारण बनती है। ऐसे में लकड़ी की कंघी का प्रयोग करना आपके लिए फायदेमंद रहेगा।

स्कैल्प में नेचुरल ऑयल मौजूद होता है और जब लकड़ी की कंघी का इस्तेमाल किया जाता है तब ये समान रूप से सिर में फैलता है। कंघी की मदद से स्कैल्प का ऑयल बालों तक पहुंचता है। बालों के हर रेशे को प्राकृतिक तेल मिलने से वो फ्रिजी होने से बचते हैं और हेयर फॉल भी कम होता है।

SHREE BALA JI HOSPITAL
(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd.)
Balaji Vihar, Kangra, H.P.
Ph: (01892) 260797, 94594-40797

FACULTY
- Medical Specialist
- Obst. & Gynae. Surgeon
- Radiologist
- Lapro. & Gen. Surgeon
- Orthopedic Surgeon
- Child Specialist
- Anesthetist
- Eye Surgeon
- Nephrologist (Visiting)
- Urologist
- Cardiologist
- Gastroenterology
- Neurosurgeon
- Pathologist
- Dental Surgeon
- Physiotherapist
- Dietician
- ENT

FACILITIES
◆ Introducing 1.5 Tesla MRI Scan ◆ Haemodialysis Unit ◆ Angiography, Stenting, Pacemaker ◆ HOLTER, ECHO, TMT ◆ Infertility Unit ◆ Cardiac care Unit (CCU) ◆ Neonatal, Pediatric & Adult ICU ◆ Lithotripsy Unit & C-Arm ◆ Endoscopy, Colonoscopy, ERCP, Foreign Body Removal ◆ X-Ray/USG/Doppler, CT Scan, MRI. ◆ OPG for Dental X-Ray ◆ USG/CT guided FNAC & Pigtail Drainage ◆ Laparoscopic, General & Gynae. Surgeries Neurosurgery, Orthopedic Surgeries (Knee, Hip, Shoulder Replacement) Eye Surgeries, (Phaco Machine) Dental Services, 24 Hr. Laboratory Services

Cashless facility available for Govt. Employees, ECHS, TPA, BPL

24 Hrs Ambulance Service/ Canteen & Chemist shop available

चेहरे पर स्टीमिंग...

स्टीमिंग में कुछ मिनट के लिये चेहरे पर भाप ली जाती है। इस विधि को करने के लिये या तो स्टीमर का प्रयोग किया जा सकता है और या फिर किसी बाल्टी में गरम पानी भर कर एक तौलिये से सिर को ढंक कर गरम–गरम भाप ली जा सकती है...

अगर आप भी अपने चेहरे को बिना किसी नुकसान खूबसूरत और आकर्षक बनाना चाहती हैं तो त्वचा के लिए स्टीमिंग से अच्छा कुछ और नहीं हो सकता। फेशियल स्टीमिंग से चेहरा निखरता है और ग्लो भी आता है. तो आइये जानते हैं स्टीमिंग के फायदो के बारे में।

▸▸ स्टीमिंग में कुछ मिनट के लिये चेहरे पर भाप ली जाती है। इस विधि को करने के लिये या तो स्टीमर का प्रयोग किया जा सकता है और या फिर किसी बाल्टी में गरम पानी भर कर एक तौलिये से सिर को ढंक कर गरम-गरम भाप ली जा सकती है।

▸▸ स्किन की सफाई : त्वचा को साफ-सुथरा रखने का यह सबसे उचित तरीका है। जब आप अपने चेहरे को स्टीम करती हैं, तब गरम भाप आपकी डेड स्किन को निकाल देती है और चहरे के रोम छिद्र को सांस लेने में मदद करती है। चेहरे पर जितनी गंदगी और धूल-मिट्टी चिपकी रहती है वह पोर के जरिये बाहर निकल आती है।

▸▸ हटाए ब्लैकहेड एंड वाइटहेड : अगर चेहरे पर ब्लैकहेड और वाइटहेड हो गए हैं, तो भी स्टीमिंग से वह साफ हो जाते हैं। बस 5-10 मिनट तक के लिये चेहरे को स्टीमिंग कीजिये और चेहरे के ब्लैकहेड और वाइटहेड को स्क्रबर से साफ कर लीजिये। स्टीम से चेहरा नरम पड़ जाता है जिससे ब्लैकडेड अपनी जड़ से निकल आता है।

▸▸ झुर्रियां रोके : चेहरे पर भाप लेने से चेहरे पर नमी आती है और ड्राइ स्किन ठीक होती है। साथ ही अगर स्किन लूज हो गई है तो भी वह टाइट हो जाती है और डेड स्किन भी साफ हो जाती है, जिससे आपकी त्वचा जवां दिखने लगती है।

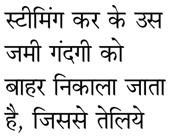
▸▸ पिंपल से छुटकारा : जब स्किन के अंदर की तेलिये ग्रंथी गंदगी से भर जाती है, तब पिंपल होने की ज्यादा संभावना पैदा हो जाती । ऐसे में स्टीमिंग कर के उस जमी गंदगी को बाहर निकाला जाता है, जिससे तेलिये ग्रंथी सही से काम कर सके। इसलिए अगर चेहरे पर पिंपल हो गया हो तो अपने चेहरे पर 4-5 मिनट तक भाप लें। इससे दाने में जमा पस आराम से दबाने पर निकल आएगा। भाप लेने के बाद बर्फ के क्यूब से अपने चेहरे पर मालिश कीजिये, इससे पिंपल का दाग दब जाएगा और आपको एक दिन में पिंपल से छुटकारा मिल

• ध्यान दें...

फेशियल के साइडइफेक्ट्स

चेहरे की खूबसूरती और ग्लो बढ़ाने के लिए हर महिला फेशियल जरूर करवाती है। फेशियल कराते ही चेहरे पर ग्लो अपने आप ही दिखनी लग जाती है। लेकिन क्या आप जानते है ज्यादा फेशियल कराने से स्किन पर साइडइफेक्ट्स भी देखने को मिल सकते हैं। फेशियल में अक्सर केमिकल युक्त क्रीम और कॉस्मेटिक उत्पादों का प्रयोग किया जाता है, जो सभी को सूट करें ही यह जरूरी नहीं है। इनके साइड इफेक्ट के तौर पर आपको त्वचा पर खुजली भी हो सकती है। इतना ही नहीं यह आपकी त्वचा के लिए हानिकारक भी हो सकता है। सही प्रक्रिया न होने के चलते या फिर अत्यधिक स्क्रबिंग और गलत मसाज से चेहरे की त्वचा लाल भी पड़ सकती है, जो आगे जाकर त्वचा की अन्य समस्याओं को जन्म दे सकती है। कई लोगों को यह शिकायत होती है कि फेशियल के बाद चेहरे पर मुहांसे हो जाते हैं। इसका मुख्य कारण आपके रोमछिद्रों का खुलना है। रोमछिद्र खुलने पर सीबम का निर्माण एवं स्त्राव होता है जिसके कारण त्वचा तैलीय होती है और मुहांसे होने लगते हैं।

• सही क्लेंजर...



❑ रात को त्वचा की क्लेंजिंग करना जरूरी ब्यूटी रूटीन है, लेकिन क्लेंजर से त्वचा का कुदरती ऑयल कम होने का खतरा होता है। इससे त्वचा सूख जाती है। बार–बार के क्लेंजिंग प्रोसेस से बारीक रेखाएं और झुर्रियां पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए त्वचा की सफाई सोप–फ्री क्लेंजर्स और अल्कोहल–फ्री हैंड सैनिटाइजर्स से करें। सर्दियों में अपनी त्वचा को डैमेज से बचाने के लिए आपका खानपान भी सही होना बहुत जरूरी है। रात के खाने में ओमेगा 3 फैटी एसिड्स की अधिकता वाली चीजें जरूर खाएं, मसलन–नट्स, एवोकाडो, अलसी आदि।