

● कैसे करें..

बालों की देखभाल

हम सभी की चाहत होती है हमारे बाल लंबे, सुंदर और घने हों। अच्छे बाल हमारे व्यक्तित्व का खास पहलू हैं, जिनकी वजह से हमारा आत्मविश्वास और गहरा होता है। यही कारण है कि इन बालों का ख्याल रखने के लिए हर मुमकिन कोशिश के साथ बरसों से चली आ रही भ्रातियों पर भी विश्वास करने लगते हैं। जैसे कि बालों को बार-बार कटवाते रहें ताकि बालों का सही विकास हो, बालों में डैंड्रफ है तो तेल लगाओ और तनाव की वजह से ही बाल सफेद होते हैं। मगर देखा जाए तो बालों की सेहत से इनका कोई सीधा तात्कालिक नहीं है। यह सिर्फ पीढ़ी दर पीढ़ी माने जानी वाली भ्रातियों है, जिन्हें हर कोई आंख मूंद कर मानता आया है। आज बाल्डस्काई पर हम बालों से जुड़े कुछ भ्रम दूर करने की कोशिश कर रहे हैं।

बहुत बार, हम सिर्फ बालों की अच्छी ग्रोथ के लिए हेयर कट करवा लेते हैं जबकि यह सिर्फ एक भ्रम है। माना कि रेग्युलर हेयरकट से दो मुहे बाल और खराब बाल कट जाते हैं और हमारे हेल्दी बाल नजर आने लगते हैं। लेकिन बालों की अच्छी



ग्रोथ सिर्फ जड़ों से होती है इसलिए बालों की ग्रोथ का हेयरकट से कोई मेल नहीं है। हर रोज करें शैम्पू बालों से जुड़ा एक सबसे बड़ा भ्रम यह है कि बालों में रोज शैम्पू लगाना चाहिए हालांकि ऐसा करने से बचना चाहिए। शैम्पू में बहुत से केमिकल होते हैं जो स्कैल्प और बालों दोनों के लिए हानिकारक है। इन केमिकल्स से हमारे बालों व स्कैल्प का प्राकृतिक तेल निकल जाता है और बाल रूखे होने लगते हैं इसलिए हफ्ते में दो से तीन बार ही शैम्पू करने सलाह दी जाती है। शैम्पू का मुख्य काम है हमारी स्कैल्प को साफ करना। बालों में जमने वाली गंदगी सिर्फ स्कैल्प पर ही जमा होती है ना कि लम्बे बालों में। हालांकि कंडीशनर जैसी चीजों को बालों की पूरी लंबाई तक लगाया जाना चाहिए, ताकि बाल मुलायम हो सके और दो मुहे बालों से छुटकारा मिल सके। तनाव से बालों का सफेद होना माना यह जाता है कि बालों के सफेद होने का कारण है बढ़ता तनाव। हां, तनाव भी बालों के सफेद होने के कारणों में से एक हो सकता है, लेकिन सफेद बालों की सबसे बड़ी वजह है मैलानीन पिगमेंट, इसी के खत्म होने की वजह से बाल सफेद होते हैं क्योंकि इसी पिगमेंट की वजह से हमारे बाल काले बने रहते हैं।

● त्वचा की...

सुंदरता रठे बरकरार...



महिलाएं 40 की हों या 20 की, कोशिश करती हैं कि वे हमेशा खूबसूरत दिखें। 20 से 30 की उम्र में तो महिलाएं अपनी खूबसूरती का बखूबी ध्यान रखती हैं। लेकिन 30 के बाद त्वचा और शरीर में बदलाव आने शुरू हो जाते हैं, जैसे चेहरे पर झुर्रियां, आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स, चेहरे के रंगों में बदलाव आदि। बहुत सी महिलाएं बढ़ती उम्र की निशानियों को छिपाने के लिए बाहरी कॉस्मेटिक्स व सर्जरी का इस्तेमाल करती हैं, जिससे उनकी त्वचा पर हानिकारक प्रभाव भी पड़ने शुरू हो जाते हैं। बढ़ती उम्र के साथ बदलाव को तो नहीं रोक सकते लेकिन चेहरे और शरीर पर हो रहे बदलाव को कम करने का प्रयास जरूर कर सकते हैं। आइए, जानते हैं कुछ ऐसे नुस्खे जो आप की खूबसूरती को 40 में भी बरकरार रखेंगे।

► झुर्रियां बढ़ती उम्र की निशानी होती हैं। यदि आप की उम्र 40 के आसपास है, तो आपको इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि कहीं आप के चेहरे पर झुर्रियों की शुरुआत तो नहीं हो रही। चेहरे पर झुर्रियां या झाड़ियां न पड़ें, इसके लिए विशेष ध्यान रखना जरूरी है। घर से निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन या क्रीम जरूर लगा कर निकलें।

► कई बार ज्यादा सन एक्सपोजर भी झुर्रियों का कारण बन जाता है। इसलिए समय-समय पर चेहरे को मॉइस्चराइज करते रहना चाहिए। कई महिलाओं से इतना सबकुछ मैनेज नहीं हो पाता। उनके लिए बेहतर ऑप्शन है रसोई। रसोई में कई ऐसी चीजें उपलब्ध होती हैं जो हमारी त्वचा के लिए लाभदायक होती हैं। अगर आपको झुर्रियों से बचना है तो दूध की मलाई में शहद मिला कर पेस्ट बनाएं, फिर उसे चेहरे पर लगाएं।

► चेहरे को निखारने के लिए कई महिलाएं तरह-तरह के फेशियल व ब्लिच का इस्तेमाल करती हैं। पर इनके इस्तेमाल से चेहरे पर निखार कुछ ही दिनों के लिए रहता है। आप घर में उबटन बना कर अपनी त्वचा पर इस्तेमाल कर सकती हैं। बेसन हर घर की रसोई में प्रयोग होने वाला उत्पाद है। दूध की विशेषताओं को कौन नहीं जानता। दूध ऐसा पदार्थ है जो शरीर के लिए बहुत लाभदायक माना जाता है। बढ़ती उम्र की निशानियों को कम करने और त्वचा पर प्राकृतिक निखार लाने के लिए इन दोनों का प्रयोग अधिक किया जाता है। जहां एक ओर बेसन आप की त्वचा में कसाव लाने का काम करता है, वहीं दूध उसे साफ करने में मदद करता है। यदि आप के चेहरे पर भी बढ़ती उम्र की निशानियां दिखने लगी हैं तो बेसन और दूध के उबटन का प्रयोग करना शुरू कर दें। यह आप की स्किन को जवान दिखाने में भी मदद करेगा।

● अपनाएं...

नेगेटिव स्पेस मेकअप लुक...



नेगेटिव स्पेस मेकअप लुक बनाने के तीन तरीके हैं। पहला और दूसरा उन लोगों के लिए है जो अभी मेकअप करना सीख ही रहे हैं। इसमें स्टिकी टेप या स्टेंसिल से आंख या होठों के एक हिस्से को ढक दिया जाता है और फिर बाकी के हिस्से पर मेकअप किया जाता है। तीसरा तरीका अनुभवी लोग ही आजमा सकते हैं। इसमें कंसीलर से खाली रखने वाले हिस्से को ढक दिया जाता है। ये तरीका तो प्रैक्टिस और अनुभव से ही आता है। आप आंखों, होठों और नाखूनों पर नेगेटिव स्पेस लुक बना सकती हैं। आंखों के लिए क्या चाहिए आई प्राइमर/ कंसीलर जैल या लिक्विड ब्लैक आईलाइनर टेप या स्टेंसिल मस्कारा। सबसे पहले आंखों पर आई प्राइमर लगा लें। इसकी जगह आप आईशैडो बेस के लिए कंसीलर भी इस्तेमाल कर सकती हैं। आईलिड के बीच में ऊपर की ओर टेप या स्टेंसिल लगाएं। आई लाइनर को आंखों के एक किनारे से दूसरे किनारे तक लगाएं। अब आंखों के सिरे से ऊपर की ओर लाइनर लगाएं और पहले वाली लाइन से उसे जोड़ दें। इसके बीच की खाली जगह को लाइनर से भर दें। इसके सूखने के बाद टेप या स्टेंसिल हटा दें। अब आइलैशेज पर मस्कारा लगाएं।

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)



MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन

PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...



डॉ राजेश शर्मा

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

● खीरे के रस से मास्क शीट...

अगर आपकी सेनसिटिव स्किन है, तो खीरे के रस से बनी शीट मास्क बेहद फायदेमंद साबित होगा। खीरा विटामिन सी से भरपूर होता है और इसमें कैफिक एसिड होता है जो सूजन, इचिंग स्किन से लड़ने में मदद करता है और स्किन को कोमल बनाने में मदद करता है। खीरे का रस निकालें जो सिर्फ शीट मास्क को पूरी तरह से भिगोने के लिए पर्याप्त है। इसमें अपने सूती का कपड़ा या सूखा शीट मास्क डुबोएं और लगभग 30 मिनट के लिए ढंका करने के लिए फ्रिज में रखने के बाद आप कभी भी इस्तेमाल कर सकते हैं। गीले शीट मास्क को मोड़कर एक जिप लॉक बैग में रखकर उन्हें फ्रिज में स्टोर किया जा सकता है।

