

● परेशानी...

सूखी नाक...

► सूखी नाक होने पर शरीर में निम्न लक्षण नजर आ सकते हैं, सुनने की क्षमता का कमजोर हो जाना, नाक से रक्त आना, नाक में खुजली होना, नाक में जलन होना, नाक में से दुर्गंध आना, नासिका में रुकावट, नाक में पपड़ी जमना, नाक जमना।

आमतौर पर यह लक्षण मामूली होते हैं। ऐसे में हम कह सकते हैं कि सूखी नाक की समस्या शरीर को किसी भी प्रकार से नुकसान नहीं पहुंचाती है। लेकिन अगर नाक से खून आना बंद नहीं हो रहा है तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

सूखी नाक के कारण

- जब प्रतिरक्षा प्रणाली से संबंधित कोई विकार हो जाता है तब यह समस्या हो जाती है।
- कुछ दवाइयों के दुष्प्रभाव से यह समस्या हो जाती है।
- जब व्यक्ति ज्यादा समय तक गर्म हवा के संपर्क में रहता है तब इस तरह की समस्या हो जाती है।
- धूल, मिट्टी, प्रदूषण के कारण नाक में सूखपान आ जाता है।
- जो लोग धूपपान करते हैं उनमें भी इस प्रकार की समस्या देखी गई



है हालांकि अभी इस पर और शोध चल रहे हैं।

- स्लीप एपनिया के कारण भी यह समस्या हो सकती है।
- सूखी नाक से बचने के लिए घरेलू उपाय:** आमतौर पर घर पर कुछ ऐसी चीजें मौजूद होती हैं जिनके उपयोग से हम सूखी नाक की समस्या को दूर कर सकते हैं।
- तिल के तेल की दो बूंद अगर नाक के अंदर डाली जाए तो यह समस्या दूर हो सकती है। लेकिन यदि कोई व्यक्ति अस्थमा या साइनस का शिकार है तो वह डॉक्टर की सलाह पर ही इसका उपयोग करें।
- जो लोग भाप लेते हैं उनमें नाक सूखने की समस्या दूर हो जाती है। बता दें कि भाप लेने से एलर्जी दूर होती है। वहीं सुनने की समस्या भी दूर हो जाती है।
- अगर विटामिन ई के तेल की दो बूंद नाक में डाली जाएं तो इससे सूखी नाक की समस्या दूर हो सकती है। इस विटामिन से वायु प्रभाव में सुधार होता है।
- नारियल का तेल सूखी नाक की समस्या को दूर करने में बेहतर विकल्प है। बता दें कि नारियल के तेल को उंगली के माध्यम से नाक के बाहर और अंदर की त्वचा पर लगाएं। ऐसा करने से नाक में नमी बनी रहती है और जलन दूर हो जाती है।

● वैक्सिंग...

अनचाहे बाल...



महिलाएं खूबसूरत दिखने के लिए शरीर के अनचाहे बालों को हटवाना पसंद करती हैं। मुलायम और क्लीन त्वचा के लिए लड़कियां वैक्सिंग, शॉविंग और हेयर रिमूवल क्रीम का इस्तेमाल करती हैं। गर्मियों के मौसम में महिलाएं स्लीवलेस कपड़े पहनना पसंद करती हैं, ऐसे में हाथों को साफ रखना जरूरी होता है। आप भी अनचाहे बालों को हटाने के लिए शॉविंग और वैक्सिंग में कंप्यूज रहते हैं कि कौन सा तरीका बेस्ट है, लंबे समय तक अनचाहे बालों से छुटकारा पाने के लिए क्या बेस्ट है।

► वैक्सिंग करने से त्वचा पर लंबे समय तक नए बाल नहीं आते हैं, क्योंकि वैक्सिंग से बाल जड़ से हट जाते हैं। वैक्सिंग करने से स्किन लंबे समय तक साँफ बनी रहती है। अनचाहे बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग नेचुरल तरीका है। वैक्सिंग करने से दर्द होता है लेकिन बाल दोबारा जल्दी नहीं आते हैं। वैक्सिंग करने से टैनिंग भी आसानी से निकल जाती है और त्वचा साफ दिखाई देने लगती है। वैक्सिंग के लिए आप रेगुलर, चॉकलेट, रीका और एलोवेरा वैक्स का इस्तेमाल कर सकती हैं।

► रेगुलर वैक्स चीनी और नींबू के रस बनाया जाता है। रेगुलर वैक्स से बाल जड़ निकल जाते हैं लेकिन बहुत ही दर्द होता है। जिसके बाद चेहरे पर दाने निकल जाते हैं। चॉकलेट वैक्स-चॉकलेट वैक्स को कोकोआ, सोयाबीन तेल, बादाम तेल, ग्लिसरीन, ऑलिव ऑयल से मिलाकर बनाया जाता है। आजकल चॉकलेट वैक्स काफी ट्रेंड में हैं। सेंसेटिव त्वचा के लिए चॉकलेट वैक्स का इस्तेमाल किया जाता है। इस वैक्स के बाद त्वचा जलन नहीं होती है। चॉकलेट वैक्स का इस्तेमाल करने से स्किन साँफ बनी रहती है।

► रीका वैक्स को व्हाइट चॉकलेट वैक्स के नाम से जाना जाता है। रीका वैक्स को तेल और हरी पत्तियों से बनाया जाता है। रीका वैक्स को ज्यादा गर्म नहीं करना होता है। रीका वैक्स का इस्तेमाल आप हर स्किन टाइप पर किया जा सकता है। रीका वैक्स करने से त्वचा चमकदार और मुलायम बन रही है। रीका वैक्स इटली में बनती है। इसलिए भारत में ये वैक्स ज्यादा कीमत पर मिलती है। कोरोना के खतरे को कम करने के लिए नाखूनों की सफाई का रखें ध्यान, इन घरेलू उपाय का करें इस्तेमाल वैक्सिंग करने का सही तरीका कई बार गलत तरीके से वैक्स करने से स्किन पर दाने हो जाते हैं। वैक्सिंग करने से पहले हाथ पैरों को साफ करके सूखा लें। वैक्स करने से पहले अपने हाथों पर क्रीम या मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल ना करें। वैक्स को ज्यादा गर्म ना करें, ज्यादा गर्म वैक्स से स्किन जल सकती है। वैक्स करने से पहले पाउडर का इस्तेमाल करें। वैक्स को बालों की दिशा में लगाएं वहीं वैक्सिंग स्ट्रिप को बालों की उल्टी दिशा की तरफ से हटाएं। वैक्सिंग स्ट्रिप को जल्दी जल्दी हटाएं, वरना स्किन को बहुत ही नुकसान हो सकता है। वैक्सिंग करने के बाद स्किन पर बर्फ लगाएं।

● काली मिर्च...

डायबिटीज...



मौजूदा वक्त में डायबिटीज की समस्या एक आम समस्या बन चुकी है, जिसके पीछे कहीं न कहीं बिगड़ता लाइफस्टाइल एक प्रमुख कारण है। रक्त में शुगर बढ़ने से व्यक्ति कई गंभीर रोगों का शिकार हो सकता है। इतना ही नहीं अगर इस स्थिति को नजरअंदाज किया जाए तो शरीर के दूसरे अंग प्रभावित होकर काम करना बंद कर देते हैं और व्यक्ति की जान भी जा सकती है। डायबिटीज होने पर इससे बचने के कई घरेलू उपाय भी हैं, जिसमें प्राकृतिक तरीकों से इसे कंट्रोल किया जा सकता है। शुरुआत में ही काली मिर्च का सेवन आपको इस बीमारी से बचाता है और फिर बाद में डायबिटीज से संबंधित जटिलताओं से निपटने में मदद करता है। काली मिर्च ब्लड शुगर को बढ़ने से रोकती है ऐसा कैसे होता है और ये कैसे काम करती है, इस सवाल का जवाब खुद काली मिर्च में ही छिपा है। दरअसल काली मिर्च इस विकार से जुड़े प्रमुख एंजाइमों को रोकता है और ब्लड शुगर के स्तर में उतार-चढ़ाव को कम करता है। यह एक प्रमुख एंटीऑक्सिडेंट के रूप में भी जाना जाता है, जो डायबिटीज रोगियों में इस स्थिति को दूर करने में मदद करता है।



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

हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं
कांगडा जाने की
परेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता
को सुविधा प्रदान
करने की दिशा
में उठाया कदम

परेल, चंबा : 94599-00183

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

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

● सेंधा नमक...



फटी उंगलियों के लिए भी सेंधा नमक भी काफी फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए एक बर्तन में पानी लें। अब इसमें आधा कप सेंधा नमक डालें। अब इस पानी को हल्का गुनगुना करें। हल्का गुनगुना करने के बाद इस पानी से अपने हाथों को सेंके। करीब 15 से 20 मिनट तक अपने हाथों की अच्छे से सिकाई करें। सप्ताह में 2 से 3 बार ऐसा करने से आपकी समस्या दूर हो जाएगी। सेंधा नमक आपकी स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है। इस नमक के इस्तेमाल से आपकी स्किन जवां नजर आती है।