

•स्किन केयर...

ब्यूटी हाइजीन...

बेदाग और ग्लोइंग स्किन के लिए महिलाएं ब्यूटी रूटीन कैरी करती हैं। चमकदार स्किन के लिए महिलाएं क्लीजिंग और फेशियल करवाती हैं। कई बार स्किन केयर रूटीन को कैरी करने के बाद भी चेहरे पर पिंपल निकल जाते हैं। महिलाओं को समझ नहीं आता है कि स्किन केयर रूटीन फॉलो करने बाद भी चेहरे पर दागे और दाग धब्बे कम होने का नाम नहीं ले रहे हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं चेहरे पर पिंपल और दागे का कारण ब्यूटी हाइजीन को मेटेन ना करने की वजह से भी होता है। बिजी लाइफ स्टाइल में महिलाएं त्वचा की देखभाल तो करती हैं लेकिन ब्यूटी हाइजीन को मेटेन नहीं कर पाती हैं, जिससे चेहरे पर पिंपल और दाग धब्बे हो जाते हैं। चलिए जानते हैं ब्यूटी हाइजीन क्या है?

► ब्यूटी हाइजीन स्किन, बाल और नाखूनों की साफ सफाई है। मेकअप टूल्स और मेकअप प्रोडक्ट की साफ सफाई भी स्किन हाइजीन में आता है। ब्यूटी हाइजीन में नाखूनों, मेकअप प्रोडक्ट और मेकअप टूल्स को



साफ किया जाता है जिससे त्वचा पर पिंपल की समस्या ना हो सके।

► ब्यूटी हाइजीन को मेटेन करने के लिए मेकअप ब्रश और टूल्स को साफ करें।

► पिंपल वाली स्किन को बार बार हाथों से ना छुएं। बार-बार पिंपल को हाथों से छूने से त्वचा पर बैक्टीरिया की वजह से ब्रेकआउट हो सकता है।

► त्वचा की देखभाल के लिए एक ही नैपकिन का बार-बार इस्तेमाल ना करें।

► ब्यूटी हाइजीन को मेटेन करने के लिए कभी भी अपना मेकअप शेयर ना करें। मेकअप शेयर करने से स्किन इंफेक्शन हो सकता है।

► मेकअप करते समय साफ गंदे हाथों का इस्तेमाल ना करें। गंदे हाथों का इस्तेमाल करने से स्किन इंफेक्शन हो सकता है।

► ब्यूटी हाइजीन को मेटेन रखने के लिए नाखूनों की सफाई करना बहुत जरूरी होता है। गंदे नाखून ना केवल ब्यूटी सेहत के लिए भी हानिकारक है। गंदे नाखून बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है। ऐसे में नाखून को साफ रखना बहुत जरूरी होता है। नाखून को साफ रखने के लिए आप हफ्ते में एक बार मेनिक्चोर कर सकते हैं।

•समस्या...

सूखी नाक...



नाक सूखने की समस्या से गर्मी में देखी जाती है लेकिन कभी-कभी यह समस्या गंभीर रूप ले लेती है। ऐसे में इस समस्या को जल्दी दूर करना जरूरी होता है। सबसे पहले हमें यह जानना जरूरी है कि नाक सूखने के क्या लक्षण होते हैं साथ ही इसके पीछे क्या क्या कारण हो सकते हैं। तभी हम इसका घरेलू उपचार या बचाव कर पाएंगे।

► 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 सूखापन आ जाता है।

► जो लोग धूम्रपान 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।

► नमक और पानी को मिलाकर स्प्रे बोतल में डालें और नाक में स्प्रे करें। ऐसा करने से ड्राइनेस की समस्या दूर हो जाती है। साथ ही जलन आदि समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है।

► नाक में अगर साधारण पानी की कुछ बूंदें डाली जाएं तब भी नाक की जलन को दूर किया जा सकता है। बता दें कि पानी की मदद से नाक के अंदर मौजूद विषाक्त कण बाहर आ जाते हैं।

•फिर से करें...

सूखी चीजों का इस्तेमाल...



गर्मियों के मौसम खाने पीने की जल्दी खराब हो जाती है। किचन में खाने पीने की बहुत ही जल्दी सूख कर खराब हो जाती है। सूखी और खराब चीजों को लोग कूड़े में फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं सूखी हुई चीजों का इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर आपके फ्रीज में नींबू सूख गए तो इसे आप कूड़े में फेंकने बजाए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। सूखे हुए नींबू में कैल्शियम, आयरन, मैंगनीज, फॉस्फोरस और पोटैशियम पाए जाते हैं। जो कि त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। सूखे नींबू से आप ड्राई लेमन पील पाउडर बना सकते हैं। इसके लिए आप नींबू के छोटे-छोटे



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

•फटी उंगलियां...

► फटी उंगलियों के लिए भी सेंधा नमक 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। सेंधा नमक के पानी में हाथ साफ करने से मृत कोशिकाएं हट जाती हैं। इससे आपको फटी उंगलियों से काफी राहत मिलता है।