• कौन सा बेस्ट...

बालों के लिए तेल

सर्दियां आने के साथ बालों की समस्या बढ़ने लगती है। दरअसल, इस मौसम में जहां बाल तेजी से झड़ने लगते हैं, वहीं ड्रैंड्रफ की समस्या बढ़ जाती है। इसके अलावा कुछ लोगों को रह-रहकर स्कैल्प इंफेक्शन की समस्या होने लगती है। ऐसे में महंगे हेयर प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करने की जगह प्याज का रस और सरसों का तेल लगाएं तो बालों की बनावट बेहतर हो सकती है और बाल हेल्दी हो सकते हैं। प्याज के रस में कुछ ऐसे बायोएक्टिव गुण होते हैं जो कि बालों की जड़ों में पहुंचकर उन्हें मजबूती प्रदान करते हैं और इनकी बनावट को बेहतर बनाते हैं। इसके अलावा सरसों के तेल की बात करें तो यह एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होते हैं जो कि सर्दियों में होने वाली डैंड्रफ से बचने में मदद करते हैं।

▶ सर्दियों में लोग स्कैल्प इंफेक्शन से बहुत ज्यादा परेशान रहते हैं और इस दौरान बालों में डैंड्रफ की समस्या रह-रहकर होने लगती है। ऐसे में प्याज के रस में सरसों का तेल मिलाकर लगाने से स्कैल्प में इंफेक्शन कम होता है, बैक्टीरियल ग्रोथ कम होता है और बार-बार होने वाली पपड़ीदार डैंड्रफ की समस्या से निजात मिल सकता है।

▶ प्याज में सल्फर होता है, जो केराटिन बनाने में मदद करता है। यह बालों का एक मुख्य प्रोटीन है, जिससे बाल मजबूत होते हैं। अब बात सरसों के तेल की करें तो स्टडी बताती है कि सरसों का तेल लगाने से इंसानों में बालों का झड़ना रुकता है या बाल फिर से उग आते हैं। यही कारण है कि प्याज और सरसों का तेल लगाना झड़ते बालों की समस्या को कम करने में मदद कर सकता है। सल्फर नए बालों को उगने में मदद करते हैं इसलिए प्याज का रस लगाना काफी हद तक कारगर साबित होता है। सरसों का तेल मोटी प्रकृति वाला तेल है जो कि बालों को पोषण प्रदान करता है और जब आप इन दोनों को मिलाकर स्कैल्प पर अप्लाई करते हैं तो बालों के पोर्स को पोषण मिलता है और ग्रोथ बेहतर होती है। इससे नए बालों को उगने में मदद मिलती है।

▶ अगर आप उन लोगों में हैं जिनके बाल फ्रिजी हो जाते हैं और सर्दियों में अजीब से नजर आते हैं तो आप भी इन दोनों का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह दोनों ही फ्रिजी बालों की बनावट को बेहतर बनाने के साथ इन्हें अंदर से हेल्दी रखने और फ्रिजीनेस को कम करने में मदद करते हैं।

▶ प्याज का रस और सरसों का तेल, दोमुंहे बालों की समस्या में काफी हद तक कम करते हैं। यह दोनों बालों में नमी को लॉक करते हैं, खासकर कि सरसों का तेल। जब आप इन दोनों को मिलाकर लगाते हैं तो इस तेल के कण दोमुंहे बालों में नमी को लॉक करते हैं।

• संपादकीय...

मानवाधिकार दिवस

मानव अधिकार से तात्पर्य उन सभी अधिकारों से है जो व्यक्ति के जीवन, स्वतंत्रता, समानता एवं प्रतिष्ठा से जुड़े हुए हैं। यह सभी अधिकार भारतीय संविधान के भाग-तीन में मूलभूत अधिकारों के नाम से वर्णित किए गए हैं और न्यायालयों द्वारा प्रवर्तनीय है, जिसकी 'भारतीय संविधान' न केवल गारंटी देता है, बल्कि इसका उल्लंघन करने वालों को



अदालत सजा भी देती है। वैसे तो भारत में 28 सितंबर, 1993 से मानव अधिकार कानून अमल में लाया गया था और 12 अक्टूबर, 1993 में 'राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग' का गठन किया गया था, लेकिन संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 10 दिसंबर 1948 को घोषणा पत्र को मान्यता दिए जाने पर 10 दिसंबर का दिन मानवाधिकार दिवस के लिए निश्चित किया गया।हर मानव का मौलिक अधिकार होने के कारण मानवाधिकार के बारे में सभी को जानना चाहिए और अपने मानवाधिकारों का हनन नहीं होने देना चाहिए बल्कि दूसरों के मानवाधिकार की रक्षा भी करनी चाहिए। मानवाधिकारों के हनन को रोकने की पहल हमें खुद से करनी चाहिए जिस दिन हम दूसरों के मानवाधिकारों को समझकर उन्हें अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता प्रतिष्ठा और अवसर की समानता प्रदान करेंगे उस दिन हमारे लिए भी इन मानवाधिकारों के सभी द्वार खुल जाएंगे। मानवाधिकार हमें जीवन जीने की स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। मानवाधिकारों के चलते ही हर आम इंसान को आगे बढ़ने के लिए समान सुविधाएं और समान अवसर दिए जाते हैं ताकि किसी भी वर्ग का इंसान दूसरे वर्ग के इंसान से पिछड़ा ना रहे। मानवाधिकार हमें अभिव्यक्ति की आजादी भी देते हैं ताकि हम किसी भी मंच पर किसी भी मुद्दे पर अपने विचारों अपनी भावनाओं को अपने तर्क के साथ रख सकें। हम सब जानते हैं कि व्यक्तियों के विचारों और भावनाओं में काफी मतभेद होता है लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि विरोधी विचारधाराओं द्वारा उनके उन विचारों और भावनाओं का दमन कर दिया जाए। ऐसी स्थिति में अभिव्यक्ति और विचार की स्वतंत्रता व्यक्ति को हर मुद्दे पर अपनी विचारधारा की अभिव्यक्ति का अधिकार देती है। समाज और संसार के हर व्यक्ति को दासता अथवा पराधीनता से मुक्ति और स्वाधीनता का अधिकार है। अपना निर्णय लेने के लिए उसे किसी पराधीन नियंत्रण अथवा विचार धारा की आवश्यकता नहीं है। मानवाधिकारों की सूची में अलावा प्रत्येक व्यक्ति के कुछ आर्थिक राजनीतिक और सामाजिक अधिकार भी शामिल हैं। जैसे किसामाजिक सुरक्षा का अधिकार,एक निश्चित कार्य के लिए समान वेतन का अधिकार,संगठन तथा नेतृत्व का अधिकार। मानवाधिकार आयोग द्वारा राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ऐसे ही कई महत्वपूर्ण मानवाधिकार सुनिश्चित किए गए हैं जिनका पालन करना अनिवार्य और हनन करना दंडनीय अपराध है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी



क्या सर्दियों में हाथ-पैर ठंडे रहना नॉर्मल है

हाथ ठंडे होना चिंता का कारण नहीं होता। ठंडे हाथ होने का मतलब है कि शरीर तापमान को रेगुलर करने की कोशिश कर रहा है, लेकिन कुछ मामलों में यह बीमारियों का संकेत हो सकता है। इसमें एनीमिया, डायबिटीज, ल्यूपस और ब्लड वेसल्स से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

अगर कुछ समय के लिए हाथ-पैर ठंडे होते हैं, तो यह नॉर्मल है, लेकिन लंबे समय तक ऐसा रहता है, तो इसके कई कारण हो सकते हैं...

सर्दियों में कई लोगों के हाथ-पैर इतने ठंडे हो जाते हैं कि गर्म कपड़े पहनने या दस्ताने पहनने के बाद भी राहत नहीं मिलती। ऐसे लोगों के हाथों की उंगलियां और पैरों के तलवे जल्दी ठंडे पड़ जाते हैं। कुछ लोगों को यह परेशानी सिर्फ ठंड के मौसम में होती है। वहीं कुछ लोगों के हाथ-पैर गर्म मौसम में भी ठंडे रहते हैं। ऐसे में सवाल है कि क्या सर्दियों में हाथ-पैर ठंडे रहना सामान्य है या यह किसी बीमारी का संकेत हो सकता है?

● हाथ ठंडे होना चिंता का कारण नहीं होता। ठंडे हाथ होने का मतलब है कि शरीर तापमान को रेगुलर करने की कोशिश कर रहा है, लेकिन कुछ मामलों में यह बीमारियों का संकेत हो सकता है। इसमें एनीमिया, डायबिटीज, ल्यूपस और ब्लड वेसल्स से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। अगर कुछ समय के लिए हाथ-पैर ठंडे होते हैं, तो यह नॉर्मल है, लेकिन लंबे समय तक ऐसा रहता है, तो इसके कई कारण हो सकते हैं।

● ठंड के मौसम में जरूरी अंग जैसे हार्ट, दिमाग और फेफड़ों का तापमान बनाए रखने के लिए हाथों और पैरों की ओर जाने वाले खून के बहाव को कम कर देता है। इसके लिए ब्लड वेसल्स सिकुड़ जाती हैं। इस प्रोसेस को वैसोकंस्ट्रिक्शन कहा जाता है। इस वजह से हाथ-पैर ठंडे महसूस होना नॉर्मल है, लेकिन अगर यह समस्या लगातार बनी रहती है या इसके साथ दर्द, सुन्नपन और स्किन का रंग में बदलाव दिखाई दे, तो इसके कई कारण हो सकते हैं।

● जब बाहर का तापमान कम होता है, तो शरीर गर्मी बचाने के लिए हाथों और पैरों की छोटी ब्लड वेसल्स को सिकोड़ देता है। इससे इन हिस्सों तक खून का बहाव कम हो जाता है और हाथ-पैर ठंडे महसूस होने लगते हैं। इस कंडीशन में गर्म कपड़े पहनने और गर्म जगह पर रहने से राहत मिल सकती है।

● अगर किसी को खून की कमी या एनीमिया की शिकायत होती है, तो उसके शरीर में पर्याप्त मात्रा में रेड ब्लड वेसल्स या हीमोग्लोबिन नहीं बन पाता। दरअसल, हीमोग्लोबिन खून के जरिए ऑक्सीजन को शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक पहुंचाता है। इसकी कमी होने पर व्यक्ति को थकान, कमजोरी, चक्कर और ठंड ज्यादा लगने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कुछ लोगों को हाथ-पैर भी ठंडे महसूस हो सकते हैं और सर्दियों में यह समस्या ज्यादा देखने को मिल सकती है।

● थायराइड शरीर के मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करने में मदद करता है। जब यह पर्याप्त मात्रा में हार्मोन नहीं बनता, तो इस कंडीशन को हाइपोथायरॉइडिज्म कहा जाता है। इस स्थिति में शरीर की एनर्जी बनाने और गर्मी पैदा करने का प्रोसेस धीमा हो सकता है। ऐसे में लोगों के हाथ-पैर ठंडे हो सकते हैं। हाथ-पैर ठंडे होने के के साथ वजन बढ़ना, कब्ज, थकान और स्किन बहुत ज्यादा ड्राई दिखाई दे, तो थायराइड का टेस्ट कराना चाहिए।

● लंबे समय तक ब्लड शुगर कंट्रोल न रहने पर नसों और ब्लड वेसल्स को नुकसान पहुंच सकता है। इस कंडीशन को पेरिफेरल न्यूरोपैथी कहा जाता है, जिसमें हाथ-पैरों में झनझनाहट, सुन्नपन, जलन या तापमान महसूस करने में परेशानी हो सकती है। कई बार ऐसे में लोगों को हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं।

● कुछ लोगों में ठंड या स्ट्रेस के कारण हाथों और पैरों की ब्लड वेसल्स जरूरत से ज्यादा सिकुड़ जाती हैं। इसे रेनॉड्स फेनोमेनन कहते हैं। इसमें उंगलियों का रंग सफेद, नीला और फिर ब्लड फ्लो लौटने के बाद लाल हो सकता है। इसके साथ दर्द, सुन्नपन और झनझनाहट भी महसूस हो सकते हैं। इसके लक्षण कुछ मिनटों से लेकर कई घंटों तक रह सकते हैं। अगर सर्दियों में हाथ-पैर ठंडे रहते हैं, तो यह सामान्य हो सकता है, लेकिन कुछ लक्षण दिखाई देने पर डॉक्टर से जांच करवाना जरूरी है।

● गर्म जगह पर रहने और हाथ-पैर ढकने के बाद भी लगातार ठंडापन रहना
● उंगलियों का रंग सफेद, नीला या बैंगनी पड़ना
● हाथों और पैरों में बार-बार सुन्नपन या झनझनाहट होना
● उंगलियों में दर्द, जलन या सूजन महसूस होना
● चलते समय पैरों में दर्द होना, जो आराम करने पर कम हो जाए
● बिना किसी स्पष्ट कारण के थकान, कमजोरी और चक्कर आना
● पैरों या उंगलियों पर घाव होना, जो लंबे समय तक ठीक न हो
● हाथ-पैर ठंडे रहने पर कौन-से टेस्ट कराए जा सकते हैं?

अगर किसी मरीज को यह परेशानी लगातार रहती है, तो उसके लक्षणों को चेक किया जाता है और फिर मरीज के लक्षणों के आधार पर ये टेस्ट कराए जा सकते हैं, ताकि बीमारी का पता चल सके। सर्दियों में हाथ-पैर गर्म करने के ये तरीके अपनाए जा सकते हैं।

● ठंड में हाथों और पैरों को अच्छी तरह ढककर रखें। बहुत टाइट मोजे या जूते पहनने से बचना चाहिए।
● रोजाना टहलना, हल्की स्ट्रेचिंग और पैरों को हिलाते-डुलाते रहने से ब्लड फ्लो बेहतर बना रहता है।
● बहुत ठंडी जगह से अचानक गर्म जगह में जाने से कुछ लोगों में रेनॉड्स के लक्षण बढ़ सकते हैं। इसलिए एकदम से ठंडे से गर्म में न जाएं।

■ साभार - ओमाहे

• परेशानी...

फटे होंठ



होठों को फटने से बचाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि उन्हें पूरे दिन मॉइस्चराइज रखा जाए। इसके लिए ऐसा लिप बाम इस्तेमाल करें, जिसमें पेट्रोलियम जेली, शिया बटर या सेरामाइड्स जैसे तत्व हों। ये तत्व होठों को प्रोटेक्ट करते हैं और नमी को कम होने से रोकते हैं। घर से बाहर निकलने से पहले, कुछ खाने के बाद और सोने से पहले लिप बाम लगाएं।नियमित रूप से पर्याप्त पानी पिएं और बैलेंस डाइट लें। अगर आपके होंठ पहले से ही फटे हुए हैं, तो स्क्रब या त्वचा को छीलने वाले प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल न करें। होठों पर जीभ फेरने, हीटर या एसी के संपर्क में रहने और कम पानी पीने से यह समस्या और बढ़ सकती है। होठों पर पेट्रोलियम जेली युक्त लिप बाम, नारियल तेल, घी, शहद और एलोवेरा जेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

• गुड़...



■ *गुड़ को चीनी का पूरी तरह से हेल्दी विकल्प समझकर ज्यादा मात्रा में खाना सही नहीं है। इसमें भी कैलोरी और शुगर होती है। इसलिए इसका सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए। आप खाने के बाद थोड़ी मात्रा में गुड़ ले सकते हैं या फिर कभी-कभी मिठाई बनाने में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। डायबिटीज या ब्लड शुगर की समस्या से जूझ रहे लोगों को गुड़ खाते समय खास सावधानी बरतनी चाहिए। गुड़ नेचुरल होने के बावजूद ब्लड शुगर बढ़ा सकता है। ऐसे लोगों को इसे अपनी डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर या डाइटीशियन की सलाह लेनी चाहिए।*