

कम हो तनाव तो केश रहे लाजवाब

विता चिता के समान होता है, जिनमी जटदी जला दें अच्छा है। यहां तो चिंताओं के बीच ही लोग जीवन-यापन के तौर-तरीके सीखते हैं। किसी की जब मैं पैसे नहीं हैं तो किसी को नौकरी की चिंता सता रही है। इसी चिंता की चिंता में नौजवानों के बाल जल रहे हैं केशों का टूटना या यों कहें कि गंजपन की अंटी दौर चल पड़ी है। जिसमें बहुत कम ही लोग सुरक्षित हैं। ऐसे में भी डॉक्टर मानते हैं कि बाल गिरना एक चिकित्सकीय बीमारी है, जिसका निदान संभव है। हेयर ट्रांसफॉल व त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. सुमित शर्मा कहते हैं कि बाल कम होने के अनेकों कारण हैं। पैसों की कमी के बीच भी जीवन तनाव मुक्त जीवा जा सकता है। खानापान का भी केश पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। डॉक्टर मानते हैं कि शुरू से ही कृष्ण चीजों का खायाल रखें तो गंजपन की समस्या से बचा जा सकता है। बाल गिरने की रोकथाम करने और उपचार के लिए एक कारगर व सुरक्षित विकल्प के लिए डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं।

रसी या सिकरी है झाड़ने का मूल कारण

सर की त्वचा में कुपोषण या रुखेपन के कारण जड़ों की त्वचा सूख कर झाड़ने लगती है। जिसे सामान्य भाषा में रसी या सिकरी कहा जाता है। रसी होने पर बाल झाड़ने शुरू हो सकते हैं।

सिर को साफ रखें

फंगल संक्रमणों से बचने के लिए अपने सिर को साफ रखें। अपने बालों को नियमित रूप से धूने, गंदगी को साफ करने और ज्यादा तेल की वजह से सिर की त्वचा के बदू हो जाने वाले छिंदों को खोलने के लिए किसी हल्के शैम्पू का इस्तेमाल करें। आप अपने बालों को मुलायम बनाने और उलझाने से रोकने के लिए किसी सौम्य कंडीशनर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। सौम्य और प्राकृतिक हेयरस्टाइल तकनीकों का चुनाव करें।



रसी या सिकरी का उपचार

बाल धोने के आधा घंटे पूर्व एक-दो नींबू काटकर बालों में मल लें तथा हल्के गरम पानी से सर धो लें। इससे रसी का सफाया हो जाता है। दो किलो पानी में नींबू रस निचोड़कर एक समान तक प्रतिदिन अच्छी प्रकार से केश धोएं। नारियल के तेल में तेल से आधा कपूर, नींबू का रस मिलाकर जड़ों में हल्की मालिश करें और रोज मोरे दात वाले कंधे से हन्ते हाथों से मालिश करें। बालों को साबुन से न धोकर रीठ से धोएं।

बाल कम होने के कारण

विता, लंगी बीमारी या शैत्यक्रिया के कारण तनाव होता है। प्रोटीन, आयरन, जिक या बायोटिन जैसे अवश्यक पोषक पदार्थों की कमी होता है। लिहाजा पोषक तत्वों से खाए खाद्य पदार्थों को धोकर दें।

योन हार्मोनों के स्तर में अवानक बदलाव आना, मसलन महिलाओं में डिलीवरी के बाद। सिर में फंगल संक्रमण होना। हेयरड्रेसिंग (केश सज्जा) तकनीकों का इस्तेमाल करना, जैसे - क्रस्कर गूँथना, मोड़ना या बालों को अत्यधिक तापमान में रखना। लीविंग, कलरिंग और परमिंग, जैसे - प्रबल रसायनों के इस्तेमाल से बालों का उत्तरावर करना। ये बालों की जड़ों को कमजोर करते हैं और इसके कारण बाल टूटे और छाड़ते हैं। एटीबायोटिक्स, बीटा लॉकर्स और कॉर्टीसोइस जैसी औषधियां लेना। कीमोथेरेपी बालों की कोशिकाओं को नष्ट कर सकती है।

बालों का खायाल रखने के नुस्खे

हेलमेट, कधियों, हेयरब्रशों और टोपियों को दूसरे लोगों के साथ साझा न करें। बाल गीते हो तो इन पर ब्रश या कंधी न करें। या बहुत कसकर ब्रश नहीं करें। चिंता, अवसाद और अत्यधिक तापमान पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्यवर्द्धक और संतुलित आहार लें। हड़ी सविजया, नारियल, सोया, मछली, अंडे, लीवर और बादाम तथा अखोराट जैसी गिरियां आपके बालों को अच्छा पोषण प्रदान कर सकती हैं।

हैप्पी रहने के 9 मंत्र

●जिस जगह या स्थान में जाने पर आपके मन को सुकून मिलाता है, ऐसी जगह पर बार-बार जाएं।

●एक काहवात है कि किसी को नाराज करने में एक मिनट का भी समय नहीं लगता, लेकिन किसी को हंसने में कई घंटे बीत जाते हैं। इसलिए दूसरों को हंसने का अवसर अवश्य प्रदान करें।

●सकारात्मक सोच से कठिन सिद्धार्थ देने वाले काम आसानी से संपन्न हो जाते हैं। यदि आप अपने मन में सकारात्मक भाव जाग्रत करेंगी तो आपका हर काम आसानी से पूरा हो जाएगा।

●अपनी छोटी-बड़ी हर उपलब्धि का जशन मनाएं। कभी भी इस इंतजार में छोटी उपलब्धि को दरकिनार न करें कि जब बड़ी उपलब्धि हासिल होगी तो जशन मना एंगी।

●तन की सुंदरता के बजाय मन की सुंदरता को महत्व दें। तन की सुंदरता तो कुछ वर्षों की मेहमान है, जबकि मन की सुंदरता तो हमेशा साथ रहेगी।

●अपने आसपास के लोगों पर विश्वास करें। यदि आप हरेक को शंकालू दृष्टि से देखेंगी तो जिंदगी का आनंद उड़ने से विचित रह जाएंगी।

●कौन कैसा है इस बात पर ज्यादा दिमाग न लगाएं। इसके बजाय इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप अपने को और अच्छा कैसे बना सकती हैं।

●जो बात दिल में हो उसे कहने में सक्ति न करें। कई बार हम अपने दिल की बात जुबां पर नहीं ला पाते और हमें बाद में पछाना पड़ता है।

●बिस्तर पर जाने से पहले सारी चिंताओं को अलग कर दें और बेफ्रिक होकर लें।

त्वचा कहे नो चिपचिप

चंदन एक फायदे अनेक

कीलमुंहासों के ठीक होने के बाद चेहरे पर किसी प्रकार के दागधब्बों को भी चंदन के लेप से साफ किया जा सकता है। चंदन का लेप केवल कीलमुंहासों को, ठीक नहीं करता बल्कि त्वचा को साफ कर नमी भी प्रदान करता है। 1 चम्पच चंदन पाउडर में आधा चम्पच पाउडर मिला कर पेस्ट बना कर चेहरे पर 20 मिनट लगाए रखने से केवल कीलमुंहासे कम नहीं हो, आप का चेहरा भी खिलाखिला प्रतीत होता है। बाबर मात्रा में चंदन पाउडर हल्दी पाउडर कर थोड़े दूध के साथ पेस्ट बनाएं, इस में चुटकी भर कपूर भी मिलाएं। इस लेप की चेहरे पर मालिश कर रात भर लगा रहने दें। इस से आप को ढंगक के एहसास के साथसाथ चेहरे के दागधब्बे दूर होने का फायदा भी मिलेगा।

साइड इफेट नहीं

चंदन का प्रयोग प्राचीन काल से चला आ रहा है। खासका आयुर्वेद में चंदन का प्रयोग खूब किया गया है। किसी प्रकार का चाव, फाडेफुंसी, कटांगिलना आदिसभी पर चंदन के लेप से आराम मिलाता है। यह एक कीमती पेड़ है, जो दक्षिण भारत में ज्यादातर पाया जाता है। चंदन का उबटन शादी से पहले नववधू लगाती है ताकि उस के चेहरे और काया की चमक बनी रहे। यह एक प्राकृतिक पदार्थ है, इसलिए इस के नियमित प्रयोग से किसी प्रकार का साइड इफेट नहीं होता।

इस की खूबियाँ

चंदन में कीटाणुनाशक विशेषता होने की वजह से यह हर्बल एंटीसेप्टिक है, इसलिए किसी भी प्रकार के छोटे चाव और खरोंच को ठीक करता है। यह जलने से हुए चाव को भी ठीक कर सकता है।

शरीर के किसी भाग पर खुजली होने पर चंदन पाउडर में हल्दी और एक चम्पच नींबू का रस मिला कर लगाने से खुजली तो दूर होगी ही, साथ में त्वचा की लालिमा भी कम होगी। चंदन का तेल सूखी त्वचा के लिए गुणकारी होता है। यह सूखी त्वचा को नमी प्रदान करता है।

1 टेबल स्पून चावल के आटे में 1 टेबल स्पून कॉर्नफलोर और नींबू के रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। यह चेहरे पर लगाए रखने से खुजली होती है।

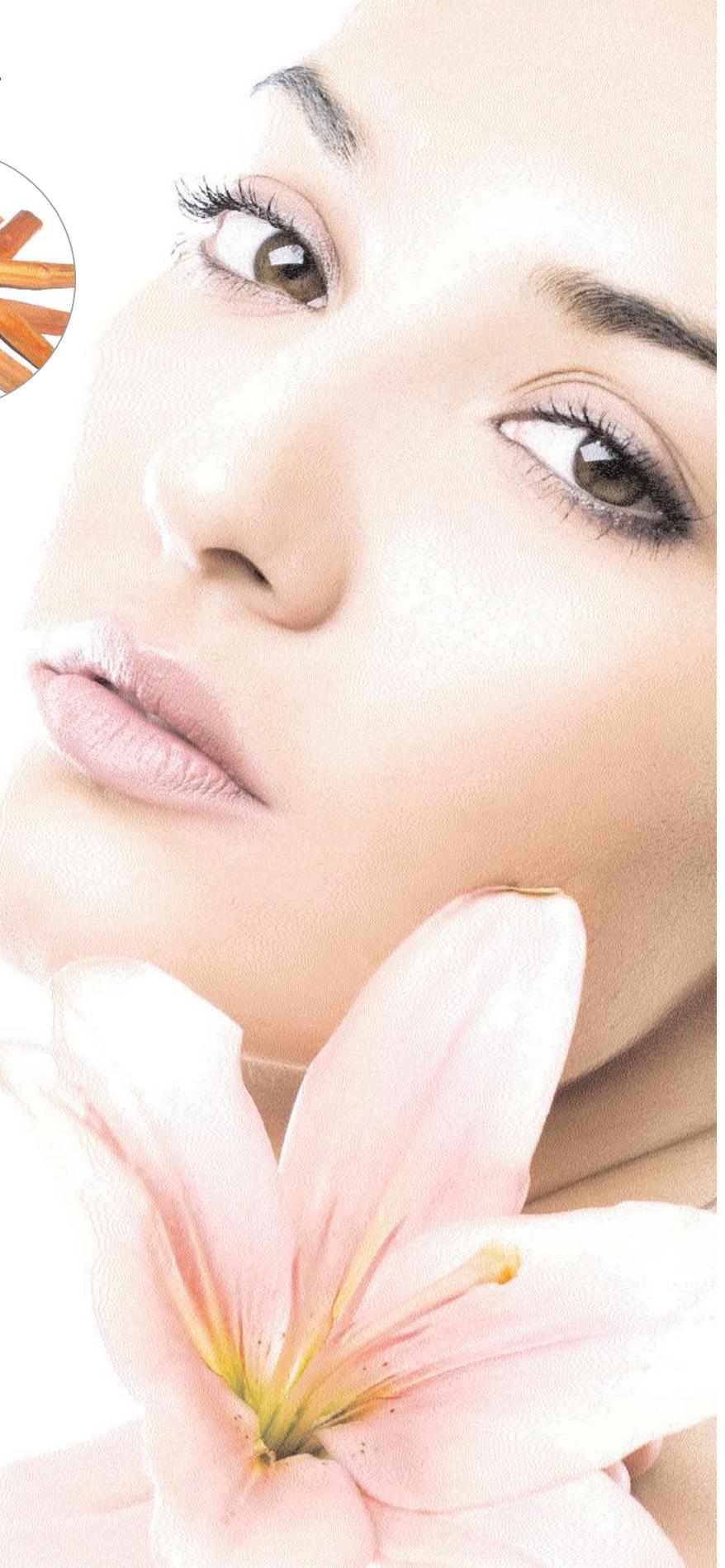
यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो खोरे का फेस पैक आपके लिए बहुत अच्छा एक अच्छा फेस पैक है। खोरे का फेस पैक बनाने के लिए एक खोरे में एक अंडे की सफेदी, 1 चम्पच नींबू का रस और पुदीने की 5-6 पत्तियों को मिलाकर पीस लें। अब इसे 10 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें। यह फ्रिज के बाद चेहरे पर लगाएं।

लगाएं और कुछ देर बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें।

खीरे से बना फेस पैक फायदेमंद



यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो खीरे का फेस पैक आपके लिए बहुत अच्छा एक अच्छा फेस पैक है। खीरे का फेस पैक बनाने के लिए एक खीरे में एक अंडे की सफेदी, 1 चम्पच नींबू का रस और पुदीने की 5-6 पत्तियों को मिलाकर पीस लें। अब इसे 10 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें। यह फ्रिज के बाद चेहरे पर लगाएं।



मुल्तानी मिट्टी जरूर इस्तेमाल करें

अगर आप महंगे-महंगे ब्लूटी प्रोडक्ट, शैम्पू और ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करते हो तो यह थक चुकी है, फिर भी आपको कोई फायदा नहीं हुआ है तो एक बार मुल्तानी मिट्टी जरूर इस्तेमाल करें। जानी-मानी सौन्दर्य विशेषज्ञ भारती तनेजा का कहना है कि मुल्तानी मिट्टी बालों का खेजन

