









# कम हो तनाव तो केश रहे लाजवाब

विंता चिंता 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 कम रहे हैं केशों का टूटना या यों कहें कि गंजपन की अंगी 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 चिरेज़ 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

फँगल 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 बद्द 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 मोटे दात वाले कंधे से हाँके हाथों से मालिश करें। बालों को साबुन से न धोकर रीठ से धोएं।

## बाल कम होने के कारण

विता, लंबी बीमारी या शैत्यक्रिया के कारण तनाव होता है। प्रोटीन, आयरन, जिक या बायोटिन जैसे आवश्यक पोषक पदार्थों की कमी होता है। लिहाजा पोषक तत्वों से भरे खाद्य पदार्थों को खाएं।

योन हार्मोनों के स्तर में अवानक बदलाव आना, मसलन महिलाओं में डिलीवरी के बाद। सिर में फँगल संक्रमण होना। हेयरड्रेसिंग (केश सज्जा) तकनीकों का इस्तेमाल करना, जैसे - कसकर गृणना, मोड़ना या बालों को अत्यधिक तापमान में रखना। लीविंग, कलरिंग और परमिंग, जैसे - प्रबल रसायनों के इस्तेमाल करना। ये बालों की जड़ों को कमजोर करते हैं और इसके कारण बाल टूटे और झड़ते हैं। एटीबायोटिक्स, बीटा लॉकर्स और कॉर्टीसोइड्स 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 हों तो इन पर ब्रश या कंधी न करें। या बहुत कसकर ब्रश नहीं करें। चिंता, अवसाद और अत्यधिक उल्जना पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्यवर्द्धक और संतुलित आहार लें। हरी सब्जियां, 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 कहावत है कि किसी को नाराज करने में एक मिनट का भी समय नहीं लगता, लेकिन किसी को हँसाने में कई घंटे बीत जाते हैं। इसलिए दूसरों को हँसाने का अवसर अवश्य प्रदान करें।

●सकारात्मक सोच से कठिन से कठिन दिखाई 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 आसापास के लोगों पर विश्वास करें। यदि आप हरेक को शंकालु दृष्टि से देखेंगी तो जिंदगी का आनंद उड़ने से बचिएगा।

●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 सक्ती न करें। कई बार हम अपने दिल की बात जुबां पर नहीं लापते और हमें बाद में पछाना पड़ता है।

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

# त्वचा कहे नो चिपचिप

तैलीय और चिपचिपी त्वचा चेहरे के आकर्षण को कम कर देती है, लेकिन ऐसी त्वचा की अगर सही देखभाल की जाए तो वह निखर उठेगी। इसके लिए आप यहां दिए कदरती उपायों को अपनाएं। त्वचा का तैलीय होना को मोमलता बरकरार रखने के लिए प्राकृतिक तेल का सिर्क्रीशन करती हैं तो एकने और मुंहासों की समस्या शुरू हो जाती है। ऐसे में धूल-मिट्टी और प्रदूषण के कारण त्वचा के छिद्र भी बंद हो जाते हैं। अगर आप भी तैलीय त्वचा से परेशान हैं तो यहां दिए गए कुदरती उपायों को अपनाएं और पाएं साफ-सुथरी व निखरी त्वचा।

## 6 टिप्प हैल्डी त्वचा के लिए

● सेब को छोलकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे व गर्दन पर लगाएं। 20 मिनट बाद हल्के गुणने पानी से चेहरा साफ कर लें। सेब एप्चर का बेहतरीन स्राव होता है, जो त्वचा को टोन करता है। उसे मुलायम और कांतिमय बनाता है।

● एक टी स्पून चम्पन पाउडर में गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाएं। फिर उसे चेहरे पर लगाएं। सुखने पर पानी से धो लें। इससे त्वचा के दाग-धब्बे और एकने भी ढूर होंगे।

● 1 टी स्पून बेसन में चुटकी भर हल्दी पाउडर, आधा नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। अगर आपको नींबू सूट नहीं करता है तो उसकी जगह पर दही मिला सकती है। आपको का आसापास का हिस्सा छोड़कर लगाएं। सुखने पर हल्के हाथों से मतरे हुए छुड़ाएं। यह त्वचा का कालानन दूर करता है। हल्दी त्वचा की चम्क बरकरार रखती है।

● तैलीय त्वचा को भी मायस्चराइजर की जरूरत होती है और उसके लिए आप शहद का इस्तेमाल कर सकती हैं। शहद एक बेहतरीन कुदरती मायस्चराइजर होता है। इसे चेहरे पर लगाएं। फिर धो लें। यह त्वचा की जलन, मुहासे और कालेपान को ढूर करता है। साथ ही उस कांतिमय और लचीली बनाता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को चम्पच की जलन और धब्बे को दूर करता है।

● 1 टी चम्पच नींबू के रस की कमी के लिए एक टी स्पून काटकर चेहरे पर लगाएं। यह त





