

# गृहस्था

केयोकार्पिन कॉर्नर विद प्रिंसिला

शादी के बाद पहली दीवाली उत्सवी परिधानों के इंडोवैस्टर्न अंदाज

क्विक मैक अप टिप्स  
कम कीमत के काम के गिफ्ट



### त्वचा का ख्याल रखें

मध्य उम्र में भी त्वचा को बेहतर बनाए रखा जा सकता है लेकिन इसके लिए कई नियमों का अनुसरण करना जरूरी है। वैज्ञानिक पद्धति के अनुसार त्वचा का ख्याल रखने के लिए कुछ सलाह मानिये:

- प्रतिदिन स्नान करिये। यदि समय हो तो एक दिन में दो बार स्नान करिये। स्नान करने के समय त्वचा को हाथों से रगड़िये या साफ करिये। टॉवल नहीं जच्छा ममछा इस्तेमाल करें। स्नान के बाद शरीर में तेल लगाइये, तेल स्नान के बाद त्वचा को शुष्क होने से बचाता है। स्नान के पहले शिर में करीब दस मिनटों तक मसाज करिये। ऐसी मसाज त्वचा को स्वस्थ और राखत रखने में सहायक होती है। साथ ही बालों के लिए भी फायदेमंद साबित होती है।
- नियमित व्यायाम व प्राणायाम करें। पेट साफ रखें और घुस्रपान की अपर त्तत है तो उसे छोड़ दें।
- भोजन के लिए डाइट चार्ट बनायें, जिसमें हरी सब्जियाँ और फल शामिल करें। मछली, मांस, दाल व प्रोटीन युक्त भोजन खाइये, पर्याप्त मसजा में पानी पीयें, सुबह 400 मिलीलीटर से एक लीटर पानी पीना नहीं भुलिये, यह देवजल आपके शरीर से दूषित पदार्थ बाहर निकालने में मददगार होता है।
- Syndet based सानुन का इस्तेमाल करें, साप्ताह में दो बार से ज्यादा सैपू इस्तेमाल न करें।

**पाच-शक्का मुक्त उपजवल त्वचा के लिए**  
जबे अउरल से घुस्रने-फिरने से त्वचा में खिचाव होता है, घुस्र की पराबैगनी किरणों की वजह से त्वचा में कासे धब्बे पड़ जाते हैं। हार्मोन के परिमाण में कमी होने की वजह से त्वचा में कासे दाग हो जाते हैं जरूरी



## त्वचा का रखें ख्याल



आकर्षक त्वचा के लिए केवल आंखों के ऊपर कीच रसाने व चेहरे पर फेस पैक लगाना ही नहीं बल्कि कुछ नियमों के अनुसरण की भी जरूरत है, अन्य बीमारियों की तरह ही त्वचा और बालों की किसी समस्या के होने पर त्वचा विशेषज्ञ चिकित्सकों की सलाह लेनी जरूरी है। डॉ. अंशु कुमार के त्वचा संबंधी समस्याओं का समाधान नहीं हो सकता है, यह बात एसएससीएम अस्पताल के त्वचा विभाग के युव प्रधान और कोलंबिया एशिया अस्पताल, सान्फ्रान्सिस्को डरमैटोलॉजिस्ट **डॉ. अंशु कुमार लॉडिया** पर न की है।

हार्मोनल ट्रीटमेंट के साथ कैंसिकल पीलिंग व लेजर ट्रीटमेंट के जरिये कासे दाग दूर करके फिर से पहले की तरह त्वचा सुंदर बनायी जा सकती है। कैंसिकल पीलिंग में विभिन्न आर्गेनिक एसिड संबंधी राष्ट्रीय स्तर की दवाओं से इस्तेमाल किया जाता है, चिकित्सा पूरी करने के लिए कई सेशन होते हैं। हालांकि चार-पांच सेशन के बाद ही यदि आप ज्यादा के सामने खड़े हो जायें तो फर्क नजर आने लगेगा। कैंसिकल पीलिंग व लेजर ट्रीटमेंट एक साथ करने से बेहतर नहीं जा जल्दी मिलता है और त्वचा काफी आकर्षक और उपजवल हो जाती है।

### मुहारी की बुरी खाई

कई हार्मोन के अति सक्रिय होने की वजह से एक उम्र में मुहारे की समस्या देखी जाती है। लड़कियों की तुलना में लड़कों में यह समस्या ज्यादा होती है। ऐसे मुहारे अपने आप ही ठीक हो जाते हैं लेकिन अत्यधिक मुहारे व उसमें संक्रमण होने पर चिकित्सकों की सलाह लेना उचित है। एक उम्र के बाद मुहारे की समस्या अपने आप ठीक हो जाती है लेकिन याद के तौर पर कभी-कभी चेहरे पर उसके दाग छूट जाते हैं, त्वचा की अत्याधुनिक चिकित्सा पांच घण्टे, माइक्रोडर्म आब्रेसन, डर्मरोलर, पांच फ्लोट सॉविसेशन जैसी पद्धति और लेजर ट्रीटमेंट के जरिये केवल मुहारे से दाग ही नहीं बल्कि डैमैज के स्केवमार्क व अन्य दाग धब्बे भी ठीक हो जाते हैं। यानी इसके जरिये मुहारे की बुरी खाई दूर की जा सकती है और त्वचा मोहक व सुंदर बन जाती है।

**समा**  
छात्रा असल में पिटाइड रोस्पेरा अरविकुलरी नामक संक्रमण है। इस से मुक्ति के लिए शुद्धी वरुष का इस्तेमाल करिये, हमारे देश जैसे नये देश में छात्रा ज्यादातर लोगों को होता है। हालांकि त्वचा विशेषज्ञों से घेरें रसाकर चिकित्सा कराने पर छात्रा से मुक्ति पायी जा सकती है।

**ब्रेकी से स्वाभाविक त्वचा**  
शरीर का ज्यादातर हिस्सा संकेद होने पर कुछ किया नहीं जा सकता है, लेकिन श्वेती बचने को दौरान खीन साफिंटम व मेलांगलाइट ट्रासफर नामक पद्धति के जरिये संकेद दाग से त्वचा स्वाभाविक अवस्था में लायी जा सकती है, शरीर के किसी हिस्से में संकेद दाग होने पर घबरावें बगैर त्वचा विशेषज्ञों की सलाह लेना उचित है। हर सादा दाग श्वेती नहीं होता है, सिद्ध, आलता व प्लारिफिक के चपल जैसे नुकसानदेह कैंसिकल के स्पर्श के कारण कैंसिकल ल्यूकोडार्म नामक सादा दाग हो सकता है, यह चिकित्सा के जरिये ठीक किया जा सकता है, श्वेती होने पर मेयोकिटिन राष्ट्रीय स्तर की दवा, टॉपिकल क्रिम व फोटोब्रेकी जैसी चिकित्सा से श्वेती से मुक्ति पायी जा सकती है। त्वचा की अन्य चिकित्सा की तरह ही श्वेती की चिकित्सा के दौरान घेरें रखने की जरूरत है।



**रुकी से मुक्ति**  
रुकी से बचने के लिए नियमित रुकी टोकने वाले निर्दिष्ट सैपू का इस्तेमाल करिये, स्नान के पहले शिर के ताऊ की मसाज करने पर रक्त का संचार बढ़ जाता है, त्वचा अच्छी रहती है, सारकें नहीं रहने पर रुकी फिर से होने लगती है।

**बालों को लेकर मलल नहीं**  
बालों के गिरने से उदास न रहें, मौजूदा समय में उन्नत चिकित्सा व्यवस्था केवल बालों का झरना ही बंद नहीं करती बल्कि नये बालों के उगने में भी मदद करती है। डर्मरोलर व पीआरपी थेरेपी जैसी ट्रीटमेंट से शिर के अगले हिस्से से माथव दूर बालों को फिर से लगाया जा सकता है। हालांकि बालों को बेहतर रखने के लिए साफ-सफाई, पोषिक आहार व ध्यान व कई बीमारियों के कारण भी बाल झड़ते हैं। ऐसे में उपयुक्त चिकित्सा की जरूरत है। सभी अच्छे रट शार्तीदिया जलस की खुशियां मनायें।

**हेल्पलाइन**  
9153319842, 9748170820