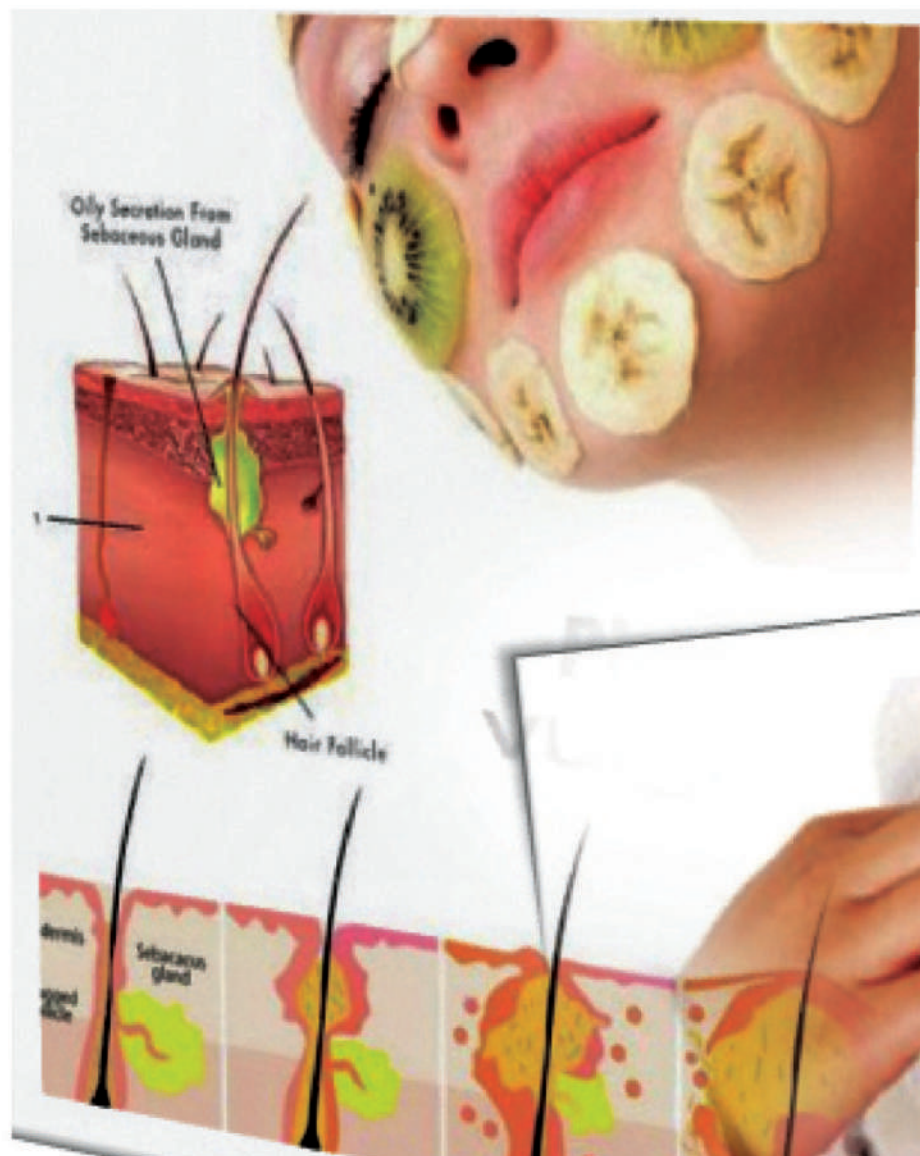


कील-मुंहासों

से हैं परेशान, आजमाएं आयुर्वेदिक उपचार



कील-मुंहासे प्रत्येक किशोर या किशोरी को अनिवार्य रूप से होते हैं, ऐसा नहीं है। जिनको होते हैं, वे मानसिक रूप से दुःखी-पीड़ित होते हैं और समझ नहीं पाते कि ये कील-मुंहासे क्यों निकल रहे हैं और इनको कैसे ठीक किया जा सकता है।

कील-मुंहासों को आयुर्वेदिक भाषा में 'युवान-पीड़िका' और ऐलोपैथिक भाषा में 'एक्ने' और 'पिम्पल' कहते हैं। किशोर अवस्था की समाप्ति और युवावस्था के प्रारम्भ में चेहरे पर फुंसी के रूप में मुंहासे निकलते हैं और ये पीड़ा पहुंचाते हैं, इसलिए इन्हें 'युवान पीड़िका' कहा गया। शरीर में किसी भी कारण अतिरिक्त रूप से बढ़ी हुई उष्णता मुंहासे पैदा करने में कारण मानी जाती है, इसलिए मुंहासे होने की सम्भावना उनको ज्यादा होती है, जिनके शरीर की तासीर (प्रकृति) गर्म हो। ऐसे बच्चे अगर आहार-विहार भी उष्णता बढ़ाने वाला करते हैं तो उनके शरीर में उष्णता बढ़ती है और कील-मुंहासे निकलने लगते हैं।

कील-मुंहासों के निकलने का समय 13-14 वर्ष की आयु से लेकर 20-22 वर्ष की आयु के मध्य का होता है। इस आयु में उष्णता बढ़ाने वाला आहार-विहार नहीं करना चाहिए। ऐलोपैथिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार मुंहासों का कारण होता है वसा ग्रन्थियों (सिबेसियस ग्लैंड्स) से निकलने वाले स्राव का रुक जाना। यह स्राव त्वचा को स्निग्ध रखने के लिए रोम छिद्रों से

निकलता रहता है। यदि यह रुक जाए तो फुंसी के रूप में त्वचा के नीचे इकट्ठा हो जाता है और कठोर हो जाने पर मुंहासा बन जाता है। इसे 'एक्ने वल्गारिस' कहते हैं। इसमें पस पड़ जाए तो इसे कील यानी पिम्पल कहते हैं। पस निकल जाने पर ही यह ठीक होते हैं। साधारण स्थिति में ये निकलते और ठीक होते रहते हैं पर असाधारण और गम्भीर स्थिति में बहुत दिनों तक बने रहते हैं। चेहरे की त्वचा को कुरूप कर देते हैं। शरीर में एण्ड्रोजन नामक पुरुष हार्मोन की मात्रा सामान्य से ज्यादा हो जाने का भी सम्बन्ध इस व्याधि से होता है। आनुवंशिक प्रभाव भी इसमें कारण होता है।

कारण : तेज मसालेदार, तले हुए, उष्ण प्रकृति वाले पदार्थों का अधिक सेवन करने, रात को देर तक जागने, सुबह देर तक सोए रहने, देर से शौच व स्नान करने, शाम को शौच न जाने, निरंतर कब्ज बनी रहने, कामुक विचार करने, ईर्ष्या व क्रोध करने, स्वभाव में गर्मी व चिड़चिड़ापन रखने आदि कारणों से शरीर में उष्णता बढ़ती है और तैलीय वसा के

स्राव में रुकावट पैदा होती है, जिससे कील-मुंहासे निकलने लगते हैं।

सावधानी : हलका, सुपाच्य और सादा आहार पथ्य है, अधिक शाक-सब्जी का सेवन करना, अधिक पानी पीना, शीतल व तरावट वाले पदार्थों का सेवन करना पथ्य है। तेज मिर्च-मसालेदार, तले हुए, मांसाहारी पदार्थों तथा मादक द्रव्यों का सेवन करना अपथ्य है। आयुर्वेदिक उपचार * गाय के ताजे दूध में एक चम्मच चिरींजी पीसकर इसका लेप चेहरे पर लगाकर मसलें। सूख जाने पर पानी से धो डालें।



दुल्हन

ऐसे करें गहनों का चयन

शादी का मौसम और तैयारियां जोरों पर है। शादी की तैयारी और खरीदारी उतनी आसान भी नहीं होती। कई तरह के सवाल होते हैं, कि क्या जंचेगा क्या नहीं। यह लेना चाहिए या वह। कद-काठी और रंग के अनुसार खरीदारी हो, तो यह सबसे बेहतर होता है। फिलहाल जानिए दुल्हनों के लिए गहनों का चयन करने के लिए कुछ आसान टिप्स -

1 गहने खरीदने का पहला सरल तरीका यह है, कि आप जो पहनने वाली हैं, उसके अनुसार गहनों का चयन कीजिए और कुछ हल्के-फुल्के गहने अतिरिक्त लेकर रखें जो कई जगह आपके काम आ सकते हैं।

2 दूसरी बात, आपको कुंदन, मोती, स्टोन या मेटल जिस प्रकार के गहने पहनने में रुचि है, वह पहले ही तय कर लें और उसके अनुसार ही गहनों की खरीदारी करें। इससे आप भ्रमित नहीं होंगे और आखिरकार वही लेकर आएं जो आपने सोचा था।

3 अगर आपकी लंबाई कम है तो इस तरह के हार और कान के बालों का चयन करें जो लंबे हों। हार के मामले में या तो लंबाई अधीक हो या फिर हार फिलकुल गले से सटा हुआ होना चाहिए। आजकल दोनों साथ में पहनने का भी फैशन है।

4 हार अगर लंबा ले रही हैं, तो लंबाई सीने से जरा नीचे ही रखें। इसके अलावा कोई व्ही शैप नेकलेस भी आपकी लंबाई को बढ़ाएगा।

5 अगर हाथ में ब्रेसलेट पहनने वाली हैं, तो ध्यान रखें कि आप पर पतले ब्रेसलेट ज्यादा अच्छे लगेंगे, बजाए चौड़ाई वाले ब्रेसलेट के। चूड़ियों के मामले में भी ऐसे ही चयन करें।

6 अगर आपकी लंबाई अधीक है, तो आप किसी भी तरह के हार का चयन कर सकती हैं। कान के बालों भी आप पर दोनों तरह के जंचेंगे। इसके अलावा हाथों में चूड़ी या ब्रेसलेट, आप जो भी पहनें हाथ भरकर पहनें।

7 अगर आपकी लंबाई बहुत ज्यादा या बहुत कम नहीं है, तो आप सामान्य लंबाई वाले हैं। आप पर किसी भी आकार और लंबाई के गहने सूट करेंगे। आप बेफिक्र होकर अपनी पसंद के गहने पहन सकती हैं।



त्वचा को बेदाग बनाएं, यह 10 उपाय

साफ-सुथरी, बेदाग और निखरी त्वचा ही असली खूबसूरती को बर्बाद करती है। ऐसी खूबसूरती पाना कौन नहीं चाहता, लेकिन जब कई तरह के जतन करने के बाद त्वचा के दाग धब्बे नहीं जाते तब, सारी मेहनत पर पानी फिर जाता है। यदि आपके साथ भी यही समस्या है, तो अब फिक्र छोड़ दीजिए। क्योंकि हम बता रहे हैं त्वचा के दाग धब्बों से निजात पाने के 10 आसान उपाय - 1

उपचार से पहले एक बात हमेशा ध्यान रखें कि सावधानी और सुरक्षा रखकर आप दाग-धब्बों को उभरने से रोक सकते हैं। इसके लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। इससे न केवल दाग-धब्बे कम तो होंगे ही, इन्हें होने की संभावना भी कम हो जाएगी।

2 त्वचा की सफाई पर विशेष ध्यान दें। हल्की पाउडर में थोड़ा-सा कच्चा दूध मिलाकर लगाने से त्वचा के दाग

धब्बे कम होते हैं। प्रतिदिन इसका इस्तेमाल करने से चेहरे पर चमक भी आती है।

3 त्वचा पर जहां भी दाग-धब्बे हों, वहां पर थोड़ा सा बेकिंग सोडा और शहद मिलाकर लगाएं। कुछ समय रखकर इसे ठंडे पानी से धो लें। इससे दाग धब्बे धीरे-धीरे कम होते जाएंगे।

4 जायफल, त्वचा के दाग धब्बे हटाने और रंग निखारने के लिए एक बेहतरीन उपाय है। इसे दूध में घिसकर त्वचा पर लगाने से दाग-धब्बे कम हो जाएंगे और त्वचा का रंग भी साफ होगा।

5 कोको बटर का उपयोग भी चेहरे को बेदाग करने के लिए किया जा सकता है। रोजाना कोको बटर से त्वचा की मसाज करने से दाग-धब्बे तो दूर होंगे ही, स्ट्रेच मार्क्स और अन्य समस्याएं भी ठीक हो जाएंगी।

6 त्वचा के लिए जैतून का तेल भी प्रभावी उपाय है। प्रतिदिन चेहरे पर जैतून के तेल से मसाज कर, 10 मिनट के बाद चेहरे

को गुनगुने पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा बेदाग तो होगी ही, साथ ही मुलायम और चमकदार भी हो जाएगी।

7 कच्चे दूध का प्रयोग भी आपके चेहरे को बेदाग करने में मदद करता है। प्रतिदिन चेहरे पर कच्चे दूध से मसाज करें या फिर बेसन में कच्चा दूध मिलाकर इस फेस पैक को चेहरे पर लगाएं और कुछ समय बाद गुनगुने पानी से धो लें।

8 अगर आपकी त्वचा रूखी न हो तो आप टमाटर और नींबू के रस का प्रयोग भी कर सकते हैं। आलू का रस भी चेहरे को बेदाग रखने का एक अच्छा उपाय है। इससे त्वचा के दाग धब्बे तो मिटते ही हैं, रंग भी साफ होता है।

9 दाग धब्बों को त्वचा पर ठहरने न देना भी इसका एक उपाय है। इसके लिए आपको नियमित तौर पर त्वचा की सफाई पर ध्यान देना होगा। साथ ही डेली स्क्रब का इस्तेमाल कर आप मृत त्वचा को भी त्वचा पर जमने से रोक सकते हैं।

10 नीम, पुदीना और तुलसी का रस लगाने से भी त्वचा बेदाग होती है। नियमित इस प्रयोग को करने से त्वचा के दाग-धब्बे मिट जाते हैं, और त्वचा कातिमय नजर आती है। साथ ही आप ताजगी भी महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे सर्दी का मौसम अपने शबाब पर पहुंचता है, पैरों की खूबसूरती को बनाए रखना मुश्किल होता जाता है। पैरों की चमड़ी का सख्त हो जाना और एड्रियों का फटना जैसी समस्याएं इस मौसम में आम तौर पर उभरकर सामने आती हैं। इससे बचने के लिए कुछ बातों का ख्याल रखना आवश्यक है। जानिए कुछ महत्वपूर्ण बातें-

क्या है एड्रियां फटने की मुख्य वजह एड्रियां फटने की मुख्य वजह शरीर में कैल्शियम और चिकनाई की कमी होती है। एड्रियां व तलवों की त्वचा मोटी होती है, इसलिए शरीर के अंदर बनने वाला सीबम यानी कुदरती तेल पैर के तलवों की बाहरी सतह तक नहीं पहुंच पाता। फिर पौष्टिक तत्व व चिकनाई न मिल पानेकी वजह से ही एड्रियां खुरदरी-सी हो जाती हैं और इनमें दारण पड़ने लगती हैं। एड्रियां ज्यादा फटने से दर्द और जलन तो होती ही है, कभी-कभी खून भी निकल आता है।

ठंड में फटी एड्रियों से छुटकारा पाने के नुस्खे

* डेढ़ चम्मच वैसलीन में एक छोटा चम्मच बोरिक पावडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और इसे फटी एड्रियों पर अच्छी तरह से लगा लें, कुछ ही दिनों में फटी एड्रियां फिर से भरने लगेंगी। * अगर एड्रियां ज्यादा फटी हुई हों तो मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई के फाड़े को भिगोकर फटी एड्रियों पर रखें। ऐसा दिन में तीन-चार बार करें, इससे एड्रियां

ठंड में क्यों फटती है एड्रियां, जानिए सरल इलाज

ठीक होने लगेंगी। * गुनगुने पानी में थोड़ा शैंपू, एक चम्मच सोडा और कुछ बूंदें डेटॉल की डालकर मिला लें। इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोकर रखें। त्वचा फूलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगाकर एड्रियों को प्यूमिक स्टोन या झावे से रगड़कर साफ कर लें। इससे एड्रियों की मृत त्वचा साफ हो जाएगी। फिर साफ तौलिए से पोंछकर गुनगुने जैतून या नारियल के तेल से मालिश करें। * पैरों को साफ व खूबसूरत बनाए रखने के लिए पैडिक्योर को अवश्य चुनें। यह पैरों के नाखून, एड्रियां व तलवों की सफाई का शानदार तरीका है। * पैडिक्योर एक आसान विधि है, इसे आप खुद घर पर भी कर सकती हैं अगर आपके पैरों की दशा ज्यादा खराब है तो पैडिक्योर किसी ब्यूटी स्पेशलिस्ट से ही करवाना मुनासिब है।



