

सदी में त्वचा रखें कोमल व कमनीय

त्वचा की खुशकी दूर करने के लिए गुलाबजल में जैतून के तेल की कुछ बूंदें और थोड़ा-सा कच्चा दूध मिलाएं। इसे हल्के हाथों से त्वचा पर मलें। 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से स्नान कर लें।

सर्दी का सौसम अर्थात् शुष्क त्वचा। सर्दी का सौसम हमारी कोमल त्वचा पर गहरा प्रभाव डालता है। त्वचा सूख कर फटने लगती है और शुष्क होने के बाद त्वचा पर खुजली भी होने लगती है।

सर्दियों में धूप में धूप जाने वाले हर किसी को अच्छा लगता है मगर थोड़ी-सी लापरवाही से धूप से भी त्वचा झूलस कर संवली पड़ जाती है। इस मौसम में हमें अपनी त्वचा की सामान्य रेखाओं तो करनी ही चाहिए, साथ ही चेहरे और शरीर के कुछ भागों, जैसे हाँठ, कोहनी, एड़ियों इत्यादि पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। कुछ क्षावधानियों से आप पा सकती हैं सर्दी के सौसम में भी कमनीय, कोमल और सुंदर त्वचा। लीजिए पेश हैं कुछ जरूरी टिप्पणी:-

- एक बड़े चम्मच जौ के आटे में चुटकी भर हल्दी तथा थोड़ा-सा तिल का तेल मिला कर उबटन बनाएं। इसे त्वचा पर 10 मिनट तक लगा रहने दें। उसके बाद गुनगुने पानी से धो लें। आपकी सूखी त्वचा भी कोमल बन जाएगी।
- संतरे की फांकों को दो बड़े चम्मच पानी में उबाल कर ठंडा कर छान लें और इसे अपनी त्वचा पर 10 मिनट तक लगा रहने दें। अब गुनगुने पानी से स्नान कर लें।
- चीनी के गूदे को 20 मिनट तक त्वचा पर मलें। फिर गुनगुने पानी से धो लें। त्वचा अनोखी आभा से खिल उठेगी।
- नींबू का रस, गिलसरीन तथा गुलाबजल को बराबर मात्रा में मिला कर शरीर के खुले भागों पर लगाएं। इससे त्वचा चमक उठेगी और त्वचा का फटना भी रुक जाएगा।
- सर्दियों में हमेशा गुनगुने पानी का प्रयोग करें क्योंकि ठंडा पानी त्वचा तक अँक्सीजन के

पहुंचने में बाधा उत्पन्न करता है।

- त्वचा की खुशकी दूर करने के लिए गुलाबजल में जैतून के तेल की कुछ बूंदें और थोड़ा-सा कच्चा दूध मिलाएं। इसे हल्के हाथों से त्वचा पर मलें। 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से स्नान कर लें।
- गजर और टमाटर का रस निकाल कर चेहरे पर लगाएं। सूख जाने वाले बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।
- होंठों की त्वचा बहुत पतली होती है और चिकनाहट देने वाली ग्रंथियों की कमी होती है इसलिए होंठ बहुत जल्दी सूख जाते हैं और फटने लगते हैं। कर्लींजिंग के बाद बादाम युक्त क्रीम होंठों पर लगाएं और पूरी रात लगी रहने दें। यह त्वचा को कोमल बनाती है।
- घरेलू उपचार के रूप में त्वचा को कोमल एवं कमनीय बनाने के लिए बादाम का तेल या दूध की मलाई भी प्रयोग की जा सकती है।
- स्नान से पहले हल्दी व नींबू युक्त प्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे त्वचा कोमल हो जाती है।
- सर्दियों में कोहनी पर भी विपरित प्रभाव पड़ता है। इस भाग है क्योंकि यहां तैलीय प्रथियां नहीं होतीं। नींबू के दो भाग कक्षे कोहनियों पर रगड़ें। इससे कोहनियों का रंग साफ हो जाता है।
- स्नान करने के बाद कोहनियों पर मॉइश्चराइजर अवश्य लगाएं।
- सर्गियों में फटी एड़ियों की समस्या भी अधिक सामने आती है। ठंडा और रुखा मौसम नमी को तो समाप्त करता ही है, काफी हद तक नियमित रक्त संचार में भी बाधा डालता है और शरीर के अन्य भागों की अपेक्षा एड़ियों की त्वचा मोटी होती है। नमी की कमी जीवित कोशिकाओं को भी मृत जैसी कर देती है। यदि इस पर ध्यान न



दिया जाए तो इसी की वजह से एड़ियां फटने की समस्या सामने आती है और मृत कोशिकाओं के साथ दर्द भी शुरू हो जाता है।

- एड़ियों का फटना रोकने के लिए स्नान से पहले नींबू युक्त क्रीम से एड़ियों की मालिश करें।
- रात में सोने से पहले करीब 15-20 मिनट तक पैरों को नमक और शैम्पू युक्त गर्म पानी में डाल कर रखें। गर्म पानी एड़ियों की मृत कोशिकाओं को मुलायम बनाता है।
- पैरों को कुछ देर गर्म पानी में रखने के पश्चात पैरों को अच्छी तरह से धोकर किसी अच्छी क्रीम से मालिश करें।
- सोते समय एड़ियों पर मॉइश्चराइजर अवश्य लगाएं। सारी रात एड़ियों पर क्रीम लगी रहने से त्वचा कोमल हो जाती है और नमी की कमी भी पूरी होती है।

चाकलेट ब्राउनी केक

सामग्री : 100 ग्राम मैदा, 150 ग्राम कंडैन्स्ड मिल्क, 100 मि.ली. दूध, 80 ग्राम मक्कन, 1 चम्च बैकिंग पाउडर, एक टी-स्पून बनीला एसेंस, 1/4 टी-स्पून बैकिंग सोडा, एक टी-स्पून कोको पाउडर, 2 टी-स्पून चोको चिप्स, 2 टी-स्पून ब्राउन शगर, 30 ग्राम पिघली हुई चाकलेट व 100 ग्राम ताजा क्रीम।

विधि : एक बाजल में कंडैन्स्ड मिल्क भर अच्छी तरह फैट लें। इसमें मैदा, बैकिंग पाउडर, सोडा, एसेंस और कोको पाउडर डालकर फिर से फैटें। दूध और ब्राउन शगर डालें व हल्का -सा फैटें हुए मिश्रण एकसार कर लें। बैकिंग डिश को मक्कन से चिकना करें व उसमें मिश्रण डालकर 180 डिग्री से पर 25-30 मिनट तक बेक करें। ठंडा होने पर पिघली चाकलेट से उसे सारी तरफ से कवर करें व मनचाही सजावट करने के बाद उस पर चोको चिप्स छिड़क दें।



त्योहार पर पाएँ दमकती त्वचा

- तीन-चार बादाम दूध में भिगो दें। जब फूल जाएँ तब उन्हें दूध में पीसकर लेप बना लें और रात को बिस्तर पर जाने से पहले कुछ देर तक चेहरा पर मालिश करें और सबेरे पानी से चेहरा धो लें। इससे चेहरे का रंग साफहोगा।
- यदि आपकी त्वचा शुष्क हो तो एक पका केला मसलने के बाद उसमें चार-पाँच बूंद गुलाब जल मिलाकर अच्छी तरह फैटे और पैक बना लें। इसे आप चेहरे पर लगा रहने दें फिर पानी से चेहरा धो लें। इससे त्वचा की शुष्कता दूर होकर कोमलता आएगी।
- बेसन में थोड़ा दही मिलाकर लेप बना लें और उसे चेहरे पर लगाएँ। कुछ देर लगा रहने दें। फिर चेहरे को पानी से धो लें। इससे त्वचा का रंग सुधरेगा तथा चेहरे पर पर पड़े दाढ़ा-धब्बे, झुर्झाँ आदि दूर होंगी।
- एक चम्मच शहद में एक चम्मच पानी मिलाकर चेहरे और गर्दन पर लगाएँ। सूख जाने पर पानी से धो लें। इससे त्वचा चिकनी और कोमल होंगी।
- दूध, शहद, संतरे का रस तथा गाजर का रस लेकर अच्छी तरह मिलाकर लेप तैयार कर लें। इससे चेहरे पर धीरे-धीरे मालिश करें। कुछ देर बाद चेहरा धो लें। इससे त्वचा की रंगत में निखार आएगा। हरी सज्जियों के पानी से चेहरा धोने से भी त्वचा में चमक आती है।
- दूध तथा नींबू का रस मिलाकर रात में बिस्तर पर



हेल्प प्लाय बीमारी और गर्भावस्था

आजकल की आधुनिक जीवनशैली के कारण महिलाओं को नाना प्रकार की बीमारियां समय से पूर्व ही होने लगी हैं। ऐसी बीमारी की अवस्था में यदि वह गर्भवती होती है तो उसकी स्वास्थ्यगत समस्या के साथ-साथ गर्भस्थ शिशु की स्थिति और जटिल हो जाती है। एक तरफ माता को अपनी बीमारी से बचने के लिए दवा लेना जरूरी होता है तो दूसरी तरफ गर्भस्थ शिशु की सेहत व शरीर के विकास को हर दृष्टि से बेहतर रखना आवश्यक होता है। दोहरी जिम्मेदारी से जूँझती नारी कई बार दुविधा में पड़ जाती है। गर्भवती के हर निर्णय एवं स्थिति का प्रभाव रोगी एवं मधुमेही दोनों कर सकते हैं। यहां हम कुछ खास बीमारियों की चर्चा करते हैं जो आप व साथगय हो गई हैं और सभी वर्ष की महिलाओं को अपनी चेपें में ले रही हैं।

बी.पी./हायपरटेंशन :

आजकल की अधिकतर महिलाएँ हायपरटेंशन या बी.पी. से बचनी न कर सकती हैं। ये मां व गर्भस्थ शिशु दोनों को प्रभावित कर सकते हैं। गर्भस्थ शिशु का विकास भी गड़बड़ा सकता है। अतएव इनसे बचने के लिए अपने चिकित्सक से स्वास्थ्य की सतत जांच कराएं और हर बदलाव एवं अनुभवों से चिकित्सक को अवगत करा कर उन्हें भिजाएं। नमक, तेल, धी कम कर दें।

दायबिटीज :

वंशानुगत होने वाली शूरां या बीमारी अब आधुनिक तनावपूर्ण आराम पर्याप्त जिंदगी के कारण महिलाओं को भी होने लगी है। डायबिटीज पीड़ित महिला शूरां नियंत्रित रहने पर ही चिकित्सक के निर्देशानुसार गर्भधारण करें। गर्भवस्थ में भी शूरां बढ़ाव देने वाले दोनों पर पड़ेगा। बच्चा विकृत या मृत हो सकता है। गर्भपात हो सकता है। अतएव ऐसी महिला डॉक्टर के अनुसार दवा, एवं सलाह का पालन करें।

माइग्रेशन व तनाव :

ये दो बीमारियां भी आजकल की आम समस्याएँ हैं। जीवन शैली तनावपूर्ण सिरदर्द वाली हो गई है। साथ ही माइग्रेशन अनेक कारणों से होता है जो गर्भवती एवं उसके गर्भ के शिशु को प्रभावित करता है। अतएव डॉक्टर के अनुसार दवा एवं सलाह का पालन करें।

गर्भवस्थ की जटिलता :

उपर्युक्त बीमारियों के अलावा अनेक बीमारियां गर्भवस्थ में दोनों को प्रभावित करती हैं। किंडनी, कब्जा, पाचन जैसी चीजों के अलावा शरीर की भीतरी स्थिति एवं वंशानुगत इतिहास भी जटिलता पैदा करता है। इन सबकी जांच महिला रोग विशेषज्ञ से जरूर कराएं।

हर स्थिति में भावी संतान की सेहत को दुरुस्त रखने वाले डॉक्टर से मिलें, जांच कराएं। सलाह लेकर उस पर चलें। डॉक्टर के बताए अनुसार दवा समय पर आएं। कोई भी दवा अपने मन से न लें, न दवा अपन