

कोरोना काल में बेजान हाथों की देखभाल

शहनाज हुसैन

कोरोना वायरस की महामारी से दुनिया भर में लोग डर के साथे में जी रहे हैं। लोग मजबूरन वायरस के साथ जिनदगी जीने के आदी बनते जा रहे हैं। दुनिया भर के वैज्ञानिकों के वैक्सीन ढूंढने के अंतर्गत के प्रयासों में मिली निराशा के बीच मास्क, फेस कवर, सोशल डिस्टेंसिंग तथा हाथ धोने की ही इस बीमारी की रोकथाम का कारगर उपाय माना जा रहा है। एक्सपर्ट्स, डॉक्टरों और स्वास्थ्य संगठनों ने बार-बार हाथों को बीस मिनट तक गुनगुने पानी/ साबुन से धोने की सलाह दी है। ऐसे में कुछ बड़ी कम्पनियों हैंड सैनिटाइज़र,

एंटी वायरल हैंडवॉश, एंटी माइक्रो बायल्स आदि उत्पादों के प्रचार करने पर जुटी हैं ताकि इस महामारी में भी मुनाफा कमाया जा सके। स्वास्थ्य विशेषज्ञ मानते हैं कि कोरोना वायरस के कैमिकल मेकअप को खतम करने का सबसे प्रभावी और आसान तरीका साबुन और गर्म पानी से हाथ धोना ही है क्योंकि इससे वायरस के ऊपर चढ़ा लिपिड का आवरण हट जाता है और वायरस निष्क्रिय हो जाता है। साबुन और पानी से वायरस का बाहरी खोल घुल जाता है जिससे वायरस की कापियां बनाने वाले अनुवंशिक पदार्थ को निष्क्रिय कर बहा देता है। डॉक्टरों की मानें तो आप हैंड सैनिटाइज़र, एंटी वायरल हैंडवॉश, एंटी माइक्रो बायल्स आदि का उपयोग सफर के दौरान या वहां कर सकते हैं जहां साबुन/पानी की उपलब्धता नहीं है।

अब जबकि हाथ धोने की बीमारी रोकने का मूलमंत्र माना जा रहा है तो ऐसे में सवाल उठता है कि बार-बार साबुन से हाथ धोने से हाथ की बाहरी संवेदनशील त्वचा में जलन, खुजली, सूखापन, एक्जिमा, डर्माइटिस आदि बीमारियों को कैसे रोका जाये। मेरा मानना है कि साबुन, कैमिकल, डिजेंट और अल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र का हाथों पर बार-बार प्रयोग से एपिड मिर्स की ऊपरी त्वचा में प्रोटीन को नुकसान पहुंचाएगा जिससे हाथ लाल, खुदरे, सूखे, बेजान और मुरझाये दिखने लगते हैं। इनके ज्यादा प्रयोग से

आपके हाथों में कट लग सकते हैं, जिससे बैक्टीरिया हमारी त्वचा में प्रवेश कर सकता है, जिससे 'एक्जिमा' जैसे रोग घर कर सकते हैं। आपके हाथों में झुनझुनी का अहसास हो सकता है और त्वचा फफोलेदार और पीड़ादायक हो सकती है। वास्तव में हाथों की पिछली ओर की त्वचा काफी पतली होती है तथा इसमें तैलीय ग्रन्थियों की कमी रहती है, जिसकी वजह से हाथों में झुर्रियां पड़ जाती हैं। बार-बार साबुन से हाथ धोने से नाखून भी शुष्क होकर धुरंधुर हो जाते हैं। हमारी त्वचा की बाहरी परत वॉटरप्रूफ बैरियर की तरह काम करती है। यह परत समतल कोशिकाओं से बनी होती है जो त्वचा की सामान्य नमी को बनाए रखते हुए त्वचा की बाहरी पदार्थों से रक्षा प्रदान करती है। जब हम हाथों को साबुन के झाग से बार-बार धोते हैं तो यह प्राकृतिक बैरियर टूट जाता है तथा हाथों की त्वचा को नुकसान पहुंचाना शुरू हो जाता है तथा ऐसे में हाथों की त्वचा की रक्षा करना अनिवार्य हो जाता है।

सबसे पहले यह सुनिश्चित करें कि हाथ धोने के बाद उन्हें अच्छी तरह सूखने दें तथा हाथ सूखने के बाद ही हैंड क्रीम लगाएं। हाथों के अच्छी तरह सूखने से बैक्टीरिया और वायरस दोनों मर जाते हैं जबकि गीली त्वचा से इनके फैलने का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा सिंगल यूज नैपकिन का प्रयोग करें क्योंकि एक ही कपड़े से बार-बार हाथ पोंछने से बैक्टीरिया के फैलने का खतरा बढ़ सकता है। हाथ सूखने के बाद त्वचा पर जैल या खुशबू रहित हैंड क्रीम उपयोग में लाएं या मॉइस्चराइजिंग मास्क भी अप्लाई कर सकते हैं। सबसे पहले सुबह के स्नान के समय हाथों को आर्यल तथा मॉइस्चराइज करने से शुरूआत करनी चाहिए।

कुछ घरेलू नुस्खे

- कच्चे दूध की मालिश हाथों को कोमल बनाये रखने में काफी मददगार साबित होती है। कच्चे दूध को निकालकर फ्रिज में रख लीजिये और जब भी समय मिले, हाथों-पांवों पर मूलकर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे त्वचा मुलायम होगी तथा त्वचा पर जमी मैल, गन्दी दूर होगी। आप इस प्रक्रिया को रोजाना दोहरा सकते हैं या 1-2 दिन के अंतराल के बाद उपयोग कर सकते हैं।
- स्नान से पहले हाथों पर गुनगुना तेल लगाकर हाथों पर अच्छी तरह मालिश कीजिए जिससे हाथों की त्वचा मुलायम हो जाये। इसके लिए आप नारियल तेल या बादाम तेल का उपयोग करें तो ज्यादा बेहतर होगा। नहाने के तत्काल बाद जब आपकी त्वचा गीली हो तो हाथों पर मॉइस्चराइजर लगा लीजिए जिससे त्वचा में नमी को बनाए रखने में मदद मिलेगी।
- बादाम, दही और चुटकी भर हल्दी डालकर बने मिश्रण को हाथों पर लगाकर 30 मिनट बाद हाथों को ताजे ठण्डे पानी से धो डालिए। इस प्रक्रिया को आप हफ्ते में दो बार अपना सकते हैं। रात्रि को सोने से पहले हाथों पर पौष्क क्रीम की हल्के मालिश करने के बाद सो जाइए।
- हाथों की त्वचा को मुलायम बनाए रखने के लिए आप कुछ घरेलू हर्बल प्रसाधनों को मदद भी ले सकती हैं। आजकल बाजार में कई तरह के मॉइस्चराइजर, हैंड क्रीम आदि उत्पाद उपलब्ध हैं। बॉडी लोशन की बजाय हैंड क्रीम हमेशा बेहतर साबित होती है क्योंकि हैंड क्रीम ज्यादा पोषक होती है। पानी पर आधारित लोशन लगाने से त्वचा में सूखापन बढ़ जाता है क्योंकि पानी हवा में उड़ जाता है। इसके मुकाबले ऑयल पर आधारित क्रीम लगाना कहीं ज्यादा प्रभावी तथा लाभप्रद रहता है। जब भी आपके हाथ शुष्क हों तो तत्काल हैंड क्रीम लगाना कतई ना भूलें। हाथों को धोने के लिए उपयोग किए जाने वाले साबुन हल्के तथा सुगन्धरहित होने चाहिए।
- चार चम्मच बादाम तेल, एक चम्मच गुलाब जल तथा आधा चम्मच टिनचर बेंजोइन को मिलाकर बने मिश्रण को हाथों पर लगाकर, सूती कपड़े से लपेटकर हाथों को ढंक लें तथा इसे रात भर हाथों पर लगा रहने के बाद सुबह ताजे सामान्य पानी से धो डालिए। इससे आपके हाथ कोमल तथा मुलायम हो जायेंगे।
- लोशन की बजाय अगर आप क्रीम/आयंटमेंट को प्राथमिकता दीजिए क्योंकि यह ज्यादा प्रभावी होते हैं।
- नींबू जूस और चीनी को हाथों पर रगड़ने से त्वचा मुलायम होती है।
- दो चम्मच सूर्यमुखी तेल, 2 चम्मच नींबू जूस तथा तीन चम्मच चीनी को मिलाकर बनाये मिश्रण को हाथों पर लगाकर आधे घण्टे बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में तीन बार प्रयोग कर सकते हैं।
- यदि आपकी त्वचा कैमिकलयुक्त साबुन, डिटरजेंट के प्रति संवेदनशील है तो आप बर्तन धोते समय हाथों पर दरताना पहनना कतई न भूलें। एक चम्मच खमीर को एक गिलास ताजे जूस में डालकर पीने से नाखून तथा त्वचा बेहतर और स्वास्थ्यवर्धक रहती है।

(लेखिका अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सौन्दर्य विशेषज्ञ हैं।)

पतले बालों को दही की मदद से बनाएं घना-लंबा

दही का इस्तेमाल वैसे तो हर घर में खाने की थाली में किया जाता है। लेकिन वास्तव में यह स्किन और हेयर के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह बालों की ग्रोथ को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ उसकी चमक को वापिस लौटाने में मदद करता है। यदि आपके हेरिंस सूखे और डेमेज्ड हैं या फिर आपके बाल लगातार झड़ रहे हैं, जिससे वह काफी पतले हो गए हैं तो ऐसे में आपको दही के मास्क को अपने बालों में अप्लाई करना चाहिए। तो चलिए आज हम आपको दही की मदद से बनने वाले कुछ हेयर मास्क के बारे में बता रहे हैं-

अंडा और दही मास्क

अंडे की जर्दी में पेटाइड्स होते हैं जो बालों के विकास को प्रोत्साहित करते हैं। यह सुनिश्चित करता है कि आपके बाल तेजी से और स्वस्थ हों। इसके लिए आप एक अंडे को तोड़कर अच्छी तरह फेंट दें, ताकि उसका येलो व च्वाइट भाग अच्छी तरह मिक्स हो जाए। अब इसमें 2 बड़े चम्मच दही डालकर पेस्ट बनाएं। बस अब अपने बालों के सेक्शन करके इस मिश्रण को रूट्स से लेकर जड़ों पर लगाएं। क्रीबन आधे घंटे के लिए उसे ऐसे ही छोड़ दें। आखिरी में शैम्पू और ठंडे पानी की मदद से बालों को वॉश करें।

केला और दही मास्क

केले में पोटेशियम, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन होते हैं जो बालों को पोषण देने में मदद करते हैं। यह स्कैल्प के स्वास्थ्य में सुधार करता है, रूसी को कम करता है और बालों को चमकदार बनाता है। यह हेयर ब्रेकेज की समस्या को भी दूर करता है, जिसके कारण आपके हेयर फिर से घने होने लगते हैं। इस मास्क को बनाने के लिए आधा पका हुआ केला लेकर उसमें एक बड़ा चम्मच दही, तीन चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच नींबू का रस मिक्स करके स्मूद पेस्ट तैयार करें। अब इसे रूट्स से लेकर टिप्स पर लगाएं और आधे घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अब आप शैम्पू की मदद से बालों को वॉश करें।

दही और शहद मास्क

शहद बालों को कंडीशन करता है, जिससे रूसी व हेयर लॉस की समस्या दूर होती है। साथ ही बालों को थिक बनाने में मदद मिलती है। इस मास्क को बनाने के लिए आप आधा कप दही लेकर उसमें एक छोटा चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच सेब का सिरका डालकर मिक्स करें। अब इसे अपने बालों पर लगाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें। आखिरी में एक माइल्ड शैम्पू की मदद से बालों को वॉश करें।



दीप्ति अंगरीश

किसी भी तरह के कपड़े पहन लें, लेकिन ज्वेलरी के बिना अच्छा लुक उभरकर नहीं आता। भले ही ज्वेलरी लाइटवेट हो या एंटीक या बोल्ड... कोई भी। आजकल ट्रेंड में है लेयर्ड ज्वेलरी। इसमें एक नहीं 2-3 ज्वेलरी पीस एक साथ पहने जाते हैं। मेटल गोल्ड, सिल्वर, फकी, ऑक्सिडाइडस...को अलग-अलग पहनें या एक साथ। इसमें खास होती है लेयरिंग और स्पेसिंग। आप खुद भी क्रिएट कर सकते हैं लेयर्ड ज्वेलरी।

लेयर्ड से दिखें ट्रेडी

ये हर उम्र की महिला और हर तरह के आउटफिट पर फबती है। इसे बाजार से खरीदने के अलावा आप खुद भी क्रिएट कर सकते हैं। ये उन महिलाओं के लिए मुफीद है जिन्हें अपनी पुरानी ज्वेलरी से अधिक मोह होता है। जानते हैं कुछ आईडियाज़, जो पुरानी ज्वेलरी को लेयर लुक देगे।



नेक ज्वेलरी

सामान्य नेक ज्वेलरी को नेक लेयर ज्वेलरी बनाने के लिए जरूरी नहीं कि सोने व चांदी की ही ज्वेलरी हो। स्टोन चैन, पर्ल चैन या प्लेन गोल्ड चैन को भी लेयर ज्वेलरी बना सकते हैं। कॉलर बोन तक आती गोल्ड चैन के साथ लंबी प्लेन गोल्ड चैन या पर्ल चैन के साथ पहनें। लंबाई में छोटी-बड़ी चैन के साथ शानदार लेयरिंग की जा सकती है। हैवी ज्वेलरी पहन रही हैं, तो चोकर को भारी व लंबी पेंडेंट चैन से लेयर करें।

ध्यान रहे कि जितनी भी लेयरिंग करें, सभी दिखनी चाहिए। इसमें हैवी ज्वेलरी को डेलीकेट ज्वेलरी से भी लेयर किया जा सकता है। कोशिश करें कि लेयरिंग में सभी ज्वेलरी एक ही मेटल की हों। इसमें आप कई सारी एक ही लंबाई की नेक ज्वेलरी को एक साथ न पहनें।

रिंग्स का मैजिक

अंगूठी को कई तरीकों से लेयर्ड कर सकते हैं। मसलन जिस हाथ की अंगुली में गोल्ड रिंग पहनी हैं उसके साथ वाली अंगुली में डायमंड चैन पहनें। जेम स्टोन रिंग के साथ ऐसी लेयरिंग करें। हटकर लेयरिंग के लिए एक ही अंगुली में 2-3 रिंग अच्छी लगती है, जैसे दो पतली सोने, चांदी या किसी ओर मेटल के बीच में डायमंड या रंग-बिरंगे स्टोन की रिंग पहनें। कंकटेल रिंग को भी समान मेटल के साथ लेयर करें। आजकल बाजार में टिप फिंगर रिंग भी मिलती हैं। 2-3 रिंग की लेयरिंग करने के बाद उसी अंगुली में टिप फिंगर रिंग हाथ को न्यू लुक देती है।

ऑनलाइन व ऑफलाइन शॉपिंग में किकाफायती दाम में नकल मिडी फिंगर टिप रिंग मिलती है। इनमें बेस रिंग के अलावा 3-4 रिंग होती है, जो पूरी अंगुली को कवर करती है। दोनों हाथों की 1-1 अंगुली को रिंग्स से लेयर्ड करें। थंब रिंग को टिप फिंगर रिंग से लेयर करें।

बैंगल-ब्रेसलेट की लेयर

कई तरह के डिजाइन, टेक्सचर व शेप के ब्रेसलेट खरीदें। चूड़ियों को ब्रेसलेट के साथ भी लेयर किया जा सकता है। एक स्ट्रैंड वाले ब्रेसलेट को प्लेन व डिजाइन वाली सोने की चूड़ियों से लेयर कर सकते हैं। डबल स्ट्रैंड वाले ब्रेसलेट को गोल्ड बैंगल से लेयर करें। इमेज, नाम या क्यूट ब्रेसलेट को सिंपल ब्रेसलेट के साथ लेयर कर सकते हैं। मंगलसूत्र ब्रेसलेट भी चलन में है।

बॉलीवुड में भी हिट

हाल ही में फैशन डिजाइनर मसाबा गुप्ता के एक्ट्रेस सोनम



अंगूठी को कई तरीकों से लेयर्ड कर सकते हैं। मसलन जिस हाथ की अंगुली में गोल्ड रिंग पहनी हैं उसके साथ वाली अंगुली में डायमंड चैन पहनें। जेम स्टोन रिंग के साथ ऐसी लेयरिंग करें। हटकर लेयरिंग के लिए एक ही अंगुली में 2-3 रिंग अच्छी लगती है, जैसे दो पतली सोने, चांदी या किसी ओर मेटल के बीच में डायमंड या रंग-बिरंगे स्टोन की रिंग पहनें।

कपूर की एक तस्वीर इंस्टाग्राम पर शेयर की गई। इसमें सोनम कपूर ने डायमंड चोकर नेकपीस को नेक टाइट सिंगल स्ट्रैंड डायमंड चैन से लेयर किया था। कुछ तस्वीरों में दीपिका पादुकोण ने भी लेयर्ड ज्वेलरी पहनी है। एक तस्वीर में दीपिका ने हैवी मेकअप के साथ 3 गोल्ड चैन की लेयरिंग की है। दूसरी में एक हाथ में 2 बैंगल के बीच ब्रेसलेट पहना है।

मेकअप टिप

हैवी मेकअप के साथ लाइट वेट वाली ज्वेलरी के साथ लेयरिंग करें। इसके साथ ही हैवी वेट की ज्वेलरी की लेयरिंग के साथ न्यूड मेकअप करें।

आजकल वजन घटाने हेतु बहुत सारी व्यायामशालाएं खुली हुई हैं जिनमें से कुछ चंद दिनों में वजन घटाने का दावा करती हैं व लोग इसी दावे को सच मानकर उनकी ओर खिंचे चले आते हैं। वे इनमें ढेर सारा पैसा और अपना कीमती समय खर्च करते हैं लेकिन यह जरूरी नहीं कि इनके द्वारा किया गया दावा सच साबित हो ही जाए। क्यों न आप घर पर ही अपने लिए कुछ समय निकालें। इससे आपका पैसा तो बचेगा ही, साथ ही आपका वजन भी निश्चित रूप से कम होगा, बस जरूरत है तो वजन घटाने हेतु सही जानकारी की। सर्वप्रथम आप यह याद रखें कि वजन को कम करने में समय लगता है।

जब आपका वजन बढ़ने लगे

- भाषणा गुप्ता

वर्तमान युग में बच्चों से लेकर युवाओं तक सभी मोटापे का शिकार होते जा रहे हैं। मोटे व्यक्ति को जहां दूसरों के समाने शर्मिंदगी उठनी पड़ती है, वहीं उसके शरीर में अनेक बीमारियां भी अपना घर बना लेती हैं। आजकल वजन घटाने हेतु बहुत सारी व्यायामशालाएं खुली हुई हैं जिनमें से कुछ चंद दिनों में वजन घटाने का दावा करती हैं व लोग इसी दावे को सच मानकर उनकी ओर खिंचे चले आते हैं। वे इनमें ढेर सारा पैसा और अपना कीमती समय खर्च करते हैं लेकिन यह जरूरी नहीं कि इनके द्वारा किया गया दावा सच साबित हो ही जाए। क्यों न आप घर पर ही अपने लिए कुछ समय निकालें। इससे आपका पैसा तो बचेगा ही, साथ ही आपका वजन भी निश्चित रूप से कम होगा, बस जरूरत है तो वजन घटाने हेतु सही जानकारी की। सर्वप्रथम आप यह याद रखें कि वजन को कम करने में समय लगता है। इसे रातों रात कम नहीं किया जा सकता। खानपान की गलत आदतों के परिणामस्वरूप पेट का आकार और वजन बढ़ जाते हैं। इस प्रकार बड़े हुए पेट व वजन को कम करने हेतु खानपान के प्रति सतर्कता बरतना बेहद आवश्यक है। आपका भोजन पौष्टिक पर स्वादिष्ट होना भी जरूरी है क्योंकि भोजन स्वादिष्ट नहीं होगा तो आप भूखे तो रहेंगे ही, साथ ही असंतुष्ट भी रहेंगे। अतः भोजन को इस प्रकार पकाएं कि वह आपको संतुष्टि भी दे और साथ ही वजन कम करने में भी सहायक हो। अक्सर लोग सुबह का नाश्ता करते ही नहीं पर यह उचित नहीं है क्योंकि सुबह नाश्ता न करने से दोपहर को तेज भूख लगेगी, जिससे खाने के प्रति लालसा पैदा होगी व आप न चाहते हुए भी अधिक कैलोरी वाला भोजन खा लेंगे,

इसलिए अगर आप वास्तव में ही अपना वजन कम करना चाहते हैं तो सही ढंग से नाश्ता करें। जब हम आवश्यकता से अधिक कैलोरीयुक्त भोजन खा लेते हैं तो यह अतिरिक्त कैलोरी हमारे पेट, नितंबों व कूल्हों में जमा हो जाती है इसलिए वजन घटाने हेतु यह अति आवश्यक है कि आप अपने भोजन में कैलोरी की मात्रा को कम से कम रखें। दिन भर में एक या दो बार पेट भर भोजन करने की बजाए 4-5 बार थोड़ा-थोड़ा खाएं। यह निश्चित रूप से आपके वजन को कम करने में सहायक होगा। इससे हमारी शरीर की मंद चयापचय क्रिया तीव्र होती है। दिन में 4-5 बार किया भोजन हमारे शरीर में ऊर्जा की पूर्ति भी करता है और हमारी भूख भी शांत रहती है। रेशे भी वजन को कम करने में सहायक हैं। ये आंतों में जमी चरबी को सोखते हैं। ऐसे रेशे हजारों सूक्ष्म धागों से मिलकर बने होते हैं। जब हम रेशेयुक्त भोजन खाते हैं तो ये धागे हमारे वसा कणों में इर्द गिर्द लिपट जाते हैं और उनका पूरी तरह पाचन नहीं होने देते। इस प्रकार वसा हमारे शरीर में जमा होने से पूर्व ही बाहर निकल जाती है। रेशेयुक्त भोजन देर से हजम होता है व इसे पचाने हेतु शरीर को अधिक श्रम करना पड़ता है जिसमें अधिक ऊर्जा खर्च होती है। व्यायाम शरीर की अतिरिक्त चर्बी को घटाने का कारगर नुस्खा है। इसके लिए आपको जिम या हेल्थ क्लब जाने की जरूरत नहीं। विशेषज्ञों के अनुसार एक दिन में 30 मिनट का शारीरिक श्रम, जिम में सप्ताह में पांच दिन 20 से 60 मिनट लगातार व्यायाम करने के बराबर होता है। अतः अधिक से अधिक शारीरिक श्रम करने का प्रयास करें। मोटापे के कारण शरीर की चयापचय

क्रिया मंद पड़ जाती है जिसमें आप व्यायाम द्वारा वृद्धि कर सकते हैं। अपने खानपान के प्रति सतर्क रहने हेतु आपको चाहिए कि आप एक ऐसा चार्ट तैयार करें जिसमें आपका दिनभर का भोजन शामिल हो। दिन में 4-5 बार जो भी खाए, वह इस चार्ट पर नोट करें। एक सप्ताह के बाद इसे चेक करें कि आपने कब, कितनी मात्रा में किस तरह का भोजन खाया, रेशेयुक्त, कैलोरीयुक्त, फास्ट फूड या फिर अन्य प्रकार का भोजन। एक-एक सप्ताह के बाद चार्ट को चेक करने के साथ ही अपना वजन भी तोलें। इससे आपको पता चल जाएगा कि किस तरह के भोजन से आपका वजन कम होता है। इसके लिए आप आहार विशेषज्ञों की सलाह भी ले सकते हैं।

