

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मॉनसून में त्वचा को चमकदार बनाने के 6 आसान टिप्स

मॉनसून आ चुका है और ऐसे में त्वचा का चमक खो देना आम समस्या है। मगर अब परेशान होने की जरूरत नहीं है। हम आपको बताने जा रहे हैं 6 आसान टिप्स जो आपके लिए फॉलो करना बहुत आसान है...

सनस्क्रीन प्रोटेक्शन

मॉनसून में आपको कम से कम

दिन में हर

तीन घंटे में बाँड़ी के खुले भागों पर एसपीएफ-20 की सनस्क्रीन लगाएं।

यह आपको सूर्य की खतरनाक पराबैंगनी किरणों से दूर रखेगा। ह्यूमिडिटी के कारण स्किन में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में सनस्क्रीन से आपको राहत मिलेगी।

स्किन के हिसाब से चुनें फेसवॉश हर व्यक्ति को रोजाना कम से कम 3 बार फेसवॉश से मुँह धोना चाहिए। फेसवॉश आप अपनी स्किन के हिसाब से चुनें।

पानी पीकर त्वचा को रखें हाइड्रेटेड मॉनसून में पानी या फिर तरल पेय पदार्थों का सेवन अधिक से अधिक करें। इसके लिए 2-3 गिलास पानी, नींबू पानी या फिर नारियल पानी भी पी सकते हैं। नींबू में मौजूद विटामिन सी एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है।



मॉनसून में तला-भुना खाने से भी बचना चाहिए।

घर पर बना स्क्रब यूज करें घर पर बेसन में दही संतरे के छिलके को सुखाकर पीसा गया पाउडर मिलाकर चेहरे पर स्क्रब के तरीके से लगाएं। चेहरे पर हल्के हाथ से 10 मिनट तक रब करें। फिर पानी से धो दें।

घर पर बना फेसपैक यूज करें मॉनसून में स्किन एलर्जी का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में आप बाजार के फेसपैक को अर्वाइड ही करें। मुलतानी मिट्टी, चंदन पाउडर और गुलाब जल मिलाकर फेसपैक बनाकर चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट तक लगाकर छोड़ दें और पानी से धो लें।

याद रखें सीटीएम रूटीन

मेथी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकती है इसलिए रखें खास ध्यान

मेथी के बीजों को अक्सर कई तरह की शारीरिक समस्याओं से निजात पाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। डायबिटीज से लेकर कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में यह कारगर साबित होता है। लेकिन अगर आप सोचते हैं कि इससे आपको सिर्फ लाभ ही प्राप्त होते हैं तो आप गलत हैं। मेथी के बीजों का ज्यादा सेवन आपके लिए कई तरह की मुश्किलें भी खड़ी कर सकता है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

जी मचलाना

आमतौर पर अगर दो से पांच ग्राम मेथी के बीजों को सेवन यदि दिन में दो बार किया जाए तो इससे आपको किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता, लेकिन

वहीं अगर आप दिन में करीबन 100 ग्राम मेथी के बीजों का सेवन करते हैं तो इससे आपको जी मचलाने की शिकायत हो सकती है। इसलिए अगर आपको मेथी के बीजों के सेवन के बाद जी मचलाना या फिर उल्टी जैसा मन होता है तो आप इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें।

अपच

मेथी के बीजों का अत्यधिक सेवन आपके पाचन तंत्र पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। इसके कारण आपको पेट में दर्द, डायरिया, अपच व घबराहट जैसी शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अपने पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने के लिए आप मेथी के बीजों का सेवन थोड़ा और सोच-समझकर ही करें।

भूख न लगना

बहुत से शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि यदि आप अत्यधिक मेथी के बीजों का सेवन करते हैं तो इससे आपको जल्द भूख नहीं लगती। दरअसल, मेथी के बीज आपकी भूख को दबा देते हैं, जिसके कारण आपके शरीर में आवश्यक पोषक तत्व नहीं पहुंच पाते। धीरे-धीरे इसके कारण आपको ईटिंग डिसऑर्डर भी पैदा हो जाते हैं।

गर्भपात की संभावना

अगर आप गर्भवती हैं तो आवश्यकता से अधिक मेथी के बीजों को सेवन आपके गर्भ में पल रहे बच्चे पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। इतना ही नहीं, इसके कारण आपके गर्भपात की संभावना काफी हद तक बढ़ जाती है। दरअसल, मेथी के बीजों में सैपोनिन्स नामक तत्व पाया जाता है जो गर्भपात का कारण बनता है। इसके अतिरिक्त अगर आप गर्भवती नहीं भी हैं लेकिन अगर आपके पीरियड्स चालू हैं तो भी मेथी के बीजों का सेवन करने से परहेज करें। मेथी के बीजों में सैपोनिन्स अतिरिक्त ब्लीडिंग का कारण बनता है।

लो शुगर लेवल

जिन लोगों को मधुमेह की समस्या

पीरियड्स नहीं हैं नॉर्मल तो करिये यह काम, मिलेगी

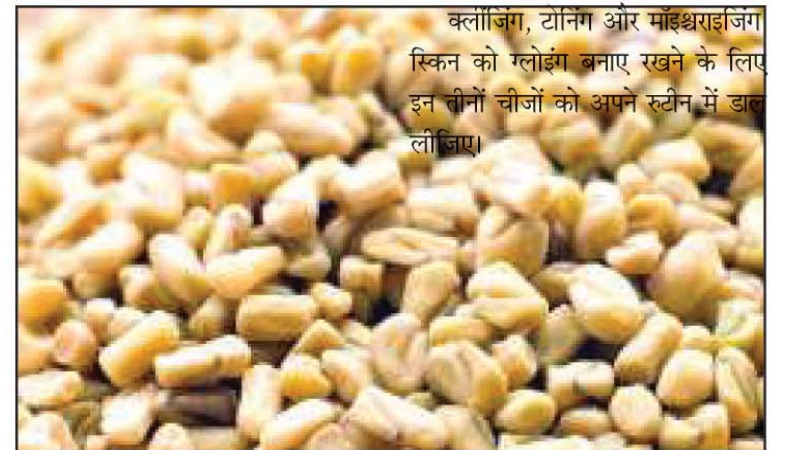
बार-बार बदलने वाले पैड से लगा सकता है। अगर आपको पीरियड्स के दौरान एक दिन में पांच या उससे भी ज्यादा पैड चेंज करने पड़ते हैं तो यह संकेत है कि अब आपको सतर्क हो जाने की आवश्यकता है। अत्यधिक रक्त स्राव हार्मोन असंतुलन के कारण भी होता है। इसलिए ऐसा होने पर आप एक बार डॉक्टर से अवश्य मिलें।

अत्यधिक क्रैम्प व दर्द

बहुत सी महिलाओं को पीरियड्स के दौरान तेज दर्द का अहसास होता है, लेकिन अगर आपको असहनीय दर्द हो रहा है या फिर आपको अपने पेल्विक एरिया पर शूटिंग सेंसेशन हो रहा है तो आप इस लक्षण को बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। यह संकेत है कि आपको किसी न किसी की तरह की स्वास्थ्य समस्या है।

दर्द भरा बाउल मूवमेंट

कुछ महिलाओं को पीरियड्स के दौरान मल विसर्जन के दौरान भी काफी दर्द का सामना करना पड़ता है। वैसे पीरियड्स में



क्लीजिंग, टोनिंग और माइश्रराइजिंग स्किन को ग्लोइंग बनाए रखने के लिए इन तीनों चीजों को अपने रूटीन में डाल लीजिए।

तक बढ़ जाती है। दरअसल, मेथी के बीजों में सैपोनिन्स नामक तत्व पाया जाता है जो गर्भपात का कारण बनता है। इसके अतिरिक्त अगर आप गर्भवती नहीं भी हैं लेकिन अगर आपके पीरियड्स चालू हैं तो भी मेथी के बीजों का सेवन करने से परहेज करें। मेथी के बीजों में सैपोनिन्स अतिरिक्त ब्लीडिंग का कारण बनता है।

होती है, उनके लिए मेथी के बीजों का सेवन करना काफी लाभदायक माना जाता है क्योंकि यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करता है। लेकिन जो डायबिटीक लोग पहले से ही दवाइयों का सेवन कर रहे हैं उन्हें इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लेनी चाहिए। अन्यथा इससे आपकी परेशानी बढ़ सकती है।



स्त्री को पीरियड्स आना नॉर्मल माना जाता है। लेकिन किसी भी लड़की के लिए वो दिन काफी तकलीफदेह होते हैं। इस दौरान महिलाओं को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। मासिक धर्म के दिनों में महिलाओं को तेज दर्द, चिड़चिड़ेपन, मूड स्विंग्स, तनाव और पाचन संबंधित समस्याएं होती हैं। आमतौर पर महिलाएं मासिक धर्म में होने वाली समस्याओं को नॉर्मल मानती हैं, लेकिन

इन्हीं समस्याओं में कुछ ऐसी समस्याएं भी होती हैं, जो यह संकेत देती हैं कि आपके पीरियड्स नॉर्मल नहीं हैं। तो चलिए जानते हैं इन संकेतों के बारे में-

अत्यधिक रक्त स्राव

पीरियड्स के दौरान रक्त स्राव तो होता ही है, लेकिन अगर आपको होने वाला रक्त स्राव आवश्यकता से अधिक होता है तो यह आपके लिए खतरे की घंटी है। हैवी ब्लड फ्लो का अंदाजा आप दिनभर में

नॉर्मल तो करिये यह काम, मिलेगी

पेट दर्द के कारण मल विसर्जन में हल्के दर्द को नॉर्मल माना जाता है लेकिन अगर आपको काफी दर्द हो रहा है तो यह संकेत है कि आपको एंडोमेटोसिस हो सकता है। इसके अतिरिक्त बाउल मूवमेंट में दर्द आपके लिए कई बीमारियों की ओर इशारा करता है।

इस पर भी रखें नजर

अपनी हेल्थ पर पैनी नजर रखने के लिए जरूरी है कि आप कुछ बातों पर विशेष

