

# आपके तक्रिए का कवर बालों और स्किन को पहुंचा रहा है नुकसान

आमतौर पर घरों में कॉटन बेडशीट और तक्रिए के कवर इस्तेमाल किए जाते हैं। कॉटन भले ही कपड़ों और बेडशीट के लिए बढ़िया हो लेकिन जब बात इसके तक्रिए के कवर की आती है तो यह स्किन और बालों के लिए हानिकारक बन जाता है।

**स्किन ड्रिहाइड्रेशन:** कॉटन में अब्जॉर्ब करने की क्षमता बहुत ज्यादा होती है। यही वजह है कि इसे गर्मियों या उमस भरे मौसम के लिए परफेक्ट फैब्रिक माना जाता है, लेकिन इसकी यही क्राॅलिटी स्किन को नुकसान पहुंचाती है। स्किन पर लगे मॉइस्चराइजर और नैचरल ऑइल को कॉटन सोख लेता है, इससे त्वचा बेजान सी होने लगती है। इतना ही नहीं यह स्किन पर ऐकने का कारण भी बन जाते हैं।

**बालों को नुकसान:** कॉटन पिलो कवर न सिर्फ स्किन बल्कि बालों से भी उसका मॉइस्चर चुरा लेते हैं। इतना ही नहीं नौंद में आप जितनी बार करवट



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बदलेंगी बाल उतने ही फ्रिजी और उलझते जाएंगे। यह बालों को काफी डैमेज पहुंचाएंगे जिससे उनकी क्राॅलिटी खराब

हो जाएगी।

**झुर्रियां या फाइन लाइन्स:** कॉटन के पिलो कवर का फैब्रिक इकट्टा हो जाता

है, उसमें फोल्ड्स बन जाते हैं इस वजह से कई बार आपके चेहरे तक पर लकीरें बन जाती हैं। यह लकीरें भले ही कुछ देर

में हट जाएं लेकिन ये स्किन को डैमेज पहुंचा चुकी होती हैं। साथ ही में आपका मॉइस्चराइजर भी कवर सोख लेता है जिससे त्वचा रूखी होने लगती है।

**स्किन प्रॉब्लम:** कॉटन के तक्रिए का कवर चूँकि क्रीम से लेकर मॉइस्चर तक को सोख लेता है इस वजह से उसमें बैक्टीरिया भी जल्दी जन्म लेते हैं। यह स्किन प्रॉब्लम की बड़ी वजह बन जाते हैं। ऐकने से लेकर पिंपल और स्किन ऐलर्जी तक इन पिलो कवर के कारण हो सकती है।

**क्या करें:** अच्छी नौंद के साथ ही बालों और स्किन को कॉटन के डैमेज से बचाने के लिए स्लिक पिलो कवर का इस्तेमाल करें। इस कवर पर बाल चिपकते नहीं हैं, जिससे फ्रिज और बाल उलझने की परेशानी नहीं होती। स्लिक स्किन पर कोमल होता है। यह मॉइस्चर भी नहीं सोखता, जिससे आपकी स्किन का हाइड्रेशन लेवल मेन्टेन रहता है।

## खरीदने जा रहे हैं फीडिंग बॉटल तो पहले जान लें ये बातें

बाजार में बेबीज के लिए कई तरह की फीडिंग बॉटल्स मिलती हैं। मटेरियल की बात करें तो आमतौर पर फीडिंग बॉटल्स कांच, प्लास्टिक और डिस्पोजेबल मटेरियल से बनी होती हैं। आप बॉटल खरीदें इससे पहले इनके बारे में कुछ चीजें जानना जरूरी है।

**प्लास्टिक बॉटल:** प्लास्टिक बॉटल हल्की, मजबूत और आसानी से टूटती नहीं है। हालांकि, प्लास्टिक बॉटल ज्यादा दिनों तक इस्तेमाल नहीं की जा सकती। इसकी अहम वजह उनका खराब हो जाना है और बैक्टीरिया प्रोन हो जाना है। इसकी रंगत

भी उड़ जाती है जो उसे डल लुक देती है।

**ग्लास:** ग्लास बॉटल को क्लीन रखना आसान है और यह प्लास्टिक के मुकाबले काफी ज्यादा समय तक चलती है। इसे बैक्टीरिया फ्री रखने में भी ज्यादा मशकत नहीं करनी पड़ती। कांच की बोटल का सबसे ज्यादा नुकसान यह है कि इसके फिसलकर गिरने के चांस रहते हैं और ऐसा होने पर यह टूट जाएगी यानी आपको नई बोटल लानी पड़ेगी।

**डिस्पोजेबल:** इन रीयूजेबल प्लास्टिक बॉटल्स में हर बार फीडिंग के लिए डिस्पोजेबल स्टेरलाइज्ड लाइनर होता है।

इसे साफ करना काफी आसान होता है। हालांकि, यह बॉटल्स काफी महंगी आती हैं और लाइनर्स खत्म होने पर आपको उन्हें बार-बार खरीदना होगा जो जेब पर भारी पड़ सकता है।

**बॉटल शेप:** बोटल का आकार भी काफी मायने रखता है। ऐसी बॉटल लें जो बेबी आसानी से पकड़ सकें। कुछ बॉटल्स रबर ग्रिप के साथ भी आती हैं, जिससे उन पर ग्रिप अच्छी बनती है। अब इस जानकारी के आधार पर आप तय कर सकते हैं कि आपको कौन सी बॉटल खरीदनी है या कौन सी बॉटल आपके बच्चे के लिए बेस्ट होगी।



## नहीं छोड़ी नाखून चबाने की आदत तो सेहत को होंगे गंभीर नुकसान

ऐसे कई लोग होते हैं जिन्हें नाखून चबाने की आदत होती है, अगर आपके आस-पास भी किसी को नाखून चबाने की आदत है, तो आपको उन्हें इस आदत से होने वाले नुकसान के बारे में जरूर बताना चाहिए -

नाखूनों में कई तरह के रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो आपको बीमार कर सकते हैं।

नाखून चबाने से उसके आस-पास की त्वचा की कोशिकाएं भी क्षतिग्रस्त होती हैं। ऐसे में पैरोनिशिया नाम के स्किन इन्फेक्शन होने की आशंका भी बढ़ जाती है।

नाखून में साल्मोनेला और ई कोलाई जैसे रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया पनपते हैं। नाखून चबाने के साथ ही ये बैक्टीरिया मुंह में प्रवेश कर जाते हैं, जो सेहत के लिए बेहद हानिकारक हो सकते हैं।

जो लोग दिन के अधिकतर समय नाखून चबाते रहते हैं, उन्हें आंतों का कैंसर होने की आशंका रहती है। दरअसल नाखून चबाने से उनमें मौजूद बैक्टीरिया आंतों तक पहुंच जाते हैं जो कैंसर जैसे रोग भी दे सकते हैं।

माना जाता है कि जो लोग अत्यधिक तनाव में होते हैं, वे भी नाखून चबाने लगते हैं। नाखून चबाने से नाखूनों की गंदगी दांतों में पहुंचती है और उन्हें भी कमजोर करती है।