

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सनस्क्रीन: सिर्फ धूप से नहीं बचाती, स्किन को भी बनाती है बेहतर

अगर आप अब तक इस मिसकानसेप्शन में जी रही थीं कि सनस्क्रीन सिर्फ गर्मियों में लगाया जाता है तो आप पूरी तरह से गलत हैं। सनस्क्रीन को हर मौसम में घर से बाहर निकलने से पहले लगाना चाहिए क्योंकि यह आपकी स्किन को सूर्य की हानिकारक किरणों के साथ ही सनबर्न से भी बचाती है। हालांकि इसके फायदे जानने के बाद भी बहुत सी लड़कियां और महिलाएं ऐसी होती हैं जो डेली बेसिस पर सनस्क्रीन का इस्तेमाल नहीं करती हैं। हम आपको बता रहे हैं कि किस तरह सनस्क्रीन सिर्फ धूप से नहीं बचाती बल्कि स्किन के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है, यहां जानें...

चेहरे पर आता है हेल्दी ग्लो

अगर आप ऐसी क्रीम या प्रोटेक्शन का इस्तेमाल नहीं करती हैं जो आपकी स्किन को सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों से बचाता है तो आपकी स्किन निश्चित तौर पर ड्राई होकर डैमेज हो जाएगी। सुबह घर से बाहर निकलते वक्त स्किनकेयर का ध्यान रखना इसलिए भी जरूरी है ताकि दिनभर आपकी



स्किन को वातावरण से होने वाले नुकसान से बचाया जा सके। सनस्क्रीन लगाने से स्किन की बाहरी लेयर प्रोटेक्टेड रहती है और चेहरे पर आता

है हेल्दी ग्लो।

मुंहासे का दाग होगा दूर

अगर आपके चेहरे पर अक्सर कील-मुंहासे निकल आते हैं और मुंहासे

ठीक होने के बाद उनका दाग रह जाता है तो इस परेशानी में सनस्क्रीन आपके काम आ सकती है। डर्मैटोलॉजिस्ट्स की मानें तो इस समस्या को पोस्ट-एक्ने

हाइपरपिग्मेंटेशन कहते हैं। अगर आप नियमित रूप से सनस्क्रीन फेस पर लगाती रहेंगी तो कील-मुंहासे के दाग से छुटकारा पाना आसान हो जाएगा।

फेस पर आएगी नैचरल ब्यूटी

हेल्दी स्किन में मौजूद कोलाजन, केराटिन और इलास्टिन जैसे इंसेशल स्किन प्रोटीन को सुरक्षित बनाए रखने और मेनटेन रखने में भी सनस्क्रीन आपकी मदद कर सकता है। ये वे इंसेशल प्रोटीन हैं जो स्किन को स्मूथ और ग्लोइंग बनाने में मदद करते हैं। स्किन की नैचरल ब्यूटी बनाए रखने में टाइटैनियम ऑक्साइड बेहद फायदेमंद है। लिहाजा ऐसा सनस्क्रीन यूज करें जिसमें टाइटैनियम ऑक्साइड मौजूद हो।

प्राइमर की तरह करेगा काम

सनस्क्रीन प्राइमर की तरह भी काम करता है और यह फेस पर फाइन लाइन्स, ड्राइनेस और ब्राउन स्पॉट्स को दूर करने में मदद करता है। स्किन की अलग-अलग प्रॉब्लम्स से निपटने के लिए आपको एसपीएफ की जरूरत होती है लिहाजा सनस्क्रीन यूज करना एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है।

बार-बार डकार आना कई बीमारियों का है संकेत

डकार आना एक साधारण क्रिया है, जो किसी भी समय आ सकती है। आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि डकार भोजन पच जाने का संकेत है। लेकिन वास्तविकता में ऐसा नहीं है। खाना खाते समय या उसके बाद बार-बार डकार लेने का मतलब है कि खाने के साथ ज्यादा मात्रा में हवा शरीर के अंदर चली गई है। जब हवा अंदर जाती है तो बाहर भी निकलती है, जिसे हम डकार कहते हैं। यह पेट से गैस के बाहर निकलने का एक प्राकृतिक तरीका है और अगर पेट से हवा बाहर न निकले तो यह पेट से संबंधित कई समस्याओं को जन्म दे सकती है। लेकिन अगर डकार ज्यादा

आए तो ये कई बार कुछ बीमारियों का संकेत भी हो सकता है।

डाइजेशन का संतुलन बिगड़ने पर आती है डकार: डॉ. अभिषेक पांडेय की मानें तो पाचन खराब होने से कब्ज या बदहजमी की प्रॉब्लम हो जाती है। डाइजेशन में मदद करने वाले कुछ बैक्टीरिया पेट में मौजूद होते हैं। इनका संतुलन बिगड़ने पर भी गैस बनती है और डकार आती है। बार-बार डकार आने से एसिड रिफ्लक्स, एसिडिटी और कई गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम: इस बीमारी में रोगी को कब्ज, पेट दर्द, मरोड़ व दस्त आदि हो सकते हैं। साथ ही इस रोग का एक बड़ा लक्षण बहुत

ज्यादा डकार आना भी होता है। इस समस्या के अलावा पेटिक अल्सर के कारण भी ज्यादा डकार आ सकती है।

कब्ज या बदहजमी: जिन लोगों को बहुत ज्यादा डकार आती है, उनमें से लगभग 30 प्रतिशत लोगों को कब्ज की समस्या होती है। यह समस्या होने पर खाने में पर्याप्त मात्रा में फाइबर को शामिल करें। इसके अलावा बदहजमी के कारण भी ज्यादा डकार आती है।

डिप्रेशन: तनाव कई समस्याओं का कारण होता है। तनाव या किसी बड़े भावनात्मक परिवर्तन का प्रभाव हमारे पेट पर भी पड़ता है। लगभग 65 प्रतिशत मामलों में मूड में त्वरित व



बड़ा बदलाव या तनाव का बढ़ना ज्यादा डकार आने का कारण बनता है।

एरोफेजिया: अक्सर ऐसा होता है कि हम खाना खाते समय ज्यादा हवा पेट के अंदर ले लेते हैं तो डकार

आने लगती है। ऐसी स्थिति को एरोफेजिया कहते हैं। इस समस्या से बचने के लिए छोटे निवाले लें और मुंह बंद करके धीरे-धीरे खाने को

चबा कर निगलें।

नहीं चाहता कि मेरे बच्चे मुझे व्यस्क कॉमिडी करते हुए देखें: अरशद वारसी

बॉलिवुड में कॉमिडी फिल्मों के लिए पहचाने जाने वाले ऐक्टर अरशद वारसी कहते हैं कि वह कभी भी व्यस्क कॉमिडी नहीं करेंगे। बात जहां तक कॉमिडी जॉनर की है तो इसने उन्हें फिल्म इंडस्ट्री में एक अलग पहचान दिलाई है। यूं तो वह 90 के दशक में ही फिल्मों में आ गए थे लेकिन उनकी यादगार भूमिकाएं कॉमिडी जॉनर की फिल्मों से ही हैं। इसमें मुन्ना भाई एमबीबीएस से वह लोगों के जेहन में अपनी पहचान बनाने में कामयाब रहे। हर तरह उस फिल्म में निभाए गए उनके किरदार (सर्किट) की काफी चर्चा रही। आज भी लोग उसे भूले नहीं हैं। ऐसे में जब बात व्यस्क कॉमिडी जॉनर की आई तो अरशद वारसी का कहना है कि वह कभी भी व्यस्क कॉमिडी नहीं करेंगे। उन्होंने बताया कि वह इस तरह की फिल्मों को लेकर सहज नहीं हैं। इसके अलावा एक बेहद खास वजह भी है इसके पीछे। उन्होंने कहा मैं नहीं चाहता कि मेरे बच्चे मुझे व्यस्क कॉमिडी करते हुए देखें। अरशद कहते हैं कि इस तरह की फिल्में करना यूं भी उन्हें पसंद नहीं। वह कहते हैं मैं व्यस्क कॉमिडी नहीं करूंगा क्योंकि मैं उसे करने में सहज नहीं हूँ। मैं कभी था भी नहीं और भविष्य में भी मैं खुद को यह करता नहीं देखता। मुझे कोई दिक्कत नहीं अगर दूसरे लोग व्यस्क कॉमिडी कर रहे हैं। साथ ही मैं इससे उन्हें लेकर कोई राय नहीं बनाता। अरशद ने कहा कई बार मैं खुद भी इसे देखता हूँ लेकिन मैं इसे कर नहीं सकता। ना केवल इसलिए कि मैं इसे करने में सहज नहीं हूँ बल्कि इसलिए भी क्योंकि मेरे भी बच्चे हैं। मैं नहीं चाहता कि वह मुझे ऐसा करता देखें। वह कहते हैं कि फिल्में वह केवल पैसे कमाने के लिए नहीं करते।