

महिलाओं में भी आ रही है गंजेपन की नौबत, जानें कारण और बचाव

लंबे बाल सभी को पसंद होते हैं पर बढ़ती उम्र, तनाव, प्रदूषण और बीमारियों के कारण कई महिलाओं के बाल इस कदर झड़ रहे हैं कि गंजेपन की नौबत आ रही है। इस पर शुरू से ध्यान दें तो बालों को बचाया जा सकता है। इला कीर्ति ने एक्सपर्ट से जाना बालों को झड़ने से कैसे बचाएं...

केस स्टडी 1- बाल झड़ने की बड़ी वजह तनाव: बिमला मंगला एक साल से बालों के झड़ने की समस्या से परेशान हैं। वह बताती हैं कि मेरे बाल पहले काफी घने थे लेकिन एक साल में इस तरह झड़ना शुरू हुए कि स्कैल्प नजर आने लगी है। अब मैं शैंपू के बाद कॉम्बिंग भी नहीं करती।

जब किसी पार्टी या खास अवसर पर जाना होता है तो बचे-खुचे बालों से स्कैल्प को छुपाती हूँ। मैंने अपनी भतीजी जो एक स्किन स्पेशलिस्ट है, उससे पूछकर कुछ दिन दवा भी ली लेकिन उससे कोई फर्क नहीं पड़ा। बस अब घरेलू उपचार के तौर पर अरंडी, नारियल, कलौंजी और कैस्टर का तेल बनाकर रात में सोने से पहले सिर की मालिश करती हूँ फिर सुबह धो लेती हूँ। उससे थोड़ा फर्क नजर आया। मुझे किसी भी तरह कि शारीरिक समस्या या बीमारी नहीं है। फिर भी मेरे बाल गिरते हैं। जब मैंने डॉक्टर को दिखाया तो पता चला कि मैं जरूरत से ज्यादा चिंता करती हूँ। इसके

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

लिए मुझे मेडिटेशन और योग करने की सलाह दी गई। मैं अब इसे अपना रही हूँ।

केस स्टडी 2- कैंसर से झड़ गए बाल: सोनिया चोपड़ा एक फार्मासिस्ट हैं। उन्हें एक साल पहले पता चला था कि उन्हें ब्रेस्ट कैंसर है। वह ब्रेस्ट में एक गांठ होने की वजह से हॉस्पिटल में अल्ट्रासाउंड करने के लिए गई थीं। इसके बाद डॉक्टर को शक होने पर उनके आगे के टेस्ट कराए गए। फिर गांठ की बायोस्कोपी के बाद पता चला कि उन्हें ब्रेस्ट कैंसर है और उनकी सर्जरी होगी। सर्जरी हुई और फिर उसके आगे का उपचार कीमो और रेडियोथेरेपी बताई गई। उन्होंने बताया कि मुझे एम्स जाने पर पता चला कि दोबारा सर्जरी होगी क्योंकि मेरा कैंसर अभी तक रिमूव नहीं हुआ था। फिर कीमो थेरेपी के 6 सेशन हुए। अब टारगेट थेरेपी चल रही है। इसमें 17 इंजेक्शन लगते हैं। कीमो से बाँडी के अच्छे सेल्स भी निकल जाते हैं जिससे सारे बाल झाड़ जाते हैं। मेरे सारे बाल झाड़ गए थे। सिर छिपाने के लिए मैंने कुछ दिन कैप लगाई फिर स्टोल लपेटकर रखती थी। मैंने विग भी लगाई, लेकिन उससे मेरी आंखों में दिक्कत होती थी। मेरी केस स्टडी में कैंसर आनुवांशिक नहीं आया। हालांकि अब मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। साथ ही बाल भी वापस आ चुके



जरूरी है प्रोटीन डाइट

डायटिशियन मीना कुमारी कहती हैं, आमतौर पर महिलाएं अपनी सेहत को नजरअंदाज करती हैं। परिवार के सदस्यों का ध्यान तो रखती हैं लेकिन खुद की सेहत और खानपान पर विशेष ध्यान नहीं देती। इस तरह वह पौष्टिक आहार से दूर हो जाती हैं। जो आप खाते हैं वैसे ही आपकी त्वचा और बाल दिखते हैं। बचपन से ही सारे पौष्टिक तत्व डाइट में शामिल होने चाहिए। विटमिन ई व प्रोटीन की कमी से बाल कमजोर होते हैं और धीरे-धीरे गंजेपन की समस्या से घिर जाते हैं। महिलाओं का हीमोग्लोबिन भी कम होता है और उनकी डाइट में प्रोटीन की मात्रा न के बराबर होती है। एक व्यक्ति के लिए रोज 1.2 -1.5 ग्राम प्रोटीन प्रति किलो बाँडी वेट होना जरूरी होता है। इसके लिए डाइट में मछली, दालें, स्प्राउट्स, डेयरी प्रॉडक्ट्स शामिल करें। रोज एक मुट्ठी ड्राई नट्स जरूर लें।

घरेलू उपाय अपनाएं

आलू, प्याज और अदरक के रस में शहद मिलाकर बालों और सिर की त्वचा पर अच्छी तरह लगाएं। आधा घंटे के बाद हर्बल शैंपू से बाल धो लें। ऐसा हफ्ते में 3 बार ऐसा करने से महीनेभर में अंतर दिखेगा, लेकिन इसे नियमित रूप से करना जरूरी है। रात में सोने से पहले सिर की त्वचा व बालों की ओलिव ऑयल और कैस्टर ऑयल से मसाज करें और दूसरे दिन माइल्ड शैंपू से धो लें। इससे रूसी भी दूर होगी। शहद में ऋश किया हुआ कपूर और ऑलिव ऑयल मिलाकर सिर की त्वचा पर हफ्ते में 3 बार लगाने से भी लाभ मिलता है। अपनी डाइट में हरी सब्जियां, दूध, अंडा, अंकुरित चने, मूंग की दाल, मछली जैसी चीजें शामिल करें

हैं, लेकिन स्त्री के सौंदर्य का अहम हिस्सा बालों का जाना किसी सजा से कम नहीं। मैंने ये दौर 7 महीने तक झेला। इस पूरे सफर में मेरे समुदाय वाले और मेरे पति ने साथ दिया। मेंटल सपोर्ट बड़ा फैक्टर होता है किसी भी बीमारी से बाहर निकलने के लिए।

गैजेट्स कर रहे हैं गंजा: स्किन एंड हेयर एक्सपर्ट डॉ. श्रुति कोहली के अनुसार, एक सामान्य स्त्री के बालों के गिरने और गंजेपन की सबसे अहम समस्या हार्मोनल समस्या है। इसके कारण मानसिक तनाव, ओबेसिटी और जंक फूड है। जिन

महिलाओं में पीसीओडी की समस्या है, उन्हें भी यह समस्या ज्यादा होती है। उपचार के तौर पर अच्छी और पर्याप्त नींद लें। किसी भी प्रकार के गैजेट्स से दूर रहे, खासकर मोबाइल से। हेयर कलर, स्ट्रेटनिंग और किसी भी तरह के केमिकल हेयर ट्रीटमेंट करने से बचें। इसके अलावा पार्लर जाकर फिजूल खर्च करने की बजाय स्किन स्पेशलिस्ट से सलाह लें। गंजेपन को दूर करने और बालों के गिरने को थामने के लिए डर्मा रोलर ट्रीटमेंट होता है, लेकिन यह तभी लाभदायक होगा जब आप किसी कुशल डर्मेटोलॉजिस्ट से कराएं।

वजन घटाने में कमाल करता है हल्दी वाला दूध क्या आपको पता है बनाने का सही तरीका?

हल्दी वाला दूध पीने के कई फायदों के बारे में अक्सर चर्चा होती रहती है। माना जाता है कि इससे सर्दी, खांसी, घाव वगैरह ठीक होते हैं साथ ही इम्यूनिटी भी बढ़ती है। अपने कई गुणों के साथ हल्दी वाला दूध वजन कम करने में भी काफी मददगार है। हल्दी को अल्टरनेटिव मेडिसिन के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है और यह काफी गुणाकारी है, ठंड के मौसम में तो वरदान है। अगर आप हर रात हल्दी वाला दूध पीते हैं तो बहुत आसानी से वजन कम कर सकते हैं। अगर आपको डिनर के बाद और सोने के पहले भूख लगती है तो हल्दी वाला दूध आपके लिए पर्फेक्ट है। हल्दी में थर्मोजेनिक

प्रॉपर्टीज होती हैं जो कि आपका मेटाबॉलिज्म तेज करती हैं। इससे आपकी कैलरी जल्दी बर्न हो जाती हैं। अगर आप चाहते हैं कि वजन कम करने के बाद फिर तेजी से न बढ़े तो प्रोटीन बेहतरीन सोर्स है। दूध में प्रोटीन और कैल्शियम ज्यादा होता है और साथ में हल्दी की प्रॉपर्टीज के साथ यह सोने से पहले लेने के लिए बेहतरीन ऑप्शन है।

हल्दी में डायटरी फाइबर होते हैं जो कि वजन नहीं बढ़ने देते और फैट कम करते हैं। इसका मतलब है कि जब आप हल्दी दूध के साथ लेते हैं वजन घटने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। ज्यादातर लोग

पिसी हुई हल्दी को दूध में मिलाकर पी लेते हैं।

हालांकि हल्दी पाउडर के बजाए जड़ वाली हल्दी ज्यादा इफेक्टिव होती है। आप साबुत हल्दी लेकर इसे कूट लें। इसके साथ काली मिर्च भी कूट लें, अगर वाइट पेपर (सफेद मिर्च) है तो और भी अच्छा। अब आधे कप दूध में आधा कप पानी मिलाकर इसमें कूटी हुई हल्दी और मिर्च मिलाएं और खौला लें। 20 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं, दूध खोलकर आधा रह जाएगा। इसे उतारकर छान लें अब इसमें शहद मिलाकर पीएं। गला खराब है तो इसमें आधा चम्मच घी भी डाल लें।

