

लाली

परफैक्ट आई मेकअप

किसी खास अवसर पर खूबसूरत दिखने की तमन्ना हो तो आंखों के मेकअप का महत्व और भी बढ़ जाता है. यदि आप मेकअप बेस न लगाना चाहें तो केवल आंखों का सही मेकअप करके ही अपनी लुक को निखार सकती हैं, जिससे आंखें कुछ कहती हुई लगेंगी. खास मौके पर तैयार होने के लिए हम अक्सर ब्यूटी पालर जाती हैं, परंतु आप चाहें तो घर पर भी मेकअप कर सकती हैं. इसके लिए इस बात का ध्यान जरूर रखें कि आपकी आंखें कैसी हैं और उनके हिसाब से आपकी जरूरत क्या होगी. बस यही परफैक्ट आई मेकअप का मूल मंत्र है. सावधानी से मेकअप करके आप भी अपनी आंखों को आकर्षक बना सकती हैं.

प्राइमर

मेकअप लंबे समय तक टिका रहे, इसके लिए प्राइमर का इस्तेमाल करें. प्राइमर स्किन टोन से मैच करता हुआ होना जरूरी है. चेहरा साफ करने के बाद हल्की-सी परत लगाएं.

आई शैडो

ऐसे आई शैडो का चुनाव करें, जो आपकी स्किन टोन से मेल खाता हो. शेड्स के चुनाव को लेकर सावधान रहें. पहले हल्के रंग का आई शैडो लगाएं. फैशनबल दिखना चाहती हैं, तो एक से ज्यादा शैडो भी लगा सकती हैं.

मस्करा

पलकों को वॉल्यूम देने के लिए मस्करा अवश्य लगाएं. इससे आंखें बड़ी और खूबसूरत दिखती हैं.

आई लाइनर



आई लाइनर और काज आंखों के मेकअप में अहम होता है, हालांकि इसे लगाते समय थोड़ी सावधानी बरतनी जरूरी है. आंखों को आकर्षक बनाने के लिए मोटा आईलाइनर, लगाएं, साथ ही निचली बरोनियायों पर एक पतली लाइन खींचना न भूलें.

जैसी आंखें-वैसा मेकअप
अप इस बात पर ध्यान दें कि जैसी आप की आंखें हैं, मेकअप भी उसी के हिसाब से होना चाहिए.

चौड़ी आंखें

ऐसी आंखों, जिनके बीच में दूरी अधिक होती है, को आकर्षक बनाने के लिए आंखों के बाहरी कोने पर अधिक ध्यान दें. ब्रश से बाहर की ओर स्ट्रोक देते हुए शैडो लगाएं. कोशिश करें कि आंखें चेहरे के हिसाब से



बड़ी न लगें, बल्कि सुंदर शेप में दिखें. इसके लिए आंखों के अंदर के कोनों पर अधिक गहरे रंग का शैडो लगाएं, फिर दोनों कोनों तक बराबर लाइन खींचें. पलकों पर मीडियम टोनवाला शैडो लगाएं और नीचे की पलकों पर मस्कारा लगाएं.

क्लोज सेट आईज

जिन आंखों के बीच में दूरी थोड़ी कम हो, उन्हें क्लोज सेट आईज कहते हैं. ऐसी आंखों को ड्रामैटिक या स्मोकी लुक देने की कोशिश करें. इसमें आंखों के अंदर के कोनों पर अधिक ध्यान दें, परंतु ब्रश का स्ट्रोक बाहर की ओर ही रखें. आंखों के बाहरी कोनों पर गहरे रंग का शैडो इस्तेमाल करें. ऊपरी और निचली बरोनियायों पर किसी भी रंग का लाइनर लगाने के बाद अंदर के कोनों से थोड़ा आगे लाइनर लगाएं, फिर हाईलाइटर या आई शैडो को नीचे की पलकों और बाहरी कोनों पर लगाएं और बाहर की ओर स्ट्रोक दें. मस्कारा लगाकर फाइनल टच दें.

आल्ट्रा शेप आईज

इन आंखों का बाहरी कोना थोड़ा उठा होता है. ऐसी आंखों को आकर्षक बनाने के लिए ऊपरी की पलकों पर बोल्ड लाइनर लगाएं. आंखों के नीचे न्यूट्रल कलर का शैडो लगाकर बोल्ड लुक दें, परंतु आई लाइनर को बाहरी कोनों के आगे न लें जाएं, आप चाहें तो स्मोकी लुक भी ट्राई कर सकती हैं.

छोटी आंखें

इन्हें प्रभावी और बड़ी दिखाने के लिए पेल, शिमर आई शैडो का प्रयोग कर सकती हैं. पहले आंखों पर मीडियम टोन साॅफ्ट प्रे या नीले रंग का शैडो लगाएं, फिर किसी साॅफ्ट कलर के लाइनर से लाइन करें. अब

ऊपरी पलकों पर ब्लैक मस्कारा लगाएं. पलकों पर हल्का-सा आई शैडो लगाएं, आंखों के कोने पर गहरे रंग का आई शैडो ऊपर की ओर ब्रश से लगाएं.

प्रॉमीनेंट आईज

उभरी हुई आंखों का मेकअप करते समय ध्यान रखें कि ये थोड़ी दब जाएं और चेहरे पर हावी न लगे. ऐसी आंखों के बेस पर ज्यादा ध्यान देना जरूरी होता है. इन आंखों पर मीडियम टोन के आई शैडो का इस्तेमाल किया जाता है. लाइनर को पलकों के बेस पर एक कोने से दूसरे कोने तक लगाएं, जिससे आंखें कम उभरी हुई दिखें.

डीप सेट आईज

ऐसी आंखें चेहरे में अंदर की ओर धंसी हुई दिखती हैं. इनके लिए आप पेल पिंक, पीच या बेज जैसे रंगों के शैडो का बखुबी प्रयोग कर सकती हैं. भौंहों के नीचे अधिक से अधिक शैडो का इस्तेमाल करें. ऊपर और नीचे की पलकों पर लाइनर लगाकर ट्रांसपैरेट मस्कारा लगाएं.

आंखों की देखभाल जरूरी

आंखें हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण और संवेदनशील हिस्सा हैं और इनकी सही ढंग से देखभाल अत्यंत आवश्यक है. आंखों का आकर्षण बढ़ाने के लिए केवल मेकअप कर लेना ही काफी नहीं होता, बल्कि उनकी उचित देखभाल भी जरूरी है.

ऑलिव ऑयल से मसाज

सुबह एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस निचोड़कर पिएं. आंखों को पानी से धोने के बाद आल्वेड ऑयल या ऑलिव ऑयल से आंखों के चारों ओर मसाज करने से आंखें कोमल और सुंदर हो जाती हैं.

वायरल इन्फेक्शन

रीढ़ की हड्डी में सूजन का कारण हो सकता है

शरीर में स्पाइनल कॉर्ड की भूमिका अहम होती है. इससे पूरा शरीर कंट्रोल होता है. कई बार इसमें किसी बीमारी या अन्य समस्या के कारण

अपनी दिनचर्या सही रखें. पर्याप्त नींद लें. हरी पत्तेदार सब्जियां और मौसमी फल खूब खाएं. चीनी नमक कम मात्रा में लें.

करते हैं. अगर शुरू के 6 महीने में कोई सुधार नहीं होता है तो समस्य बढ़ सकती है. इसके लक्षण दिखते ही डॉक्टर से संपर्क करें.

पैर में तेज दर्द है लक्षण

इसमें हाथ पैरों में कमजोरी के साथ तेज दर्द होता है. धीरे-धीरे प्रभावी हिस्से में संवेदन की कमी आने लगती है. यूरिन से कंट्रोल

चलना फिरना बंद हो जाता है. इसमें सर्वस मायलाइटिस भी एक मुख्य बीमारी है. इस बीमारी के कारण स्पाइनल कॉर्ड के किसी भी हिस्से में सूजन आने से उसकी कार्यप्रणाली कई तरह से बाधित हो जाती है. मरीज दिव्यांग हो सकता है. उसका अपने यूरिन और स्टूल से नियंत्रण पूरी तरह खत्म हो जाता है.

टीबी के कारण भी होती बीमारी

ट्रांसवर्स मायलाइटिस के होने का स्पष्ट कारण पता नहीं चला है. यह रीढ़ की हड्डी को क्षति पहुंचाने वाले वायरल इन्फेक्शन और रीढ़ की हड्डी में ब्लड सप्लाई सही न होने से भी हो सकता है. कई वायरस जैसे मोजेल्स (खसर्रा), छोटी चिकन पाॅक्स वायरस, मल्टोपल स्केलेरोसिस, न्यूरोमालाइटिस ओप्टिका, मस आदि से भी यह समस्या हो सकती है. दूसरा प्रमुख कारण टीबी है. टीबी के संक्रमण से रीढ़ की हड्डी में सूजन आने से ट्रांसवर्स मायलाइटिस का खतरा बढ़ जाता है. विटामिन बी-12 की कमी, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और बिहार में जंगली मटर की दाल से होने वाली लेथेरियाजम से भी यह बीमारी हो सकती है. एचआईवी से पीड़ित मरीजों में भी इस बीमारी की आशंका अधिक रहती है. इसमें एमआरआई टेस्ट ज्यादा कारगर है. जांच में देखा जाता है कि किस हिस्से में सूजन है. ब्लड टेस्ट से खून में विटामिन बी-12 की जांच होती है. इससे बचने के लिए नियमित व्यायाम

को रोगी करके बाद से दो बारा इस्तेमाल करने से बचें. अगर नशा करते हैं तो छोड़ दें. तनाव से बचें. कोई दवा अपने मन से न लें.

शुरुआती इलाज ज्यादा अहम होता है. इससे तंत्रिका तंत्र ठीक रहता है. इलाज के शुरु होने के 2 से 12 हफ्तों में लाभ मिलता है. इलाज करीब दो साल चल सकता है. फिजियोथेरेपी से इसका दर्द कम

है कि अंगुली से छूने पर भी दर्द होता है इस स्थिति को एंजुडाइनिया कहते हैं. इस बीमारी से शरीर के इस हिस्से में अंतिसंवेदनशीलता के कारण त्वचा का तापमान परिवर्तित हो जाता है.

घुटने, रीढ़ की हड्डी के विकार पंचकर्म एक प्रभावी उपचार



व्यक्ति के शारीरिक वजन का ज्यादातर भार रीढ़ की हड्डी और घुटनों को ही सहना पड़ता है. घुटने और रीढ़ में दर्द के लिये मोटापा भी एक महत्वपूर्ण कारण है. शरीर का अनावश्यक वजन सहते-सहते जब रीढ़ की हड्डी और घुटने असमर्थ होने लगते हैं, तो उनमें मौजूद संधियों के गैप कम होने लगते हैं, और वहां की हड्डीयां घिसनी शुरू हो जाती हैं. हड्डीयां के टोक (ऑटियोफाइट्स) तैयार होने लगते हैं. यानी संधिस्थानों में रुक्षता बढ़कर वातवृद्धि होती चली जाती है. और संधिवात का विकार पैदा हो जाता है.

पहले उम्र के चालिस साल बाद ही हड्डीयां का विकार, संधिवात देखने में आते थे, पर आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में, पैदल और फास्टफूड, अनियमित दिनचर्या, शारीरिक परिश्रम का अभाव, अपयोज्य निद्रा, एसी की हवा, फ्रिज का ठंडा पानी आदि आदि के कारण चालिस की उम्र से पहले ही हड्डीयां के विकार नजर आने लगते हैं. खासतौर पर स्त्रियों में इसका प्रमाण ज्यादा नजर आता है.

शरीर में कैल्शियम की कमी भी हड्डीयां को कमजोर और छिद्रयुक्त (ऑस्टियोपोरोसिस) और भुरभुरी बना देती है. ऐसे में अधिक वजन, अधिक दबाव के कारण इनके टूटने की संभावना भी बढ़ जाती है. जोड़ू स्थानों की हड्डीयां के घिसने का प्रमाण भी बढ़ जाता है.

आयुर्वेद के अनुसार, छिद्रयुक्त (पोरस) हड्डीयां में वातवृद्धि अधिक होती है. परिणामस्वरूप संधियों में वेदना शुरू हो जाती है. कुल्हे, हाथ, कलाई, रीढ़, घुटनों की हड्डी में दर्द रहने लगता है. एसी दशा में पंचकर्म प्रभावी चिकित्सा सिद्ध होती है.

पंचकर्म- बस्ति और तर्पण चिकित्सा
आयुर्वेद में वर्णित बस्ति चिकित्सा में शोथन बस्ति, मात्रा बस्ति, अनुवासन बस्ति, तिक्कश्रीर बस्ति जैसे अनेक प्रकार की बस्ति वातविकार के शमन के लिये दी जाती है, जो जरूरत अनुसार 16 या 21 दिन की होती है. इसके साथ ही जानुतर्पण, कटितर्पण, मन्वातर्पण रीढ़ और घुटने की चिकित्सा के लिये दी जाती है. इसके तहत ओषधियुक्त तेल द्वारा घुटना, कमर, गर्दन पर तर्पण किया जाता है. सिद्ध तेलों द्वारा वातशमन होकर संधिस्थानों की रुक्षता कम होकर स्नेहन होता है. बस्ति चिकित्सा द्वारा घुटने और रीढ़ की हड्डी में हो रहे दुष्प्रभावों (डिजनरेटिव चेंजेस) को रोका जाता है. इस तरह की चिकित्सा से संधिस्थान में हो रही विकृति को रोक कर संधिस्थान की रचना पहले की तरह होने में मदद मिलती है. लेकिन इस चिकित्सा का असर कितने समय में होगा, यह इस पर निर्भर होता है कि व्यक्ति में दर्द शुरू हुए कितने साल हुए, व्याधि कितनी जीर्ण है.

व्याधि की शुरुआत की अवस्था में ही सिर्फ दर्द निवारक गोलिएयों न लें, इसके बजाय अस्थियों को बल प्रदान करने वाली ओषधियों के साथ ही तर्पण और बस्ति चिकित्सा करायी जाये तो दर्द ठीक होकर स्थायी राहत मिलती है. स्नेहल चिकित्सा से संधिवात कम होकर जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है. दुष्प्रभावी परिवर्तन रुककर अस्थिसंधी की विकृति ठीक होकर पहले जैसी स्थिति में आती हैं. पंचकर्म चिकित्सा में यह क्षमता पायी जाती है.

डॉ.ममता चांडक,अमरावती. 8999963371.

डाइट पर कंट्रोल से थायराइड रहेगी दूर

आप क्या खाते हैं और आपकी पूरी डाइट पर आपके थायराइड की स्थिति निर्भर करती है. थायराइड ग्रंथि का मुख्य कार्य खाने से आयोडिन का निकालना और थायरोक्सिन टी4 व ट्राइइथायरोनि न टी3 जैसे थायरोइड हॉर्मोन में इसे बदलना होता है. आयोडिन का असंतुलन थायराइड की बीमारियों की मुख्य वजह होती है. हालांकि इसे खानपान और एक्सरसाइज के जरिए नियंत्रण में रखा जा सकता है.

थायराइड से जुड़ी बीमारियां हर उम्र के लोगों में दिखाई दे रही हैं. बढ़ती उम्र के साथ इसके बढ़ने का खतरा भी बढ़ता जाता है. भारत में 42 मिलियन लोग विभिन्न तरह के थायराइड की बीमारी से जूझ रहे हैं और कई लोगों को इस बीमारी के बारे में पता तक नहीं है. थायराइड से जुड़ी बीमारी के लक्षण जल्दी दिखाई नहीं देते, जिससे एक तिहाई लोगों का पता नहीं होता कि उन्हें थायरोइड से जुड़ी कोई बीमारी है.

ऐसे करें कंट्रोल आयोडिन बढ़ाएं

विटामिन बी6, विटामिन सी, मैग्नीज व अन्य तत्वों के सहयोग से टी3 और टी4 निर्माण के लिए थायराइड ग्लैंड को आयोडिन और अमोनो एसिड की जरूरत होती है. ऐसे में आयोडिन का सेवन बढ़ाना चाहिए. आयोराइड्ड नामक के अलावा आयोडिन युक्त चीजें जैसे केला, गाजर, स्ट्राबेरी, दूध, दही, अनानास आदि का सेवन करना चाहिए.

हेल्दी डाइट लें

सब्जियां और फलों का सेवन करना चाहिए और हेल्दी फैट्स जैसे ऑलिव ऑयल, नारियल तेल, नट बटरस आदि खाना चाहिए.



क्या लेता है थायराइड

थायराइड ग्रंथि थायरोक्सिन टी4 और ट्राइइथायरोनिन टी3 के स्तर में अहम भूमिका निभाता है। यह दोनो हॉर्मोन शरीर में ओक्सिजन का स्तर बढ़ाने और नए प्रोटीन निर्माण के लिए कोशिकाओं को उत्तेजित करने का काम करता है। जब शरीर में थायराइड हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, तब टीएसएच का निर्माण भी रुक जाता है। इससे थायराइड ज्यादा टी3 और टी4 बनाने भी रोक देता है।

हाइपो V/s हाइपर

थायराइड ग्रंथि जब कम सक्रिय होती है तो हाइपो थायराइडिज्म और अत्याधिक सक्रिय होने पर हाइपर थायराइडिज्म की स्थिति पैदा हो जाती है.

हाइपो थायराइड

ऐसी स्थिति में थायराइड ग्लैंड पर्याप्त मात्रा में हॉर्मोन का निर्माण नहीं करती है. ऐसे में टी3 और टी4 का सामान्य रेंज बनाए रखने के लिए थायरोइड स्टिमुलेटिंग हॉर्मोन टीएसएच का स्तर बढ़ जाता है.

हाइपर थायराइडिज्म

इस स्थिति में थायराइड ग्रंथि ज्यादा सक्रिय होकर शरीर अत्याधिक मात्रा में टी3 और टी4 हॉर्मोन का निर्माण करती है. इसके अलावा थायराइडिज्म ऐसी स्थिति होती है जिससे थायराइड में सूजन, जलन और इरिटेशन से रक्त में अत्याधिक थायराइड का प्रवेश हो जाता है. इससे दर्द और बेचैनी होती है.

लक्षण

दिल की धड़कन का बढ़ना, भूख बढ़ना, गर्मी के प्रति संवेदनशील होना, घबराहट होना और अचानक वजन का कम होना.

उम्र के बच्चों की थायराइड का शिकार हो रहे हैं. इससे उनका शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है. ऐसे में जरूरी है कि बच्चों में शुरु से ही नियमित एक्सरसाइज और आउटडोर गैम्स की आदत डालें. दरअसल शारीरिक मेहनत नहीं कराने पर बच्चों को थायराइड के अलावा डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, मोटापा जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं.

कम उम्र के बच्चों की थायराइड का शिकार हो रहे हैं. इससे उनका शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है. ऐसे में जरूरी है कि बच्चों में शुरु से ही नियमित एक्सरसाइज और आउटडोर गैम्स की आदत डालें. दरअसल शारीरिक मेहनत नहीं कराने पर बच्चों को थायराइड के अलावा डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, मोटापा जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं.

इजसे बचें

प्रांसेस्ट फूड यानी जिनमें शुगर, डाइज, आर्टिफिशियल फ्लेवर और स्वीटनर हो उनक सेवन से बचें. ऐसी चीजों का सीधा असर थायराइड पर पड़ता है.

रखें ध्यान

गोभी, पत्तागोभी जैसी क्रूसीफेरस सब्जियों को हमेशा पका कर ही खाएं. इनमें कुछ प्राकृतिक केमिकल्स होते हैं जो थायराइड के लिए अच्छा नहीं होते. पकाने पर यह केमिकल नष्ट होने के साथ ही इनकी पोषिकता बढ़ती है और एंटीऑक्सिडेंट्स भी मिलते हैं.

एक्सरसाइज जरूरी

नियमित एक्सरसाइज करें. प्रति सप्ताह 2-3 बार कार्डियो, साइकिलिंग और स्विमिंग कर सकते हैं. सर्वांगसन खासतौर पर थायराइड के लिए लाभकारी होता है.

हाइड्रेट रहें

शरीर के तापक्रम को नियंत्रित रखने के लिए ज्यादा मात्रा में पानी पीएं. इससे मेटाबॉलिज्म बढ़ता है और तेजी से वजन भी घटता है.

नौद भी लें

पर्याप्त नींद लेना चाहिए. इससे शरीर की प्रत्येक कोशिका ऊर्जावान हो जाती है और फ्रेश महसूस करते हैं.

स्मॉकिंग से दूर

स्मॉकिंग और अल्कोहॉल से दूरी बनाएं क्योंकि यह थायराइड ग्रंथि के कार्यों को कम करते हैं और हॉर्मोन के निर्माण को रोक देते हैं.

खुद न लें दवाई

थायराइड का लक्षण दिखाई देने पर खुद से दवाइयां लेने की बजाय डॉक्टर से सलाह लें. कई बार यह स्थिति जटिलता पैदा कर सकते हैं.

इजसे बजाएं दूरी

ग्लूटेन युक्त चीजों जैसे गेहूं, जौ आदि के अत्यधिक सेवन से बचना चाहिए. दरअसल जब हमारी रोग प्रतिरोधक तंत्र बिना कारण एंटीबॉडीज का निर्माण करती है, तब थायराइड पर प्रभाव पड़ता है. ग्लूटेन कुछ ऑटोइम्यून रिएक्शन को बढ़ाता है. इसी तरह चीनी के ज्यादा सेवन से हानिकारक पैंथोजन का निर्माण होता है और असर थायराइड पर पड़ता है.