



सर्दियों में चलने वाली ठंडी हवाओं और इन दिनों पहने जाने वाले मोटे कपड़ों के कारण त्वचा की नमी कम हो जाती है तथा त्वचा को थोड़ा सा भी रगड़ने से खुजली व घाव हो जाते हैं। इन दिनों त्वचा को बहुत नर्म हाथों से रगड़ें ताकि त्वचा पर घाव न हों।

## हेल्थ डायरी



सर्दियों के दिनों में ठंडी हवाओं से हमारी त्वचा रूखी और बेजान हो जाती है। महिलायें अक्सर इन दिनों अपनी त्वचा के अनचाहे बालों को रिमूव करने के प्रति उदासीन हो



जाती हैं। शरीर कपड़ों से ढका होने के कारण इन दिनों यह सब गैर-जरूरी लगने लगता है, लेकिन सर्दियों के मौसम में पूरे शरीर के ढके होने के बावजूद यदि अपने हेयर-रिमूवल रूटीन को बनाकर रखा जाए तो इससे त्वचा नर्म-मुलायम और जीवंत रहती है। आइये आपको बताते हैं यह सब कैसे संभव है।

**त्वचा को शेविंग के लिए ऐसे करें तैयार-**  
सर्दियों के दिनों में त्वचा में नमी कम होने से त्वचा सख्त हो जाती है। हेयर रिमूव करने से पहले त्वचा पर हल्का गर्म पानी डालें जिससे त्वचा नर्म हो जाए। पानी ज्यादा गर्म नहीं होना चाहिए, क्योंकि ज्यादा गर्म पानी से त्वचा का प्राकृतिक आयल और नमी खत्म हो जाती है और त्वचा ज्यादा रूखी हो जाती है। हल्के गर्म पानी से त्वचा का तापमान सामान्य हो जाता है और बालों को रिमूव करना आसान हो जाता है।



आपका सौंदर्य

रेजर या जैल

आजकल हेयर रिमूव करने के लिए बाजार में कई तरह के रेजर, हेयर रिमूविंग क्रीम व जैल मौजूद हैं। इन दिनों शेविंग के लिए स्टिक लोशन, अल्कोहल रहित शेविंग जैल या फोम का इस्तेमाल करना चाहिए। पुराने और जंग लगे ब्लेड का इस्तेमाल रेजर में न करें।

- इलेक्ट्रॉनिक रेजर का इस्तेमाल करते समय इस्तेमाल संबंधी दिशा-निर्देशों का पालन करें।
- यदि रेगुलर रेजर का इस्तेमाल कर रही हैं तो हेयर रिमूविंग क्रीम या जैल का इस्तेमाल करें।
- डिस्पोजेबल रेजर से शेविंग करते समय हेयर ग्रोथ की उल्टी दिशा में शेविंग करने से शेविंग अच्छी तरह से होती है।
- अंडर आर्म की शेविंग करने के लिये छोटे और ऊपर की ओर स्ट्रोक लगायें। डिस्पोजेबल रेजर का इस्तेमाल करते समय इन दिनों खासतौर पर शरीर पर माइचराइजिंग ऑयल लगायें।
- बालों को रिमूव करने के बाद माइचराइजिंग लोशन का इस्तेमाल करें।

## बालों को रिमूव करने के बाद-

बालों को रिमूव करने के बाद त्वचा को सबसे पहले ठंडे पानी से साफ करें। बालों को साफ करने के बाद तुरंत कोई डियो या परफ्यूम का इस्तेमाल न करें। बिकनी एरिया के हेयर रिमूव करने के बाद त्वचा को नमी प्रदान करने के कम से कम पूरे दिन में तीन लीटर पानी जरूर पीयें। इन दिनों ताजे फल और सब्जियों का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।



स्वैच्छिक अंगदान करते हैं। आंकड़ों के अनुसार स्पेन में 35 फीसद लोग स्वैच्छिक अंगदान करते हैं तो यूनाइटेड किंगडम में 26 फीसद है।

## हेल्थ जोन

वर्षों भारत में सिर्फ 0.08 फीसद लोग ही स्वैच्छिक अंगदान करते हैं। आजादी के 70 साल बाद भी अंगदान के प्रति लोगों में जागरूकता नहीं आ सकी है। इसी कमी को दूर करने के लिए सरकार स्पेन सरकार से समझौता कर रही है, जिसके तहत वहां मानव अर्थनियम के तहत बदलाव किया जाएगा।

**शुरू होगा महाअभियान-**  
स्वास्थ्य मंत्रालय स्वैच्छिक अंग संरक्षण मामलों एवं नोटी के अध्यक्ष डॉ. सुरेश भंडान कहते हैं कि स्वयं प्रधानमंत्री स्वैच्छिक अंगदान करने

## पढ़ाई के दौरान बच्चे कैसे बचाएं अपनी आंखें

परीक्षा में अच्छे अंकों से उतीर्ण होने के दबाव के कारण बच्चे किताबों में आंखें गड़ाए रहते हैं। कई बच्चे कम रोशनी में किताबें पढ़ते हैं, तो कुछ बहुत पास से टीवी देखते हैं और कई तो स्मार्टफोन पर चैटिंग करते रहते हैं, ऐसे में बच्चों के आंखों को नुकसान पहुंचाना लाजमी है, लेकिन अगर थोड़ी सी सावधानी बरती जाए तो बच्चे आंखों को नुकसान से बचा सकते हैं। नई दिल्ली के ईस्ट पटेल नगर स्थित दिल्ली आई केयर के बरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. शशांक राय गुप्ता पढ़ाई के सही तरीकों के बारे में बताते हुए कहते हैं कि बच्चों को पढ़ाई के दौरान हर 20 मिनट के बाद 3-4 मिनट का विश्राम लेना चाहिए। लगातार पढ़ाई करते रहने पर आंखों के समायोजन की क्षमता ( एकीमोडेशन फेसिलिटी ) प्रभावित होती है। इसके कारण पढ़ने के दौरान स्पष्ट दिखने में दिक्कत होती है, साथ ही आंखों पर दबाव पैदा होता है।

○ पढ़ाई के दौरान बिल्कुल एकटक होकर नहीं पढ़ना चाहिए, बल्कि एक मिनट में कम से कम 15 बार पलकें झपकाएं। आपकी आंख को सतह पर आंसू की एक परत होती है। यह परत आंख पर 10 सेकेंड के लिए ठहरती है और उसके बाद आंख की पूरी सतह पर फैल जाती है। यदि आप पलक नहीं झपकाएंगे तो यह परत टूट जाएगी, जिससे आंखों में जलन, लाली और भारीपन जैसी समस्याएं पैदा होंगी।

○ पढ़ाई के दौरान समुचित रोशनी होनी चाहिए, लेकिन यह न तो बहुत चमकीली और न तो बहुत मंद हो। रात्रि के समय ऐसे लैंप का इस्तेमाल करें जो आपकी पुस्तक पर पर्याप्त रोशनी डालें। हां, पढ़ाई के लिए पुस्तकों का अधिक इस्तेमाल करना चाहिए, कंप्यूटर का नहीं।

○ कुछ लोगों को अपनी आंखें दिन में दो-तीन बार धोने की आदत होती है। आंखें धोते समय आंसू की परत भी धुल जाती है, इसलिए आंखों को बार-बार नहीं धोएं, यदि आप चेहरे को धो रहे हों, तो आंखें बंद रखें। टीवी, कंप्यूटर, मोबाइल का कम से कम इस्तेमाल करें। इसके अलावा पढ़ाई के दौरान कंटेक्ट लेंस की बजाय चश्मा पहनना चाहिए। कंटेक्ट लेंस पहनने से आंखों में जलन और सूखापन पैदा होती है।



● नीलोफर

● विनोद कुमार

## बदलेगा कानून तो गति पाएगा अंगदान

स्टेम सेल ब्रेन डेड व्यक्ति के जिंदा अंगदान करने के लिए वर्ष 1994 में पहला कानून बनाया गया था। इसके बाद साल 2008 में जरूरी बदलाव किया गया, फिर एक्सपर्ट्स की सलाह के बाद इस कानून में वर्ष 2011 में पुनः तब्दीली की गई। अब इसी साल के अंत तक नया कानून तैयार किया जा रहा है। यह तय है कि यह कानून अंगदान करने वालों और अंग प्रत्यारोपित कराने की बात जोड़ने वाले लाखों मरीजों के जीवन में खुशियां बिखेरेगा।

**अंगदान महादान-**  
हम ऋषि दाधीच के देश हैं, इसलिए हमसे बे हतर



भला कौन जानता है कि अंगदान कितना महान दान है, इसीलिए इसे महादान भी कहा जाता है। वास्तव में एक व्यक्ति 40 से ज्यादा लोगों के जीवन में खुशियां ला सकता है। डॉ. हरिप्रसाद के मुताबिक देश में अंगदान करने वालों को ढूंढना मुश्किल काम है। जागरूकता की कमी के कारण यह चुनौती ज्यादा बड़ी

है। अंगों की मांग प्राप्त होने वाले अंगदान की तुलना में बहुत ज्यादा है। यह अंतर बढ़ता ही जा रहा है। एक ब्रेन डेड स्टेम सेल व्यक्ति के लीवर, किडनी, गुर्दे, पैंक्रियाज, हृदय वात्स्य दान कर एक अकेला व्यक्ति 8 लोगों के जीवन में खुशियां बिखेर सकता है।

**अंगदान के अभाव में-**  
देश में हर साल करीब 5 लाख लोगों की मौत अंगों की उपलब्धता न होने के कारण होती है। करीब 1.5 लाख लोगों को

गुर्दा की जरूरत है, पर सिर्फ तीन हजार लोगों को ही गुर्दा मिल पाता है। अन्य अहम अंग जैसे हृदय, पैंक्रियाज, लीवर, किडनी और फेफड़े आदि का प्रत्यारोपण अब संभव है। भारत में महज 0.8 फीसदी लोग ही स्वैच्छिक अंगदान करते हैं, जबकि 26 फीसद लोग यूके में अंगदान करते हैं। हम लोग एक कहानी के रूप में तो दोहराते हैं कि अंगदान महादान है, लेकिन सामाजिक कमजोरी और तकनीकी खामियों के चलते अब भी सवा सौ करोड़ आबादी वाले भारत में अंगदानकर्ताओं की घोर कमी है।

**दधीचों का देश है स्पेन**  
दुनिया की पटल पर जहां सबसे ज्यादा अंगदान होता है, वह स्पेन है। स्वास्थ्य मंत्रालय में स्वैच्छिक अंगदान का लेखा-जोखा रखने वाला स्वायत्त संस्थान नोटो के अनुसार स्पेन में सबसे ज्यादा लोग



**40% OFF** IGI CERTIFIED SOLITAIRE with Seal and Laser engraved

**BIRTHSTONES AVAILABLE**

**TODAY'S B.I.S. HALLMARK GOLD RATE**

**92% Gold Rate ₹27600/-** 916 certified by B.I.S.

**76% Gold Rate ₹22890/-** .750 certified by B.I.S.

**MAKING CHARGES ONLY 8% ON ALL ITEMS**

**100% BUY BACK GUARANTEE**

**Rama Krishna Jewellers Pvt. Ltd.**

**D-34 MAIN ROAD CENTRAL MARKET, LAJPAT NAGAR-II. Ph: 47874787**

**TODAY'S HALLMARK GOLD RATE**

**BIS 916 22ct ₹27490/-**

**BIS 750 18ct ₹22490/-**

**MAKING CHARGES 8% ONLY**

**100% BUY BACK**

**NANAK CHAND SITA RAM JEWELLERS**

**2, Central Rd, Jangpura, Bhogal, N.D-14 43506972, 8800184165**