

बालों के पिरने, इफेक्शन होने और डैड्रूफ की समस्या से लगभग सभी लोग कभी न कभी परेशन होते हैं। इसके लिए तमाम तरह के ट्रीटमेंट लिए जाते हैं, साथ ही उसके असर के लिए लंबा इंजेजार भी करना पड़ता है। इन सभी समस्याओं से जल्द छुकारा पाने के लिए रोजाना बालों में तेल लगाना फायदेमंद होने के साथ ही यह असरदार इलाज है।

बालों की ग्रीष्म पोषण के लिए : बालों की ग्रीष्म पूरी तरह से उस मिलने

देयरफॉल से हैं परेशन, तो करें सिर की तेल से मालिश

बालों न्यूट्रिशन पर डिपेंड करती है। प्रोटीन और विटामिन्स बालों के लिए सबसे जरूरी खींच है। करिंग, स्ट्रेटनिंग और ऐसे ही कई तरह के ट्रीटमेंट से डेमेज हो रहे बालों की व्यावरिती को हप्ते में 3-4 बार तेल लगाकर काफी हड्ड तक सुधारा जा सकता है। तेल से बालों की जड़ों में अच्छे से मसाज करें जिससे लड़कों के लिए न्यूट्रिशन आसानी से मिल जाते हैं जो बालों को लंबा, घना और मुलायम बालों हैं। सिर की जड़ों पर गंदगी जमा होते रहने से कई तरह के बैक्टीरियल और फैंगल इफेक्शन होने का खतरा बना रहता है। इसके साथ ही डैड्रूफ और जूँ की समस्या भी हो सकती है जो बालों को कमज़ोर बनाता है और वो हक्क होकर टूटने लगते हैं।



यदि आपको डर आपके लिए सजा बन जाए तो यह आपके लिए खतरे की बात है, क्योंकि आपको मात्र डर नहीं है बल्कि आप फोबिया से ग्रस्त होते हैं। फोबिया के लिए रोजाना बालों को प्रभावित कर सकती है।

क्या है फोबिया

फोबिया एक प्रकार का रोग है, जिसमें इंसान को किसी खास वस्तु, कार्य एवं परिस्थिति के प्रति भय उत्पन्न हो जाता है। इसमें व्यक्त उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। फोबिया में अपने डर की सोच भी व्यक्त की तरह होती है कि उसकी मानविक व शारीरिक क्षमताओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं।

आपको डर आपके लिए बास्तवीय व्यक्ति के फोबिया के लिए रोजाना बालों को प्रभावित कर सकती है।

एग्रोफोबिया - एग्रोफोबिया एक तरह का फोबिक डिसऑर्डर है, जो वह अपने साथ कई अन्य परेशनों से भी लाता है। इसमें व्यक्त उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। फोबिया में अपने डर की सोच भी व्यक्त की तरह होती है कि उसकी मानविक व शारीरिक क्षमताओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं।

एग्रोफोबिया - एग्रोफोबिया एक अचूक दवा आपकी रसोई में होती है, कई असाध्य बीमारियों का आसान इलाज हमारे घर में ही उपलब्ध होता है, लेकिन जानकारी के अभाव में हम उसका लाभ नहीं उठा पाते। दादी-नानी के इन नुस्खों की जानकारी समय पर काफी सहायक राहित होती है। जानते हैं ऐसे कुछ अचूक उपाय।

अस्थमा

अगर आपको अस्थमा है तो आधा चम्मच दालीबीनी पाउडर थोड़े-से शहद में मिला कर रोज रात में लें।

यह आपकी श्वास नली में सूजन और स्क्रमण को कम कर तकलीफ से निजात दिलाएगा।

खासी - तुलसी के हरे पत्ते लें, इन्हें मसल कर इनका रस निकाल ले, शहद और कलाई के बाबाकर होता है। ऐसे लोगों ने तो बाबाकर खुराक के प्रति ही होता है।

एग्रोफोबिया - युवाओं में यह आपकी श्वास नली में सूजन और स्क्रमण को कम कर तकलीफ से निजात दिलाएगा।

कील मुहांसे - युवाओं को अनुभावक ही बच्चों को किसी चीज़ के डर से बचने के लिए व्यक्ति के फोबिया का डर जाता है। यह डर या तो बच्चों के रूप से खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चों को अनुभावक ही बच्चों को बचाने के लिए व्यक्ति के फोबिया का डर जाता है। यह डर या तो बच्चों के रूप से खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चों को अनुभावक ही बच्चों को बचाने के लिए व्यक्ति के फोबिया का डर जाता है।

सोशलफोबिया - युवाओं में पाया जाने वाला सबसे ज्यादा स्पीचिंग कंप्यूनिकेशन की समस्या होती है। ऐसे व्यक्ति की सार्वजनिक स्थान पर काफी रुकने से बहाने पर भी नहीं जाता तो उन पर खट्टे लगते हैं। इसलिए बच्चों को डरने की बजाय प्यार से समझाने की कोशिश करें।

एडल्डरफोबिया - कुछ डर व्यक्ति को होने के लिए व्यक्ति की खींच से बचने के लिए व्यक्ति के फोबिया का डर जाता है। इसमें बच्चों को अपने बड़े भाई और उनके डर के अनुभाव ही किया जाता है। फोबिया के ड्रेल के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मोरोज़िनिंग थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ड्रीटमेंट के लिए रोगी के थायरोइड, लड़ शुगर, डायबिटीज आदि की जांच करना भी जरूरी होता है।

फोबिया के लिए कोई एक खास ट्रीटमेंट नहीं होता है। हर मरीज का फोबिया और उसकी परिस्थिति अलग-अलग होती है, इसलिए फोबिया का इलाज के लिए बड़े और उनके डर के अनुभाव ही किया जाता है। फोबिया के ड्रेल के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मोरोज़िनिंग थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ड्रीटमेंट के लिए रोगी के थायरोइड, लड़ शुगर, डायबिटीज आदि की जांच करना भी जरूरी होता है।

उपचार - युवाओं का इलाज के लिए बड़े और उनके डर के अनुभाव ही किया जाता है। फोबिया के ड्रेल के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मोरोज़िनिंग थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ड्रेल के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मोरोज़िनिंग थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ड्रेल के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मोरोज़िनिंग थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे अपच की समस्या से तुरंत आराम मिलेगा।

पिरदर्द - सिरदर्द से परेशन है तो दो चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

सिरदर्द - अदरक वाटर और गुड़ के रस में मिलाएं। इसके लिए चम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

पिरदर्द - अदरक वाटर और गुड़ के रस में मिलाएं। इसके लिए चम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे पिरदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अपच - अगर होने पर एक बड़ा चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो ऐसे क्षम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-त