

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Thursday, 22 October 2026

कोरियन स्किनकेयर : वरदान या नुकसान ? डॉ. प्रियांका पारुथी-चौरे की वैज्ञानिक दृष्टि

Sanket Morankar

Published on 21 Oct 2026



कोरियन स्किनकेयर की लोकप्रियता और भारतीय त्वचा की जरूरतें

दुनियाभर में कोरियन स्किनकेयर यानी K-Beauty का आकर्षण तेजी से बढ़ा है। चमकदार त्वचा, गहरा हाइड्रेशन और कई चरणों वाली स्किनकेयर दिनचर्या ने लोगों का ध्यान खींचा है। लेकिन क्या कोरियन स्किनकेयर हर भारतीय त्वचा के लिए उपयुक्त है ? इसका जवाब उत्पादों के चयन, उनके इस्तेमाल के तरीके और व्यक्ति की त्वचा की जरूरतों पर निर्भर करता है।

धाराशिव की कॉस्मेटोलॉजिस्ट एवं डायटीशियन डॉ. प्रियांका पारुथी-चौरे त्वचा की देखभाल में वैज्ञानिक दृष्टिकोण और व्यक्तिगत जरूरतों के महत्व पर जोर देती हैं। फार्मास्यूटिकल मेडिसिन में मास्टर्स और स्किन एस्थेटिक्स में विशेष डिप्लोमा के साथ उनका दृष्टिकोण सौंदर्य देखभाल को केवल बाहरी चमक तक सीमित रखने के बजाय त्वचा के स्वास्थ्य से जोड़ता है।

कोरियन स्किनकेयर के संभावित फायदे

1. त्वचा को हाइड्रेट रखने पर जोर

कोरियन स्किनकेयर की कई पद्धतियां त्वचा में नमी बनाए रखने पर केंद्रित होती हैं। उपयुक्त मॉइस्चराइजर और हाइड्रेटिंग उत्पाद त्वचा को मुलायम बनाए रखने तथा रूखेपन को कम करने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, हर उत्पाद हर प्रकार की त्वचा पर समान परिणाम नहीं देता।

2. त्वचा को आराम देने वाले घटक

स्नेल म्यूसिन और सिका (Cica) जैसे घटक कई स्किनकेयर उत्पादों में इस्तेमाल किए जाते हैं। कुछ फॉर्मूले त्वचा में नमी बनाए रखने और उसकी देखभाल में सहायक हो सकते हैं। फिर भी, किसी घटक का प्राकृतिक होना एलर्जी या जलन की संभावना को पूरी तरह समाप्त नहीं करता। नया उत्पाद इस्तेमाल करने से पहले पैच टेस्ट करना उपयोगी हो सकता है।

3. नियमित और संतुलित देखभाल

त्वचा की देखभाल में नियमितता महत्वपूर्ण है। सही क्लींजर, मॉइस्चराइजर और सनस्क्रीन का इस्तेमाल त्वचा को साफ रखने, नमी बनाए रखने और सूर्य की पराबैंगनी किरणों से सुरक्षा में मदद करता है।

किन परिस्थितियों में स्किनकेयर नुकसान पहुंचा सकता है ?

1. दस चरणों वाली दिनचर्या का अनावश्यक अतिरेक

सोशल मीडिया पर लोकप्रिय दस-चरणीय स्किनकेयर रूटीन हर व्यक्ति के लिए जरूरी नहीं है। एक साथ कई नए उत्पाद, एक्सफोलिएटिंग एसिड या सक्रिय घटक इस्तेमाल करने से त्वचा में जलन, लालिमा, रूखापन और मुंहासों की समस्या बढ़ सकती है। उत्पादों की संख्या बढ़ाने के बजाय अपनी त्वचा के अनुकूल उत्पाद चुनना अधिक महत्वपूर्ण है।

2. 'ग्लास स्किन' पाने का दबाव

कोरियन स्किनकेयर से जुड़ा 'ग्लास स्किन' ट्रेंड बेहद चिकनी, चमकदार और समान दिखने वाली त्वचा को आदर्श रूप में प्रस्तुत करता है। लेकिन हर व्यक्ति की त्वचा की बनावट, रंग, रोमछिद्र और प्राकृतिक चमक अलग होती है। भारतीय त्वचा में भी काफी विविधता होती है; केवल त्वचा के रंग या मेलानिन के आधार पर किसी परिणाम को असंभव बताना वैज्ञानिक रूप से सही नहीं है।

अत्यधिक स्क्रबिंग या बार-बार एक्सफोलिएशन करके त्वचा को पारदर्शी बनाने की कोशिश करने से उसकी सुरक्षात्मक परत प्रभावित हो सकती है। इसलिए अवास्तविक सौंदर्य मानकों के बजाय त्वचा के स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए।

स्वस्थ त्वचा के लिए क्या अपनाएं ?

त्वचा की देखभाल के लिए एक सरल और नियमित दिनचर्या अक्सर पर्याप्त आधार प्रदान करती है:

- **सौम्य क्लींजर** : त्वचा को बिना अनावश्यक रूखापन दिए साफ करने के लिए।
- **मॉइस्चराइजर** : त्वचा की नमी बनाए रखने और उसकी सुरक्षात्मक परत को सहारा देने के लिए।
- **सनस्क्रीन** : दिन के समय व्यापक सुरक्षा देने वाला SPF 30 या उससे अधिक का सनस्क्रीन इस्तेमाल करें और जरूरत के अनुसार दोबारा लगाएं।

यदि त्वचा पर लगातार मुंहासे, खुजली, जलन, एलर्जी या पिगमेंटेशन की समस्या हो, तो त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लेना उचित है। किसी भी लोकप्रिय ट्रेंड को अपनाने से पहले अपनी त्वचा की स्थिति और उत्पादों के संभावित प्रभावों को समझना जरूरी है।

डॉ. प्रियांका पारुथी-चौरे : स्वास्थ्य और सौंदर्य देखभाल का समन्वय

डॉ. प्रियांका पारुथी-चौरे, नवोदय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल, धाराशिव की संस्थापक एवं संचालक हैं। वह पिछले सात वर्षों से कॉस्मेटोलॉजी और डायटेटिक्स के क्षेत्र में कार्यरत हैं। फार्मास्यूटिकल मेडिसिन में मास्टर्स और स्किन एस्थेटिक्स में विशेष डिप्लोमा के साथ वह त्वचा और स्वास्थ्य संबंधी देखभाल में व्यक्तिगत जरूरतों तथा वैज्ञानिक जानकारी को महत्व देती हैं।

वर्ष 2020 में उन्हें 'आइकॉन ऑफ महाराष्ट्र अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया। फिटनेस में भी उनकी विशेष रुचि है और वह कई 10 किलोमीटर की दौड़ प्रतियोगिताओं में हिस्सा ले चुकी हैं।

नवोदय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल में सर्जरी, त्वचा देखभाल, ऑर्थोपेडिक्स और न्यूरोलॉजी जैसे विभागों के माध्यम से स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने पर ध्यान दिया जाता है। आधुनिक तकनीक और स्वास्थ्य प्रबंधन के जरिए क्षेत्र के लोगों को स्थानीय स्तर पर चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना अस्पताल के उद्देश्यों में शामिल है।

डॉ. प्रियांका का संदेश स्पष्ट है: त्वचा की देखभाल में ट्रेंड का अनुसरण करने से अधिक जरूरी है सही जानकारी, नियमित देखभाल और अपनी त्वचा की जरूरतों को समझना। चमकदार त्वचा की तुलना में स्वस्थ त्वचा को प्राथमिकता देना ही लंबे समय में बेहतर विकल्प है।

संपर्क विवरण

डॉ. प्रियांका पारुथी-चौरे

कॉस्मेटोलॉजिस्ट एवं डायटीशियन

नवोदय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल, धाराशिव

मोबाइल: 9987587243

ई-मेल: priyankaparuthi@gmail.com

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Sanket Morankar, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.