















## किशोरों की पसंद की सजावट

सजावट कमरे में खिड़कियां भले ही बैंटिलेशन के लिए होती हैं, लेकिन यह भी सच है कि विंडो के पास बैठकर ही किशोर उम्र के हसीन खाब देखते हैं। शायद ही कोई हो जो कभी इन सपनों में न खाया होगा।

टीनएज यानी किशोरावस्था जिंदगी का वह पढ़ाव है जब खुद से लेकर पढ़ोस तक, जीवन के हर छोर और हर पहलू को लेकर सोच में बदलाव आने लगता है। टीनएज में जिंदगी की हर चीज इसी बदलाव के मुताबिक बदलने लगती है। उनकी जिंदगी में बदलाव का असर उनके कपड़ों, आदत, यहां तक कि उनके कपड़े पर भी दिखने लगता है। अगर आपका बच्चा उम्र के इस पढ़ाव पर है तो उसके कमरे को सजाते वक्त इन बातों पर गौर करें- कलर : टीनएजसे के कमरे में वाइब्रेट कलर का इस्तेमाल करें। इनसे कमरे में हर बत्त सकारात्मक तरंगें रहती हैं, जो फील गुड़ की स्थिति का निर्माण करती है। लेकिन इन सबसे भी कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है कि किशोरावस्था में कदम रखने जा रहे अपने लाडले की पसंद का ध्यान रखना। इसलिए इस चीज को महत्व न देने या दरकिनार करने की गलती बिल्कुल न करें। वॉल्स्पैश : दीवारों को एकदम नया पेंट कराएं, चाहे पहले का रंग गंदा हुआ हो या नहीं। इससे कमरे में फ्रेशनेस आएगी। अगर आप कोई पिक्रर या पोटेटो लगाने की सोच रही हैं तो मैनेटिक पेंट बेस्ट चॉइस है। इसके बाद आपको दीवार में होल करते वक्त टेंशन नहीं ले नी पड़ेगी। वैसे ज्यादातर

टीनएजसे कोटेशन बाले पोस्टर काफी पसंद करते हैं। अगर आपके माइंड में भी ऐसा कुछ हो तो मैनेटिक पेंट्स की कोई जरूरत नहीं है। फ्लोर : फ्लोर कवरिंग के लिए आप काप्रेट का इस्तेमाल कर सकती हैं। काप्रेट का कलर और डिजाइन चुनते वक्त अपने बच्चे के टेस्ट का ध्यान अवश्य रखें।



## सही ब्रश और कंधी बालों की केयर के लिए

बाल हमारे शरीर के ऐसे हिस्से हैं जो मूड के मुताबिक बदलते रहते हैं। इसके लिए आपको कंधी और ब्रश जैसे टूल्स की जरूरत होती है। इसलिए बालों की सेहत के लिए सही ब्रश और कंधे की जानकारी के साथ ही उहें कैसे साफरखा जाए, इस बारे में जानना भी जरूरी हो जाता है। बालों में तरह-तरह के स्टाइल बनाने और हेयर टाइप के अनुसार कई तरह के ब्रश और कंधे होते हैं। दो तरह के कंधे जो आपके पास जरूर होने चाहिए, उनमें चौड़े दांत यानी वाइड टूथेड कॉर्नर्स जो उलझे बालों को सुलझाने और फाइन टूथेड कॉर्नर्स जो पार्टिंग और स्टाइलिंग के काम आते हैं। अमातूर पर तीन तरह के ब्रश होते हैं, जो आपके पास जरूर होने चाहिए। उनमें चौड़े दांत यानी वाइड टूथेड कॉर्नर्स जो उलझे बालों को सुलझाने और फाइन टूथेड कॉर्नर्स जो पार्टिंग और स्टाइलिंग के काम आते हैं।

बालों को उंगलियों या टूथ पिक से सफ़ कर दें। ब्रश को बहते गुणजुने पानी से धोएं जिससे गंदगी और चिकनाई बाहर निकल जाए। इनके दांतों को अंगुलियों से साफ़ कर लें। आप चाहें तो माघ में गर्म पानी, कुछ बूंदें शैम्पू और कुछ बूंदें कीटानुनाशक की डालकर उसमें ब्रश और कंधे को डुबो कर रख सकती हैं। एक घंटे बाद पानी से निकालकर साफ़ पानी से धोकर इहें साफ़ कर सकती हैं। अपने ब्रश और कंधों को साफ़ रखें, ये आपके बालों को भी खुश बनाएंगे। प्र. मेरे बाल



## चीनी खाएं, लेकिन संबलकर..

चीनी चॉटियों को ही नहीं, बीमारियों को भी दावत देती है। मीठा खाने से तमाम बीमारियों समेत डायबिटीज और मोटापा बढ़ने की बात कही जाती है। अमेरिका की

कार्नेल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डा. डेविड लेविट्स्की के अनुसार शर्करायुक्त भोजन स्वादिष्ट लगता है। इसलिए मीठे पदार्थ ज्यादा खा लिए जाते हैं। डायबिटीज होने का मतलब है कि आपका शरीर पूरी तरह खून से ग्लूकोज साफ़नहीं कर पा रहा। शरीर में ग्लूकोज का नियमन ठीक से न हो पाने की स्थिति में यह टिश्यूज को नष्ट कर सकता है। टाइप 1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में यह बीमारी जन्म से होती है। इसका शर्करा से कोई संबंध नहीं होता। इसी ग्रान्ट यूनिवर्सिटी के मोटापे के चलते होती है। युराने शोधों में कहा जाता था कि फ्लूकोज (फल शर्करा) को सामान्य रूप से लिया जाए तो खून में वसा का स्तर नहीं बढ़ता। हाल ही में मिनेसोटा यूनिवर्सिटी के शोध में बताया गया है कि प्रिंजवेटिव उत्पादों द्वारा जाने वाली फ्लूकोज

## करें त्वचा के अनुसृप के द्वारा

इस दुनिया में हरेक शख्स एक-दूसरे से एकदम अलग है। जिस प्रकार हमारी सोच, व्यक्तित्व और नजरिया एक-दूसरे से अलग हैं, ठीक उसी प्रकार हम सबकी त्वचा भी अलग होती है। सामान्यतः त्वचा पांच प्रकार की होती है। ऐसे में जाहिर है देखभाल के तरीके भी पांच होने चाहिए।

सामान्य त्वचा की केयर- ऐसी त्वचा को स्पेशल केयर की जरूरत नहीं होती, मगर बिल्कुल ध्यान न दिया जाए तो मुश्किल पैदा हो सकती है। घर पर थोड़ी सी देखभाल करके हम अपनी त्वचा को हमेशा चमकदार बनाए रख सकते हैं। मास्क के तौर पर उंगलियों को गुणजुने पानी में भिगोएं और उनमें शहद लेकर पूरे चेहरे और गले पर भी फैलाएं। अंगों को बचा कर रखें। 5-10 मिनट रहने दें और फिर गुणजुने पानी से चेहरा धो लें। इससे त्वचा नर्म और चमकदार हो जाती है। एक चम्मच काओलीन पाउडर, एक अंडे की जर्दी, एक चम्मच ऑरेंज जूस, 2-4 बूंद नींबू और 4-5 बूंद रोगन बादाम को मिक्स करके चेहरे पर लगाएं और जब ये सूख जाएं तो सादे पानी से फेस वॉश कर लें। शुक्र त्वचा की केयर- ऐसी त्वचा में रुखापन रहता है जिसके चलते ज़ुरियां जल्दी पड़ते लगती हैं। ऐसी त्वचा की अच्छी देखभाल करने के कुछ टिप्स : रुखी और शुक्र त्वचा के लिए माइश्वरियांज मास्क बना लें। एक केले की मैश करके उसमें एक चम्मच शहद और पांच चम्मच दूध मिलाकर पेस्ट बना लें। 20 मिनट तक चेहरे पर लगाएं और फिर धो लें। चिराँजी को कुछ देर दूध में भिगोकर रखें। फिर इसे पीसकर चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट तक लगाए रखने के बाद इसे धो दें। यह एक अच्छा नरीशंग पैक है जिससे आपकी त्वचा में चमक एवं ताजगी आ जाएगी। नहाने के पानी में एक कप कच्चा दूध डालकर स्नान करने से त्वचा में कोमलता आती है।

मिश्रित त्वचा की केयर- अगर आपकी त्वचा कहीं से तैलीय और कहीं से रुखी है तो ऐसी त्वचा मिश्रित त्वचा कहलाती है। घर पर इस प्रकार की त्वचा

की देखभाल के लिए कुछ नुस्खे : तैलीय हिस्से को दिन में कम से कम 2 बार ऐसिंट्रेंजेट की मदद से क्लीन करें। दो ताजा स्ट्रॉबेरी को मलाइ में अच्छी तरह से मिला लें और सिर्फ़ चेहरे के रुखे भागों पर इसे मॉइश्यूराइजर की तरह लगाकर कुछ देर तक मसाज करें। हल्का-सा सूखने पर गुणजुने पानी से धो लें। तैलीय त्वचा की केयर- जब तेल ग्रीथिंग ज्यादा होती है तो त्वचा तैलीय हो जाती है। ऐसी त्वचा चमकी है और इसके रोपिण्ड भी अधिक खुल और बढ़े हुए नजर आते हैं। तैलीय त्वचा की घर पर केयर करने के लिए जानते हैं, कुछ कामयाब नुस्खे : टमाटर और लौही स्किन पर ऐसिंट्रेंजेट की तरह काम करता है। रुई में इसके रस को लेकर चेहरे पर हल्के-हल्के मलने से त्वचा का एक्स्ट्रा अंगूल बाहर निकलता है। संतरे के रस को निकाल कर फ्रिज में जमा लें। इसे क्लीन करने के लिए जानते हैं, कुछ कामयाब नुस्खे : टमाटर और लौही स्किन पर ऐसिंट्रेंजेट की तरह काम करता है। रुई में इसके रस को लेकर चेहरे पर हल्के-हल्के मलने से त्वचा का एक्स्ट्रा अंगूल बाहर निकलता है। संतरे के रस को निकाल कर फ्रिज में जमा लें। इसे क्लीन करने के लिए जानते हैं, कुछ कामयाब घरेलू नुस्खे : गिलसरीन, नींबू का रस और गुलाब जल एक्स्ट्रा ऑयल को हटाता है। हप्से में एक बार यह घरेलू को बराबर मात्रा में मिलाकर रखें। चंदन पाउडर, मुलतानी मिट्टी तथा चुट्की भर हल्दी को नारियल पानी में मिलाकर बनाएं और इसे 10-15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर कम से कम 10-12 गिलास पानी जरूर पिएं।

## सज्जियों को पत्ते सज्जियों से ज्यादा पौष्टिक होते हैं



निभाते हैं। हरी सज्जियों में उपलब्ध सूक्ष्म पोषक तत्व ज्यादा पकाने से या उबालने से नष्ट हो जाते हैं, अतः इन सज्जियों का उपयोग ज्यादातर जजूस, सलाद के रूप में करें। ज्यादा पकाने के बाद भी दूसरी सज्जियों से हरे पत्तेरास सज्जियों को बेसन, दाल, कटलेट, खमण, इडली, ढोकला, बाटी, बेसन के गड्ढे, सांभर। खिचड़ी या सेंडविच के मसाले में मिलाकर उपयोग किया जा सकता है।

इससे वे ज्यादा स्वादिष्ट भी बनेंगी। हरी पत्तेदार सज्जियों पौष्टिक तत्वों से इतनी भरपूर होती हैं कि इनकी बहुत अधिक मात्रा में आवश्यकता नहीं होती। दिन भर में 1 कटोरी हरे पत्तेदार सज्जी मददगार होती हैं। इसी प्रकार कमल के फूल के डंडे, गुलमोहर फूल व उसके पत्ते, पान के पत्ते, मटर के छिलके, खरबूजे व तरबूज के ऊपर का छिलका, पालक के डंठल, सबजन के पत्तों को भी सज्जी की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

हरा धनिया, पालक, पुदिना, मीठे नीम के डंठल को तो अधिकतर घरों में फेंक दिया जाता है। ये भी उतने ही पौष्टिक हैं जितनी उत्की उत्की पत्तियां। हरी पत्तेदार सज्जियों में कैलोरी तो बढ़ाती है। प्रायः 100 ग्राम म