

...खूबसूरत आप माशाअल्लाह!

हर मौसम त्वचा के लिए नई चुनौतियाँ लेकर आता हैं। आपको चाहिए उचित देखभाल के तरीके। लेकिन क्या करें, क्या न करें के चक्र में रह जाती हैं। हर मौसम में रूप को मिलना चाहिए ऐसा नियम कि देखने वाले बस देखो ही रह जाएँ। नियमित देखभाल और खान-पान का विशेष ध्यान रखना इसके गुरुमंत्र हैं। इसके अलावा इन्हें आजमाएँ-

● खीरा, टमाटर और लाल गाजर का रस समान मात्रा में लेकर 15-20 दंतों तक चेहरे पर रोज लगाएँ। धीरे-धीरे चेहरे की रंग नियरने लगेंगी।

● पुदीने का रस नियमित रूप से चेहरे पर लगाने से दाग-धब्बे हल्के रहे जाएँ।

● कच्चे आलू के स्रोतों को त्वचा पर कुछ दिन नियमित मलने से छुरियाँ धीरे-धीरे दूर हो जाती हैं।

● केले को मसल लें। इसमें थोड़ा-सा शहद और एक-दो बैंड ग्लैसरिन की मिलाकर चेहरे पर मसाज करें, त्वचा कानिमय हो जाएगी।

● हाथ-पैरों को नरम व मुलायम बनाने के लिए गर्म पानी में 1 चम्पच ऑलिव औल, ग्लैसरिन और नीबू का रस डालकर उसमें हाथ-पैर डुबोकर रखें। इसके बाद बादाम के पावडर में दूध मिलाकर उससे मसाज करें।

● तिल को दूध डालकर पीस लें व उबटन की तरह लगाएँ। चेहरे व हाथ-पैर की धूल निकल जाएगी और चमक भी आ जाएगी।

● यदि आपको त्वचा तैरी है तो एक चम्पच नीबू का रस लें। उसमें एक चम्पच गुलाब जल और पिसा पुदीना मिलाकर 1 घंटे रखें। फिर चेहरे पर लगाकर 20 मिनट बाद धो लें। इससे चेहरे का चिपचिपान दूर हो जाएगा।

● हर प्रकार की त्वचा में नियारा लाने के लिए थोड़े-से क्रांतकर में एक चम्पच संरंग का जूझ, एक चम्पच शहद व गुलाब जल मिलाएँ। इस पेट को चेहरे और गर्दन पर लगाएँ। सुखने पर धो डालें।

● आँखों में जलन और थकावट महसूस होने पर आँखों के ऊपर

गुलाब जल में भीगे रुई के फाहे रखने से लाभ होता है। यह चेहरे को तो साफ करता ही है, साथ ही रोज चेहरे पर 20 से 30 मिनट के लिए केवल दूही लगाकर रखने से सनबर्न नहीं होगा।

● स्नान से पहले बेसन, दही और चुटकी भर हल्दी का पेस्ट पूरे शरीर पर मलें। ताजगी महसूस होगी।

● नहाने के पानी में कुछ बैंड यू डी कोलेन की डालें। ताजगी तो मिलेगी ही, शरीर भी महकता रहेगी।

● बालों व सिर की त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए भिंगोइ हुई मैथी व नीम की पत्तियों का पेस्ट बनाकर बालों में लगाएँ एवं ताजा नारियल के रस

से बालों को धोएँ।

● सिर में हिना लगाएँ। यह बालों के लिए अच्छा कंडीशनर है। साथ ही यह ठंडक भी देती है। एक मग पानी में एक नीबू का रस मिला लें। बाल धोने के बाद यह पानी सिर पर डाल लें। इससे बाल खिले रहते हैं।

● जहाँ तक संभव हो प्राकृतिक पेय पदार्थ जैसे गुलाब, खस और फलों का रस पिएँ। त्वचा साफ दमकती रहेगी।

● एक गिलास में पानी, बर्फ डालें। उसमें शहद, नीबू और पुदीने की पत्तियाँ डालकर पिएँ।

● तरबूज के रस में बर्फ, नीबू और गुलाब जल मिलाकर पिएँ।

● दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएँ।

● नेल पॉलिश लगाने के बाद हाथों को 20 सेकंड तक एकदम ठंडे पानी में डुबोकर रखें। नेल पॉलिश तुरत सूखे जाएगी।

● नेल पॉलिश गाढ़ी हो गई हो तो शीशी को हल्के गर्म पानी में 15-20 मिनट डुबोकर रखने से वह पतली हो जाएगी।



सामग्री : पूरी (मार्केट में रेडीमेड उपलब्ध), 250 ग्राम उबल हुए आलू, 50 ग्राम बूंदी पानी में भिंगोई हुई, 100 ग्राम उबले हुए साबुत मुँग।

पानी की सामग्री : 100 ग्राम अमचूर पाउडर, 1 ग्लास पानी, 3 टीस्पून हरी धनिया-पुदीना की चटनी, आधाद्याद्य टीस्पून पाली मिर्च, नौसादर, इलायची पाउडर और शहद, 3-4 बूंदें नीबू का रस, 2 टीस्पून जलजीरा, 1/4 टीस्पून कालीमिर्च पाउडर, काला सफेद नमक स्वादानुसार और चुटकीभर हींग।

विधि : अमचूर को पानी में 3-4 मिनट तक उबालें और पानी छान लें। इस अमचूर पानी में पानी की शेष सामग्री मिला लें। पूरी में पहले आलू, मुँग और बूंदी डालें। पानी के साथ सर्व करें।



ज्वेलरी के यराने के टिप्स

बहुपूर्ण रूपों के अपने आभूषणों, जिन्हें आप चाहें रोज पहन रही हों या कपी-कभी पहनती हों, की बीच-बीच में जांच अवश्य करती रहें। देखें कि कहीं उसमें तोगे रत्न हिल तो नहीं रहे या फिर उनमें दरार या किसी की लाइन तो नहीं आ गई है।

■ जब आप ज्वेलरी पहनें तो उसके ऊपर परफ्यूम या कॉम्प्रेसिट न लगाएं। मेकअप करने के बाद ही उन्हें पहनें।

■ सोने, चांदी या जेम स्टोन की ज्वेलरी परीने या किसी किस्म की चिकनाई लगाने से अपनी चमक खो देती है, इसलिए उनकी चमक के रंग बरकरार रखने के लिए हप्ते में एक बार उन्हें साबुन के पानी से अवश्य काफ करें।

■ हमेशा ज्वेलरी को साफ और सुखे डिल्ले या पाउज में रखें।

■ मानसून में ज्वेलरी में नीमी आ जाती है, इसलिए उन्हें रखने के लिए सिलिका जैल सेलेंट्स का इतेमाल करें। इन सेलेंट्स को अपने ज्वेलरी बॉक्स में रखें।

■ आप मलमल के कपड़े या इत्युपूर्ण पेपर में भी अपनी

ज्वेलरी को लपेटकर रख सकती हैं।

■ लैटिनम व गोल्ड की ज्वेलरी को नॉन-एबरेसिव क्लीनिंग एजेंट से साफ न करें।

■ कभी भी गोल्ड व सिल्वर की ज्वेलरी को न तो साथ पहनें और न ही रखें। आप आप दो साथ-साथ की उंगलियों में सिल्वर व गोल्ड की अंतिर्याम पहनती हैं तो कुछ समय बाद गोल्ड की रिंग सफेद होने लगती है। एक साथ बहुत सारी ज्वेलरी रखने से उनमें रगड़ लग सकती है। इस बात का खाल रखें।

■ एक्स्प्रेसाइज या किसी तरह की शारीरिक गतिविधि करते हुए जेम स्टोन की ज्वेलरी न पहनें।

■ सारी ज्वेलरी को एक ही बॉक्स में न रखें, क्योंकि हर रसायन व मेटल का भावत अलग होता है और एक ही जगह उन्हें रखने से हल्के ब बारीक काम की ज्वेलरी दूट सकती है।

■ स्वीमिंग करते हुए कपी ज्वेलरी न पहनें। क्लोरीनयूक्ट को एक ही बॉक्स में रखें।

■ आप मलमल के कपड़े या इत्युपूर्ण पेपर में भी अपनी

याद नहीं रहता क्या?

उम्र के एक पड़ाव पर इंसान के दिमाग में नए इश्यू बनना बंद हो जाते हैं और धीरे-धीरे उसकी मालासिक क्रियाशीलता भी लगातार कम होने लगती है। बुजु़ुर्गों की इस आम बीमारी अल्जाइमर्स में मरीज को भूल जाने की समस्या हो जाती है...

■ रोगी के प्रति सहानुभूति रखें और धैर्य बनाए रखें। ■ रोजाना इस्तेमाल में आपने बाली चीजें जैसे ऐनक, बड़ी व डेंचर रोगी की पहुंच में रखें। ■ रोगी के समीप कोई भी शार्प या घातक वस्तु जैसे चाकू इत्यादि न रखें। ■ रोगी का बिस्तर आरामदायक हो, ताकि उसे अच्छी नींद आए। ■ उसकी बातें ध्यान से सुनें। ■ उसके साथ प्यार व सद्भाव से पेश आएं। ■ सोते समय रोगी के गिरने का डर रहता है, इसलिए उसे उन्हें बिस्तर पर न लिटाएं तथा बाथरूम भी बैड के नज़रीकी हो हो। ■ मरीज से बहस न करें और उसे अकेला न छोड़ें। ■ रोगी को प्राणायाम, योगसाधना एवं व्यायाम के लिए भी प्रेरित राह चाहिए।

■ ब्राह्मी चूर्चा या बही वटी, शंखपुष्पी चूर्चा, अश्वगंधा चूर्चा, जारामसी धूत, बर्चचूर्चा, सारस्वतारेष्ट, बही तैल ज्योतिष्पत्ती तैल, कृष्णांडधूत, उस्तरकूदस चूर्चा और सर्पगंधावटी का योग भी लाभकारी है।

■ ब्राह्मी की कठिनता से बोलना, घरबालों, मित्रों और निकंपंधियों ने पहचाना दीवाना, दूसरों पर यूर्पिता निर्भाव होता है। ब्राह्मी का बढ़ना उत्तराधिक रूप से असमर्थता, अंत में कोमा होता है।

■ अल्जाइमर्स दिमाग की मरीज की ब्राह्मी को निर्धारित कर इस रोग से बखूबी बेहद जरूरी है। ब्राह्मी जब बढ़ने के लिए अल्जाइमर्स आमतौर पर यूर्पिता के ऊपर लगता है। अगर लोग यूर्पी में ही एहसासितों को देखते हैं, तो इस ब्राह्मी से बचा जा सकता है।

■ अल्जाइमर्स की ब्राह्मी की जांच जान नहीं हो सकती है।

■ अल्जाइमर्स की ब्राह्मी की जांच जान नहीं हो सकती है।

■ अल्जाइमर्स की ब्राह