

आपको सिर्फ घने बाल चाहिए या स्वस्थ बाल ?

काले घने, लंबे व रेशम जैसे बालों की चाह हर महिला की होती है। लेकिन यह बात बहुत कम महिलाओं को पता होती है कि बालों के रूप व गुणों का सीधा संबंध उनके स्वास्थ्य से होता है और स्वास्थ्य का सीधा संबंध केशों को ब्रश या कंघी द्वारा सही ढंग से संवारने की आदत व तरीके से है।

पोष्टिक भोजन के साथ ही स्वस्थ वातावरण व केशों को संवारने के सही तरीके काफी हद तक उनके रूप व गुणों को तय करते हैं। लेकिन इस प्रक्रिया में ब्रशिंग व कोबिंग भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना की खाना-पीना। यदि केशों में ब्रशिंग व कोबिंग को सही मात्रा में समय दिया जाए तो केशों के हर छिद्र में पर्याप्त आक्सीजन व पोषण आसानी से पहुंचेगा। लेकिन ब्रश करने का अर्थ केवल यही नहीं है कि जब भी समय मिले, कंघी करने बैठ जाएं। जरूरत से ज्यादा कंघी करने से केश टूट जाते हैं। ब्रश करने का सबसे सही तरीका है कि अपने शरीर को कमर से आगे की ओर झुका कर सिर



कंधों की तरफ बारी-बारी से हिलाएं। आप चाहें तो केशों में ब्रश कभी भी कर सकती हैं लेकिन किसी निर्धारित समय पर केशों में ब्रश करना ठीक रहता है। सुबह ब्रश करने

ही नहाने के बाद आपको केशों को सुलझाने की मशकत भी नहीं करनी पड़ेगी। रात को सोने से पहले केशों में रबड़, पिन, क्लिप या दिन के समय की हुई किसी भी प्रकार की सेटिंग को खोल देना चाहिए ताकि मांसपेशियों को आराम मिले। इससे केशों में हवा का संचार ठीक प्रकार से

पोष्टिक भोजन के साथ ही स्वस्थ वातावरण व केशों को संवारने के सही तरीके काफी हद तक उनके रूप व गुणों को तय करते हैं। लेकिन इस प्रक्रिया में ब्रशिंग व कोबिंग भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितना की खाना-पीना। यदि केशों में ब्रशिंग व कोबिंग को सही मात्रा में समय दिया जाए तो केशों के हर छिद्र में पर्याप्त आक्सीजन व पोषण आसानी से पहुंचेगा।

को नीचे की तरफ झुका लिया जाए। ब्रश को गरदन के पीछे केशों की रेखा पर रख कर ब्रश का स्ट्रोक आगे माथे पर केशों की रेखा तक आने के बाद केशों के अंतिम सिरों तक लगाएं जिससे पूरे सिर की त्वचा पर ब्रश के दांतों की रगड़ महसूस होने के साथ ही केशों में कपन भी महसूस हो।

ब्रशिंग के बाद केशों में फुलाव, बाड़ी व स्ट्रेथ देने के लिए खुले केशों में ही ब्रश करने के तत्काल बाद शरीर को कमर से आगे की ओर इस प्रकार झुकाएं कि केश नीचे की ओर झूलने लें। इसके बाद शरीर को सीधा करें व गरदन को पीछे की तरफ जितना झुका सकें, झुकाएं। इस क्रिया को पांच बार दोहराने के बाद अपने सिर को पांच बार

से सिर के सभी तंतु जागरूक हो जाते हैं जिसके परिणामस्वरूप उनकी कार्यशीलता बनी रहती है। केशों में शैप करने से पहले ब्रश करना भी लाभदायक रहता है इससे उलझे हुए केश तो ठीक हो ही जाते हैं साथ

तो होता ही है साथ ही उनमें रूसी भी नहीं लगती। केशों के लिए सही ब्रश का चुनाव करना भी महत्वपूर्ण है। जैसे तो बाजार में नाइलान, प्लास्टिक व प्राकृतिक ब्रिसल वाले ब्रश मिलते हैं लेकिन यदि आप प्राकृतिक ब्रिसल वाले ब्रश लें तो ज्यादा उपयुक्त रहेगा। ब्रश का चुनाव करते समय देख लें कि उसके ब्रिसल इतने कमजोर नहीं होने चाहिए कि वे दबाव पड़ते ही मुड़ जाएं न ही वह इतने सख्त होने चाहिए कि सिर की त्वचा को ही छील दें। ●●●



हीनभावना को दूर करें पति-पत्नी

पति-पत्नी गृहस्थी के दो पहिए हैं। एक-दूसरे के बिना गृहस्थी की गाड़ी नहीं चल सकती। ऐसे में आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी एक का हीनभावना से ग्रस्त हो जाना पूरे परिवार की गाड़ी में ब्रेक लगा देता है। हीनभावना का कारण चाहे कुछ भी हो परन्तु पति-पत्नी को एक-दूसरे की हीनभावना को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। कई बार महिलाएं समझ ही नहीं पाती हैं कि उनके पति हीनभावना से ग्रस्त हैं। इसके लिए उनके व्यवहार में आए बदलाव को नोट किया जा सकता है। यदि पति आफिस से आकर अपने कपड़े तथा जूते-मोजे इधर-उधर फेंक कर कमर अस्त-व्यस्त कर दे तो समझ जाइए कि उन्हें आफिस में कोई परेशानी है। कई बार होता यह है कि आफिस में महिला बॉस आ जाए और वह सख्ती शुरू करे तो पुरुष उसे आसानी से सहन नहीं कर पाते। महिला बॉस की एक-दो डांट से ही पुरुषों के मन में हीनभावना पनपने लगती है। कई बार पत्नी की खूबसूरती भी पति में हीनभावना पनपाने में सहायक होती है। हर कोई जब पत्नी की खूबसूरती की तारीफ करता रहे और पति को पूछे भी न और यह कहे कि तुम्हारी तो लाटरी खुल गई जो तुम जैसे को इतनी खूबसूरत पत्नी मिल



गई। ऐसे में पति के मन में हीनभावना पनपना स्वाभाविक ही है। अपने पति को हीनभावना से निकालना आपका कर्तव्य है। पहले तो प्रयास करें कि ऐसे लोगों से दूर रहें जो आपके गुणों के कारण नहीं बल्कि खूबसूरती के कारण आपको तारीफ करते हैं। अपने पति को यह अहसास दिलाना जरूरी है कि आपकी नजरों में खूबसूरती से

ज्यादा गुण महत्व रखते हैं और आप उन्हें इसीलिए चाहती हैं क्योंकि उनमें सब गुण मौजूद हैं। उन्हें बताइए कि आप उनके कुछ गुणों को अपनाना चाहती हैं। पति की उदासीनता के कई कारण माने गए हैं पर सबसे बड़ा कारण अहं होता है। जब किसी आदमी के अहं को ठेस पहुंचती है तो वह या तो दुनिया से स्वयं को काट लेता है या दुनिया

पर हावी हो जाने की कोशिश करता है। जो व्यक्ति हावी हो जाता है वह अपनी हीनभावना की कड़वाहट को प्रसिद्धि पाने के प्रयास में उपयोग कर लेता है और जो व्यक्ति स्वयं को दुनिया से अलग कर एक जगह बंद हो जाता है उसका व्यक्तित्व ही समाप्त हो जाता है। कई बार पत्नी की शोहरत से ईर्ष्या कर के भी पति के मन में हीनभावना आ जाती है। पति के मन में यदि हीनभावना घर कर जाए तो वह आपको नजरअंदाज तो करेगा ही और बच्चों की तरफ भी ज्यादा नहीं ध्यान देगा। निश्चय ही वह अपने लिए बाहर कोई सहारा तलाश करेगा। यदि आप पत्नी होकर पति से अपने बर्तव्य व अन्य खास बातें याद रखने को कहती हैं तो पत्नी होकर आपका भी दायित्व बनता है कि आप पति के साथ कदम से कदम मिला कर दंपत्य जीवन को सफल बनाएं न कि पति के हीनभावना से ग्रस्त होने पर उनका दामन छोड़ कर मायके चली जाएं। पति-पत्नी दोनों के ही कुछ कर्तव्य होते हैं। जब आपको पति ने कुछ हक दिए हैं तो उसी के साथ आपके कुछ कर्तव्य भी हैं जिनका पालन करना आपके लिए बेहद जरूरी है। आपको चाहिए कि पति की हीनभावना दूर करने के लिए धरसक प्रयास करें। ●●●

महिलाओं को दिल की बीमारियों का खतरा अधिक

दुनिया भर में दिल की बीमारियों के तेजी से बढ़ते मामलों के बीच महिलाओं के सामने इन बीमारियों का खतरा ज्यादा पैदा हो सकता है क्योंकि वे अक्सर दिल की बीमारियों को कमतर आंकती हैं। डॉक्टर उपेंद्र कौल के अनुसार, दिल से जुड़ी बीमारियों के मामले में महिलाएं भी पुरुषों से कहीं पीछे नहीं हैं। मधुमेह होने पर एक महिला में हृदयाघात की संभावना तीन से चार गुना ज्यादा हो जाती है। 29 सितंबर के दिन को वर्ल्ड हार्ट फेडेशन विश्व हृदय दिवस' के रूप में मनाता है। फेडेशन ने इस वर्ष (2012) को महिलाओं और बच्चों का दिल की बीमारियों से बचाव' के रूप में मनाने की घोषणा की है। डॉक्टर कौल कहते हैं कि महिलाएं अभी भी इस भ्रम से नहीं निकल पाई हैं कि हृदयाघात पुरुषों की बीमारी है। जबकि महिलाओं में कम से कम आधी मौतों की वजह दिल की बीमारियों या इससे जुड़ी समस्याओं से होती है। पुरुषों को हृदयाघात होने पर सीने में दर्द होता है जबकि महिलाओं में यह कुछ अलग तरीके से भी हो सकता है।



कुछ महिलाओं को हृदयाघात आने पर सीने में दर्द नहीं होता। इसके साथ ही कुछ महिलाओं को कुछ अतिरिक्त लक्षण दिखाई पड़ते हैं। इन लक्षणों में कमर में दर्द, पेट के निचले हिस्से में दर्द, जबड़े में दर्द, सांस की कमी, उबकाई और उल्टी आना शामिल हैं। इन लक्षणों में बदलाव की वजह से अक्सर महिलाओं में हृदयाघात की पहचान में देरी हो जाती है जिससे आगे चलकर जटिलताएं और मौतों की संख्या बढ़ जाती है। हृदयरोग विशेषज्ञों का कहना है कि बोक यह बीमारी व्यक्ति के व्यस्क होने पर नजर आती है लेकिन इसकी नींव बचपन से ही पड़ जाती है। इसलिए रहन-सहन के सही तरीके और आदतों को जीवन के शुरूआती दौर से ही अपना लेना चाहिए। दिल के लिए स्वास्थ्यकारी खानपान और शारीरिक कसरत को गुरु से अपनाकर दिल से जुड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। हर व्यक्ति को रोजाना लगभग आधे घंटे का शारीरिक कार्य तो करना ही चाहिए। साथ ही खून में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने वाली संतुष वसा की मात्रा को अपने भोजन में कम करें। इससे धमनियों से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। रोज नियमित व्यायाम से वजन पर नियंत्रण करने में मदद मिलती है। इससे घातक हृदय रोगों का खतरा कम होता है। संतुलित खानपान समेत अन्य रहन-सहन से जुड़ी चीजों के साथ मिलकर इन अभ्यास का परिणाम और अच्छा आता है। ●●●

छुट्टियों के लिए अच्छी जगह तेनी

तमिलनाडु का महत्वपूर्ण जिला तेनी हॉलिवुड के लिए परफेक्ट जगह है। यहां आपको ग्रामीण परिवेश की झलक मिलेगी। पश्चिमी घाट की गोद में बसा यह नया जिला अपने आप में कई जगह समेटे हुए हैं जैसे पेरियाकुलम, उत्तमपलायम और एंडोपति जो अपने हैंडिक्राफ्ट और हैंडलूम के लिए मशहूर है। तेनी जैसे तो शांति के लिए बेहतरीन माना जाता है पर यहां के मसालों की खुशबू देश-विदेश के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है। यहां आने पर शांति करना न भूलें। यहां के मुलायम तौलिए, रसीले आम, और बेहतरीन सिल्क कॉटन बेहद खास हैं। मसालों की खुशबू से यह जिला हमेशा महकता रहता है। खुशबुदार इलायची, तीखी मिर्च, तरोताजा कर देने वाली काफी बींस और स्वास्थ्यवर्धक ग्रीन टी यहां की खास चीजों में शामिल है। तेनी अपने आप में इतनी खूबसूरती समेटे हुए हैं कि आपकी नजरें यहीं ठहर जाएंगी। मगर पर्यटन के हिसाब से यहां के और भी कई मुख्य आकर्षण हैं। तेनी को

लैंड ऑफ डैम, टेंपल और वाटरफॉल भी कहा जाता है। यहां के बांध खूबसूरत पिकनिक स्पॉट भी हैं, जैसे सोदुपराई और शैनमुगनदी डैम। सुरुली फाल्स यहां खूबसूरत वाटरफॉल में से हैं। तेनी हिंदुओं का तीर्थस्थान भी है। यहां कई मंदिर हैं। पूरे भारत से तीर्थयात्री यहां मंदिरों में दर्शन के लिए आते हैं। मुख्य मंदिर में गोमरियामन मंदिर, देवअदनपाती कामाक्षी मंदिर और बालासुब्रहमण्यम मंदिर हैं। इसके अलावा तेनी में कई और पर्यटक स्थल दर्शनीय हैं- जैसे मेघामलाई हिल्स, बोदी मेट्टू, पर्वसा उलागम वाटर थीम पार्क। फरवरी-मार्च में यहां त्योहारों और मेलों का मजा लिया जा सकता है। पोंगल, शिवरात्रि यहां धूमधाम से मनाई जाती हैं। त्योहारों के दौरान बैलगाड़ी की प्रतियोगिता यहां मुख्य आकर्षण है। तेनी आप कभी भी जा सकते हैं पर त्योहारों के समय यहां घूमने का मजा दुगुना हो जाता है। तेनी दूसरे शहरों से सड़क और रेल यातायात से बेहतर तरीके से जुड़ है। नजदीकी हवाई अड्डा मरुरै है। ●●●

