

खट्टे दही को सिर में अच्छी तरह लगाने के बाद सिर धोने से रूसी समाप्त होती है। आंवले व रीठे को एक साथ भिगोकर उस पानी से सिर धोने से रूसी मिट जाती है। बेसन में दही तथा नींबू का रस मिलकर सप्ताह में दो बार बाल धोने से रूसी नहीं रहेगी। आंवला, शिकार्काई, बहेड़ा तथा मेंहदी के पत्तों को अच्छी तरह उबालें, फिर मसलकर छान लें। उस पानी को बालों की जड़ों में लगाकर अच्छी तरह सिर धोयें। बालों को धोने के बाद दो बड़े चम्मच सिरका पानी में घोलकर उससे बाल धोयें। बालों को धोने से कभी हानि नहीं पहुंचती। सिर में रूसी धूल से भी होती है। रूसी वाले व्यक्ति को तो तौलिया, कंचा आदि अलग रखना चाहिए। रूसी के कारण कील-मुहांसे और खुजली आदि समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

बालों की समस्या और उनके समाधान



बाल हल्के होने लगे तो यह चिंता की बात है। इसके कुछ कारण हैं।

गर्भावस्था के समय, प्रसव के बाद, शिशु के स्नानपान करने से, तेज ज्वर के कारण, घटिया साबुन शैम्पू, तेल आदि के कारण, तनावपूर्ण जीवन, भोजन में पोषक तत्वों की कमी, गर्मी में अधिक देर तक बालों को खुले रखना और उन्हें धुंधले बाने के लिए क्लिपों से बांधकर रखने से बाल झड़ने लगते हैं।

बालों का सफेद होना: समय से पूर्व बालों का सफेद होना बहुत ही चिन्ता की बात होती है। बालों की तीन परतें होती हैं। बाल एक केंद्रीय परत से बनते हैं। बाहरी परत हल्के पतले छिलके जैसे तत्व से बनी होती है। दूसरी परत में बालों को रंग देने वाले तत्व रहते हैं। आयु बढ़ने के साथ-साथ इस परत में बालों को रंग देने की शक्ति नहीं रह जाती। सबसे महत्वपूर्ण कारण आयु है। जिनके बाल एक बार सफेद हो जाते हैं, वे कभी काले नहीं होंगे।

बाल रंगना व उसका तरीका: प्राकृतिक पदार्थों से सिर धोना आवश्यक है। इससे बालों को हानिकारक प्रभाव से बचाया जा सकता है। बालों को रंगने वाली प्राकृतिक चीजों से किसी प्रकार की हानि नहीं होती। बालों को रंगने के लिए मेंहदी सबसे उपयुक्त चीज है जिसमें बालों को शक्ति देने की सामर्थ्य भी है। यदि मेंहदी में काफी या कथं का चूर्ण मिला लिया जाय तो सफेद बालों में खप जाता है। इसका प्रभाव काले बालों पर नहीं पड़ता बल्कि इससे चमक आती है।

मेंहदी के विशेष पाउडरों में आंवला तथा कुछ अन्य महत्वपूर्ण चीजें मिली हुई होती हैं। इससे बहुत सी बीमारियां भी ठीक होती हैं। मेंहदी से अन्य कई लाभ भी होते हैं।

बालों में रसायनिक खिजाब लगाने से खुजली अथवा एलर्जी भी हो सकती है। बालों के सौंदर्य प्रसाधन के लिए आवश्यक है कि हानिकारक प्रभाव को रोका जाय। इसके लिए प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग करना चाहिए।

डाई का तरीका: पहली बार डाई करने से पूर्व थोड़ी-सी डाई घोलकर कान के पीछे या कोहने के भीतर की त्वचा पर लगाकर 20 मिनट बाद डाई धो दें। 24 घंटे के भीतर अगर त्वचा के उस भाग में जलन या खुजली हो तो डाई का प्रयोग न करें।

दादी-नानी बच्चों को देती हैं जीवन की बड़ी सीख

दादी अम्मा-दादी अम्मा मान जाओ, गाने की धुन बच्चों को बहुत पसंद आती है। मां के बाद बच्चों को नानी या दादी से बहुत लगाव होता है। दादी-नानी ममता, प्यार की देवी होती हैं। संस्कार और संस्कृति से जोड़ी हैं। बच्चों के संतुलित विकास में ग्रैंडपैरेंट्स की भूमिका जरूरी है। बच्चा अपने संस्कार जाने इसके लिए दोनों पीढ़ियों का साथ में रहना आवश्यक है। कामकाजी मांओं के लिए दादी-नानी का परिवार में साथ होना वरदान होता है। लेकिन जब हालात ऐसे हों कि मां न हो तो तब दादी-नानी की जिम्मेदारियां और दायित्व बढ़ जाते हैं।

पालने में परेशानी
कभी-कभी ऐसे हालात होते हैं कि माएं अपने बच्चों को छोड़ दुनिया को अलविदा कह देती हैं। ऐसी विकट परिस्थिति में मां के न रहने पर दादी-नानी जब बच्चों को पालती हैं तो कई तरह की परेशानियां आती हैं। अगर बुजुर्ग दादी-नानी विधवा हैं तो यह परेशानी दुगुनी हो जाती है। बुजुर्ग महिलाओं को जिन्होंने अपने जीवन में घर की चारदीवारी लांघ कर काम नहीं किया है बुढ़ापे में पैसे कमाना और भी मुश्किल होता है। ऐसी हालत में पैसे की परेशानी इन मुश्किलों को और भी बढ़ा देती है। साथ ही सेहत से जुड़ी परेशानियां भी कुछ कम नहीं होती हैं। हड्डियों का दर्द हो या दिल की बीमारी बुजुर्ग महिलाओं को अधिक काम करने में समस्या उत्पन्न करते हैं। यही नहीं बच्चों को पालने जैसी जिम्मेदारियां मानसिक तनाव भी पैदा करती हैं। इसके अलावा समाज से अलगाव, परिवार के मुद्दे, पढ़ाई में मुश्किल भी ऐसी परेशानियां हैं जिनका समाधान कठिन है। दादी-नानी बच्चों को प्यार तो देती ही हैं लेकिन वह अनुशासन भी सीखती हैं।

नाती-पोतों को पालते समय ग्रैंडपैरेंट्स बरतें सावधानियां

अपने नाती-पोतों को पालन कोई आसान काम नहीं है। छोटे बच्चों को पालने में दादी-नानी कुछ खास तरह की नियमों का पालन कर सकती हैं। बच्चों को अधिक उपदेश न दें बल्कि उनके साथ दोस्ताना बर्ताव करें। बच्चे अपनी मां की तुलना में दादी-नानी से अधिक लगाव महसूस करते हैं, ऐसे में उन्हें सही-गलत बातों में फंके बताएं। जीवन में अनुशासन की भूमिका समझाएं। बच्चों के ऊपर अपने विचारों को न थोपें। उनके सामने आदर्श बनें लेकिन व्यवहारिकता से दूर न करें। उनके साथ उनकी उम्र का बर्तन परवरिश करें।

जन्मदिन गैप करें कम
बच्चे अपने दादी-नानी से उनका अकल्प्य अनुभव लेते हैं। नाती-पोते ग्रैंडपैरेंट्स से रीति-रिवाज और संस्कृति सीखते हैं। लेकिन सब कुछ सीखने के बावजूद दादी-नानी और बच्चों के बीच जन्मदिन गैप भी एक बहुत बड़ी चुनौती होती है। अगर यह जन्मदिन गैप खत्म न हो तो बच्चों और ग्रैंडपैरेंट्स के बीच दूरी बन जाती है जो दोनों



के बीच रिश्तों की मजबूती को कम करती हैं। इस गैप को कम करने के लिए दादी-नानी बहुत से उपाय अपना सकती हैं। सबसे पहले कोशिश कर के तकनीकी गैप को कम करें। आजकल बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे फेसबुक, स्काइप का इस्तेमाल भी सीखें। इससे बच्चे आपके अधिक करीब आएंगे। बच्चों के संगीत के प्रति सहनशील हों और उन्हें पसंद करें। साथ ही अपनी सामाजिक सहनशीलता को भी बढ़ाएं। इसके अलावा दिखावे को भी बढ़ावा न दें।

कभी-कभी ऐसे हालात होते हैं कि माएं अपने बच्चों को छोड़ दुनिया को अलविदा कह देती हैं। ऐसी विकट परिस्थिति में मां के न रहने पर दादी-नानी जब बच्चों को पालती हैं तो कई तरह की परेशानियां आती हैं। अगर बुजुर्ग दादी-नानी विधवा हैं तो यह परेशानी दुगुनी हो जाती है। बुजुर्ग महिलाओं को जिन्होंने अपने जीवन में घर की चारदीवारी लांघ कर काम नहीं किया है बुढ़ापे में पैसे कमाना और भी मुश्किल होता है। ऐसी हालत में पैसे की परेशानी इन मुश्किलों को और भी बढ़ा देती है।

तिलक लगवाने के 7 सेहत फायदे



रक्षाबंधन का त्योहार हो या अन्य कोई मौका माथे पर तिलक लगाने की परंपरा हमारे यहां बरसों से है। अधुनिकता के चलते कई लोगो माथे पर तिलक लगवाना अब कम ही पसंद करते हैं। लेकिन आपको ये जानकर हैरानी होगी कि बरसों पुरानी ये परंपरा आपकी सेहत के लिए कितनी फायदेमंद है -

1. आमतौर पर चंदन, कुमकुम, मिट्टी, हल्दी, भस्म आदि का तिलक किया जाता है। कहा जाता है कि जो लोग तिलक लगा हुआ दिखाना नहीं चाहते, तो वे ललाट पर जल से तिलक भी करके इसके फायदे पा सकते हैं।
2. माथे पर तिलक लगाने से व्यक्तित्व प्रभावशाली हो जाता है। दरअसल, तिलक लगाने का मनोवैज्ञानिक अस्पर होता है और इससे व्यक्ति के आत्मविश्वास और आत्मबल में वृद्धि होती है।
3. माना जाता है कि ललाट पर नियमित रूप से तिलक लगाने से मस्तिष्क शांति रहता है और सुकून का अनुभव करता है। साथ ही कई मानसिक बीमारियां भी इससे ठीक हो सकती हैं।
4. माथे पर तिलक लगाने से दिमाग में सेरोटोनिन और बीटा एंजोर्फिन का खाव संतुलित तरीके से होता है, जिससे उदासी दूर हो हैटै में मदद मिलती है। साथ ही सिरदर्द की समस्या में कमी आती है।
5. हल्दी युक्त तिलक लगाने से त्वचा शुद्ध होती है क्योंकि हल्दी में एंटी बैक्टीरियल तत्व होते हैं, जो रोगों से मुक्त दिलाने में सहायक होते हैं।
6. एक धार्मिक मान्यता ये भी है कि चंदन का तिलक लगाने से मनुष्य के पापों का नाश होता है। लोग कई तरह के संकट से बच जाते हैं और ज्योतिष शास्त्र के मुताबिक, तिलक लगाने से ग्रहों की शांति होती है।
7. माना जाता है कि चंदन का तिलक लगाने वाले का घर अन्न-धन से भरा रहता है और सौभाग्य में बढ़ोतरी होती है।

चुकन्दर से बढ़ाएं होठों की खूबसूरती

खूबसूरत मुस्कान के पीछे खूबसूरत होठों की भी अहम भूमिका होती है। ऐसे में अच्छी मुस्कान वाली महिला के होठों पर लोगों की नजर टिकना स्वाभाविक है। लेकिन अगर आपके होठ सुंदर हों लेकिन गुलाबी होने की जगह फीके रंग वाले हों तो जरूर आपकी खूबसूरत मुस्कान और सुंदरता दोनों पर इसका प्रभाव पड़ेगा। खूबसूरत दिखने के लिए महिलाएं तमाम प्रयास करती हैं। किसी भी महिला की खूबसूरती में उसके होठ चार चांद लगाते हैं। होठों को अधिक खूबसूरत बनाने के लिए महिलाएं बाजार में उपलब्ध केमिकल युक्त प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। इनके इस्तेमाल से खूबसूरती तो बढ़ेगी लेकिन यह आपकी स्किन को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए ऐसी नैचुरल चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए, जो बिना नुकसान के आपको खूबसूरत बनाए। चुकंदर हमारी सेहत के लिए तो बहुत फायदेमंद होता है। होठों में निखार लाने के लिए चुकंदर बहुत मदद करता है। अगर आप भी फीके होठों की परेशानी से जूझ रहे हैं तो इस परेशानी को दूर करने के लिए आज आपको होठों को गुलाबी बनाने के घरेलू उपाय बताने जा रहे हैं।



सामग्री - 1 चुकन्दर, बादाम का तेल, एक छोटा जार,

घर पर ऐसे बनाएं
सबसे पहले चुकंदर को अच्छी तरह से धो लें फिर इसका छिलका उतारकर धियाकस से कस लें या कद्दूकस कर लें। इसके बाद कद्दूकस किया हुआ चुकंदर सुखा लें। सूखे चुकंदर को पीस कर पाउडर बनाएं। दो चम्मच चुकंदर के पाउडर को दो चम्मच बादाम के तेल में मिलाकर टिंट बना लें। इसे किसी साफ

महिलाओं को डाइट में चुकंदर जरूर लेना चाहिए।

खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है चुकंदर

चुकंदर में फाइबर, फ्लेवोनॉयड्स और बेटासायनिन काफी मात्रा में मौजूद होता है। इसलिए इसका रंग लाल और बैंगनी होता है। यह एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। इसको खाने से दिल के दौर आने की समस्या में भी फायदा होता है।

शरीर में उर्जा बढ़ाता है और थकान को करता है दूर

जो लोग जिम में काफी वर्कआउट करते हैं और सारा दिन काम कर के थक जाते हैं उनके लिए चुकंदर खाना बहुत फायदेमंद होता है। चुकंदर खाने से एनर्जी लेवल बढ़ता है। इसके साथ ही इसमें मौजूद नाइट्रेट तत्व धमनियों का विस्तार करने में मदद करता है।

ब्लड शुगर लेवल को कम करे

चुकंदर में नाइट्रेट्स की मात्रा खूब होती है। इसे खाने से नाइट्राइट्स और गैस नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल जाता है। ये दोनों ही चीजें हमारी धमनियों को चौड़ा करने और ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करती हैं।

कब्ज से राहत दिलाए और वजन भी करे कम

चुकंदर में फाइबर होता है इसलिए यह कब्ज को दूर करने के लिए दवाई का काम करता है। यह कब्ज को दूर करने के लिए सबसे अच्छा उपाय है। इससे खाना भी जल्दी पच जाता है। चुकंदर में कैलोरी काफी कम होती है और एंटीऑक्सिडेंट और फाइबर अधिक होता है जिससे आप आसानी से अपना वजन कम कर सकते हैं।

मैट लिपस्टिक लगाने का परफेक्ट तरीका

लिपस्टिक तो अधिकांश लड़कियां लगाती हैं, इन दिनों मैट लिपस्टिक फैशन ट्रेंड में बनी हुई है। इसे लगाने का तरीका सामान्य लिपस्टिक से थोड़ा अलग होता है। अगर आपने इसे सही तरीके से नहीं लगाया तो मैट लिपस्टिक से होठों को जो खूबसूरती मिलती है, उससे आप वंचित रह जाएंगी। आइए, आपको सिखाएं मैट लिपस्टिक लगाने का परफेक्ट तरीका -

1. मैट लिपस्टिक लगाने से पहले अपने होठों को उसके लिए तैयार करें। इसके लिए सबसे पहले होठों पर स्क्रब करें जिससे उन पर मौजूद मृत त्वचा निकल जाए और मैट लिपस्टिक लगाने के लिए एक स्मूद बेस मिले। अगर ग्लिटर होठों पर स्क्रब किए लिपस्टिक लगाएंगे तो कुछ ही देर बाद होठों पर सिलवटे पड़ी हुई दिखाई देंगी।

2. मैट लिपस्टिक ड्राय होती है इसलिए इसे लगाने से पहले होठों पर लिप बाम की एक पतली सी परत लगाना जरूरी होता है।
3. मैट लिपस्टिक ड्राय होती है इसलिए इसे ब्रश से लगाने की जरूरत नहीं होती। इन्हें आप सीधे ट्यूब से लगाएं साथ ही अगर काफी महनों से रखी हुए मैट लिपस्टिक सुख गई हो तो इनके ऊपर हल्का सा ब्लो ड्रायर चलाएं और फिर लिपस्टिक लगाएं तो आसानी से लग जाएगी।

4. जिस तरह से ग्लासी या शीयर लिपस्टिक लगाने के बाद आप होठों को आपस में रगड़ती हैं जिससे की वो अच्छे से सेट हो जाए, तो ऐसा मैट लिपस्टिक लगाते वक्त करने की जरूरत नहीं होती। मैट लिपस्टिक ड्राय होती है जो होठों को रगड़ने से खराब हो सकती है।

5. मैट लिपस्टिक के दो कोट होठों पर लगाने से मैट लुक घंटों तक बना रहता है। पहला कोट लगाने के बाद एक टिश्यू पेपर लें और इसे होठों पर रखकर हल्का दबाएं। इसके बाद फिर से लिपस्टिक का एक कोट लगाएं।

6. मैट लिपस्टिक को होठों पर लंबे समय तक बनाए रखने के लिए लिप लाइन्स भी जरूर लगाएं।



कन्याकुमारी, जहां मिलते हैं अरब सागर और बंगाल की खाड़ी

भारतीय प्रायद्वीप के दक्षिणी क्षेत्र में स्थित पवित्र स्थान कन्याकुमारी के बारे में कहा जाता है कि स्वामी विवेकानंद जब ज्ञान की खोज में निकले थे तो यहीं पहुंच कर उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई थी। यहां अरब सागर और बंगाल की खाड़ी हिंद महासागर में आकर मिलते हैं। इसलिए यहां तीन अलग-अलग रंगों की रेत देखने को मिलती है। शहर की भीड़ से दूर तथा तनाव व शोरगुल से भी दूर यह स्थान बड़ा शांतिमय है। यहां यदि शोर है तो वह है सिर्फ समुद्री लहरों का, जो कि कानों में संगीत की तरह गुंजाता है। कन्याकुमारी के सूर्योदय और सूर्यास्त के दृश्य तो देखते ही बनते हैं। कन्याकुमारी का मंदिर कन्याकुमारी को ही अर्पित है। इस मंदिर को भारत के छोरों का रखवाला भी माना जाता है। इस मंदिर को मट्टुरै, रामेश्वरम और तिरुपति आदि मंदिरों की तरह ही पवित्र माना जाता है। इस मंदिर की खास

बात यह है कि यहां केवल हिन्दू ही जा सकते हैं। यह मंदिर प्रातः चार बजे से लेकर ग्यारह बजे तक तथा उसके बाद सायं 5.30 से लेकर 8.30 तक खुला रहता है। यहां विवेकानन्द जी का स्मारक भी है। यह समुद्र के बीच एक विशाल शिला पर स्थित है। इस शिला पर बैठ कर ही स्वामी विवेकानंद जी ने साधना की थी। स्मारक के कक्ष में विवेकानन्द जी की विशाल मूर्ति भी है। स्मारक स्थल से चारों ओर फैले विशाल समुद्र का दृश्य आपको मंत्रमुग्ध कर देगा। कन्याकुमारी में महात्मा गांधी का स्मारक भी है। यहीं पर महात्मा गांधी का अस्थि कलश रखा गया था। यह स्मारक कन्याकुमारी मंदिर के ठीक पास ही बना हुआ है। पर्यटकों के लिए आकर्षण का केन्द्र यह स्मारक अपनी अद्भुत कलाकृति के लिए भी जाना जाता है। कन्याकुमारी से लगभग 34 किलोमीटर दूर



स्थित उदयगिरि किला भी देखने योग्य है। इस किले को 18वीं शताब्दी में राजा मारतंड वर्मा ने बनवाया था। इसके साथ ही आप गुनत स्वामी

यहां विवेकानन्द जी का स्मारक भी है। यह समुद्र के बीच एक विशाल शिला पर स्थित है। इस शिला पर बैठ कर ही स्वामी विवेकानंद जी ने साधना की थी। स्मारक के कक्ष में विवेकानन्द जी की विशाल मूर्ति भी है। स्मारक स्थल से चारों ओर फैले विशाल समुद्र का दृश्य आपको मंत्रमुग्ध कर देगा। कन्याकुमारी में महात्मा गांधी का स्मारक भी है। यहीं पर महात्मा गांधी का अस्थि कलश रखा गया था। यह स्मारक कन्याकुमारी मंदिर के ठीक पास ही बना हुआ है।

मंदिर भी देखने जा सकते हैं। इस मंदिर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह करीब एक हजार साल पुराना मंदिर है। इस मंदिर को एक

शताब्दी के शिलालेख इस मंदिर में पाए जाते हैं। यहां पर भगवान शिव, भगवान ब्रह्मा और भगवान विष्णु की एक साथ पूजा की जाती है। यहां पर हनुमान जी की एक बड़ी मूर्ति है जो कि यहां की मूर्तिकला का जीता-जागता उदाहरण है। नागरकोयिल नागराज का अद्भुत मंदिर भी नागराज का मंदिर होते हुए भी इसमें भगवान शिव और भगवान विष्णु की मूर्तियां हैं। यहां का द्रव्य चीनी शिल्पकला में बनाया गया है। यहां आपको देखने को मिलेगा कि भक्तों को दिया गया प्रसाद जमीन से निकाला जाता है। यहां नागलिंग फूल भी पाया जाता है। यह मंदिर कन्याकुमारी से बीस किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां तक पहुंचने के लिए आपको आसानी से बसें मिल जाएगी और यदि आप चाहें तो बंगलौर, चेन्नई, त्रिवेन्द्रम, मट्टुरै आदि जगहों से यहां रेल व सड़क मार्ग से भी आ सकते हैं।