

गर्मी में लंबे बालों को संभालना और मुश्किल हो जाता है। आपके दिल में भी कई बार अपने बालों को इसी वजह से कटवाने का ख्याल आया होगा। पर समस्या है तो समाधान भी तो है। गर्मी में अपने लंबे बालों की देखभाल कैसे करें, बता रहे हैं बालों के एक्सपर्ट डॉ. एस. सरिन-

बालों को बढ़ने दें

गर्मी के मौसम में बालों की समस्या बढ़ जाती है। अगर लंबे बाल हों तो उनको संभालना और मुश्किल हो जाता है। ऐसे में हम लंबे बालों को एक मुसीबत के रूप में देखते हैं और अक्सर बालों को कटवाने का खयाल मन में आने लगता है। गर्मी के इन तीन महीनों में बाल ज्यादा चुंघराले और भारी भी हो जाते हैं, जिसके कारण वे और मुश्किल पैदा करते हैं। ऐसे करें लंबे बालों की देखभाल

बालों को रूखा न छोड़ें। बालों का रूखापन दूर करने के लिए बालों में किसी केमिकल लोशन या क्रीम की बजाय नारियल का तेल लगाएं। यह तेल बालों के लिए क्रीम व लोशन की तुलना में ज्यादा फायदेमंद है। इससे बालों को पोषण मिलता है व बाल मजबूत और घने होते हैं। आप जूड़ा भी बना सकती हैं। बाल सुरक्षित रहेंगे और उलझेंगे भी नहीं। इसके अलावा आप बालों में गांठ भी लगा सकती हैं। बालों में तरह-तरह से गांठ लगाएं, बालों को एक नया लुक मिलेगा।

लंबे बालों को गुनगुने पानी से धोएं, उसके बाद ठंडे पानी से। लेकिन यह ध्यान रहे कि पानी ज्यादा गर्म न हो। ज्यादा गर्म पानी आपके बालों को नुकसान पहुंचा सकता है। लंबे बालों को सुखाने के लिए नरम तौलिये का प्रयोग करें। अपने लंबे बालों को तौलिये में लपेटे नहीं, न ही मोड़ें। न ही बालों को तौलिये में लपेटकर सिर पर रखें। ऐसा करने से बाल क्षतिग्रस्त होते हैं।

इलास्टिक बैंड लगाने की बजाय मुलायम कपड़ों का प्रयोग करें। ज्यादा जरूरी न हो तो गर्मी में धूप में जाने से परहेज करें, लेकिन यदि किसी कारण धूप में निकलना जरूरी है तो बालों को सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाने के लिए सिर को ढककर रखें। इसके लिए आप किसी दुपट्टे या फिर टोपी का इस्तेमाल कर सकती हैं।

इस मौसम में बालों को अतिरिक्त गर्मी बिल्कुल न दें। बालों में हेयर ड्रायर या हेयर कलर का प्रयोग बिल्कुल न करें। इनके प्रयोग से आपके बालों को नुकसान पहुंचेगा और बाल झड़ने भी लगेंगे। लंबे बालों को हमेशा प्राकृतिक तरीके से ही सुखाने की कोशिश करें। गर्मी के मौसम में पानी बहुत महत्वपूर्ण होता है, इससे आपमें नमी की कमी नहीं होगी। यह न सिर्फ आपके लिए, बल्कि आपके बालों के लिए भी बहुत जरूरी है। इसलिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। एक दिन में 8 से 10 गिलास पानी कम-से-कम पिएं। घर से बाहर निकल रही हैं, तो पानी जरूर रखें।

कार्यस्थल का तनाव यानी वक्त से पहले बुढ़ापा

कार्यस्थल पर तनावमुक्त रहने की कला आना बेहद जरूरी है। हाल में आए कई शोध बताते हैं कि अत्यधिक तनावपूर्ण माहौल में लंबे समय तक काम करना तन और मन दोनों की सेहत के लिए अच्छा नहीं है। व्यक्ति समय से पहले बुढ़ाने लगता है। सरोज मल्होत्रा का आलेख



यह बात हर कोई जानता है कि अत्यधिक तनाव और चिंता सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं, जिसका असर रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कमी और दिल की बीमारियों के रूप में देखने को मिलता है। यहां तक कि इससे कैंसर जैसा रोग भी हो सकता है। ऐसे शोध भी सामने आए हैं जो बताते हैं कि तनाव से कोशिकाओं के महत्वपूर्ण हिस्से डीएनए पर भी असर पड़ सकता है। इससे कम उम्र में ही बुढ़ा होना व अन्य कई बीमारियां हो सकती हैं।

कार्यस्थल और तनाव तो एक-दूसरे के पूरक हो गए हैं। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो, जो इस बात को स्वीकार करे कि उसे कार्यस्थल पर कोई तनाव नहीं है। अध्ययन बताते हैं कि तनावपूर्ण माहौल में नौकरी करने से कई तरह की मानसिक और शारीरिक बीमारियां हो सकती हैं, जिससे व्यक्ति समय से पहले बुढ़ा हो सकता है। तनाव में काम करने से व्यक्ति कई बीमारियों मसलन, टाइप-2 मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारी

और कैंसर जैसी गंभीर परेशानियों से घिर सकता है। फिनिश इंस्टीट्यूट ऑफ ऑक्यूपेशनल हेल्थ की किसी अहोला के शोध में कार्यस्थल और तनाव के बीच संबंधों पर प्रकाश डाला गया। इस शोध में बताया गया था कि हमारे गुणसूत्रों के हिस्से, जिन्हें टेलोमीयर्स कहा जाता है, का आकार कार्यस्थल पर होने वाले तनाव के आधार पर बढ़ता व कम होता रहता है। यह भी पाया गया कि जिन लोगों को नौकरी में अधिक तनाव होता है, उनके टेलोमीयर्स छोटे होते हैं। यह स्थिति अच्छी नहीं है। कारण, टेलोमीयर्स हमारे गुणसूत्रों के अंतिम सिरों पर लगी सुरक्षा टोपियां होती हैं, जो आनुवंशिकी ढांचे को क्षतिग्रस्त होने से बचाती हैं। इन्हें जैविकीय या सेल्युलर उम्र बढ़ने के प्रमुख मानक के रूप में देखा जाता है। छोटे टेलोमीयर्स को कैंसर, दिल के रोग, डिमेंशिया होने की आशंका से जोड़ा जाता है। अध्ययन में कहा गया है कि तनाव के कारण

क्रोमोसोम के आखिरी भाग में स्थित टेलोमीयर्स सिकुड़ने लगते हैं, जो कि गंभीर बीमारियों का संकेत है। किसी और उनके दल ने ल्यूकोसाइट्स नामक रक्त कोशिका का विश्लेषण किया, जिनकी प्रतिरक्षा तंत्र के संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसी अध्ययन में उन्होंने तनाव और बुढ़ापे के संबंध का पता किया। बोस्टन में ब्रिगम एंड वीमेंस हॉस्पिटल के शोधकर्ताओं ने भी तनाव और बेचैनी को उम्र से जोड़ कर एक शोध किया था। चिकित्सकों ने एक शोध में पाया था कि बेचैनी लोगों को शांत रहने वाले लोगों के मुकाबले समय से पहले बुढ़ा कर सकती है। इसमें पाया गया कि कुछ स्थितियों को लेकर बेवजह बेचैन रहने की आदत कुछ अंधेड़ और वृद्ध महिलाओं में पुरुषों की तुलना में अधिक पायी जाती है। ऐसे लोगों को भीड़, ऊंचाई या बाहरी दुनिया के संपर्क में आने पर बेचैनी का एहसास होता है।

प्रार्थना करें अवसाद दूर रहेगा गुणकारी पपीता आहार भी पचाए



ईश्वर में आस्था और भक्ति अवसाद के शिकार लोगों के इलाज में मददगार साबित होती है। शोधकर्ताओं के मुताबिक पूजा-पाठ करने वाले अवसाद के शिकार लोगों को इलाज के दौरान ज्यादा लाभ मिलता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं के मुताबिक ईश्वर पर आस्था रखने वाले लोग न सिर्फ मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं, बल्कि अवसाद के इलाज के दौरान उन पर बेहतर परिणाम भी देखने को मिलता है। जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिप्रेशन में प्रकाशित इस शोध में अवसाद के शिकार 159 लोगों पर एक साल तक नजर रखी गई। हर मरीज को ईश्वर पर अपनी आस्था और उसका इलाज पर पड़ने वाले असर के संबंध में 1 से 5 के बीच अंक देने के लिए कहा गया। ईश्वर पर कम आस्था रखने वाले लोगों पर इलाज का असर ईश्वर पर आस्था रखने वालों की तुलना में कम देखा गया।

पपीता अत्यंत गुणकारी एवं सर्वसुलभ फलों में से एक है। पपीता से निकलने वाला रस अपने वजन से 100 गुना प्रोटीन बहुत जल्द पचा देता है, जिससे आमाशय तथा आंत संबंधी विकारों में बहुत लाभ मिलता है। कब्ज व कफ के रोग में लाभकारी है। गरिष्ठ पदार्थ को आसानी से पचाता है। पपीते के सेवन से वात का शमन होता है तथा यह अपावयु को शरीर से बाहर करता है। कच्चे पपीते से बनी जुगदी का लेप करने से घाव जल्दी भर जाता है। हृदय, नाड़ियों तथा पेशियों की क्रिया ठीक रखने में सहायक है। त्वचा व नेत्र स्वस्थ रखने में उपयोगी है। पपीता के नियमित उपयोग से शरीर में इन विटामिनों की कमी नहीं रहती। इसमें पेप्सिन नामक तत्व पाया जाता है, जो बहुत ही पाचक होता है। यह पेप्सिन प्राप्त करने का एकमात्र साधन है। पपीते का रस प्रोटीन को आसानी से पचा देता है। इसलिए

पपीता अत्यंत गुणकारी एवं सर्वसुलभ फलों में से एक है। पपीता से निकलने वाला रस अपने वजन से 100 गुना प्रोटीन बहुत जल्द पचा देता है, जिससे आमाशय तथा आंत संबंधी विकारों में बहुत लाभ मिलता है। कब्ज व कफ के रोग में लाभकारी है। गरिष्ठ पदार्थ को आसानी से पचाता है। पपीते के सेवन से वात का शमन होता है तथा यह अपावयु को शरीर से बाहर करता है। कच्चे पपीते से बनी जुगदी का लेप करने से घाव जल्दी भर जाता है। हृदय, नाड़ियों तथा पेशियों की क्रिया ठीक रखने में सहायक है। त्वचा व नेत्र स्वस्थ रखने में उपयोगी है। पपीता के नियमित उपयोग से शरीर में इन विटामिनों की कमी नहीं रहती। इसमें पेप्सिन नामक तत्व पाया जाता है, जो बहुत ही पाचक होता है। यह पेप्सिन प्राप्त करने का एकमात्र साधन है। पपीते का रस प्रोटीन को आसानी से पचा देता है। इसलिए

पपीता अत्यंत गुणकारी एवं सर्वसुलभ फलों में से एक है। पपीता से निकलने वाला रस अपने वजन से 100 गुना प्रोटीन बहुत जल्द पचा देता है, जिससे आमाशय तथा आंत संबंधी विकारों में बहुत लाभ मिलता है। कब्ज व कफ के रोग में लाभकारी है। गरिष्ठ पदार्थ को आसानी से पचाता है। पपीते के सेवन से वात का शमन होता है तथा यह अपावयु को शरीर से बाहर करता है। कच्चे पपीते से बनी जुगदी का लेप करने से घाव जल्दी भर जाता है। हृदय, नाड़ियों तथा पेशियों की क्रिया ठीक रखने में सहायक है। त्वचा व नेत्र स्वस्थ रखने में उपयोगी है। पपीता के नियमित उपयोग से शरीर में इन विटामिनों की कमी नहीं रहती। इसमें पेप्सिन नामक तत्व पाया जाता है, जो बहुत ही पाचक होता है। यह पेप्सिन प्राप्त करने का एकमात्र साधन है। पपीते का रस प्रोटीन को आसानी से पचा देता है। इसलिए



बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है पिता के आहार का प्रभाव



अगर आप पिता बनने वाले हैं तो यह खबर आपके काम की है। दरअसल एक नये अध्ययन की मानें तो आप क्या खाते हैं इसका सीधा प्रभाव आपके जन्म लेने वाले

बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और सेहत पर पड़ सकता है। जहां माता के आहार और बच्चे पर पड़ने वाले प्रभाव पर खूब शोध हुए हैं वहीं संभवतः पहली बार पिता के आहार

का उसके बच्चे पर पड़ने वाले व्यवहार और हमीन संबंधी प्रभावों का अध्ययन किया गया है। आरएमआईटी स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज के आंतोनियो पोलिनी की अगुवाई में किये गये अध्ययन में प्रचुर मात्रा में भोजन करने वाले नर चूहों की तुलना उन नर चूहों से की गयी जिन्होंने अपने आहार में 25 फीसदी तक कम कैलोरी ग्रहण किया था। पोलिनी ने कहा 'हालांकि पिता का उसके होने वाले बच्चे से सीधा संबंध नहीं होता है और माता के व्यवहार में कोई बदलाव नहीं होता है लेकिन जिन चूहों ने सीमित मात्रा में भोजन किया था उनके बच्चे ज्यादा हल्के हैं, वे कम खाते हैं और उनमें कम बेचैनी देखी गयी।' उन्होंने कहा कि इससे इस बात के संकेत मिलते हैं कि पिता के व्यवहार के अनुसार चूहों के बच्चों के जीन के कार्य करने के तरीके में अंतर आया। पोलिनी ने कहा 'इससे यह निकलकर सामने आता है कि एक पीढ़ी के आहार का प्रभाव दूसरी पीढ़ी पर पड़ सकता है।' इस अध्ययन का प्रकाशन साइंकोन्यूरोइंडेज क्रॉनोलॉजी नामक जर्नल में हुआ था।

टीनेजर्स ज्यादा रोक-टोक पसंद नहीं करते

तकनीकता ने जहां हमारी जिंदगी को आसान कर दिया है वहीं इसका असर यंग जनरेशन बहुत अधिक दिखाई पड़ता है। ऐसा लगता है, जैसे यह एक रॉबोट की तरह हर समय मशीनों पर काम करते रहना ही इनका धर्म है। इन्हें ज्यादा किसी से बातचीत करना पसंद नहीं, ना ही अपने कैरियर या काम में किसी और की दखलअंदाजी पसंद नहीं करते। फोन पर दोस्तों से तो घंटों बात कर लेते हैं वहीं रिश्तेदारों के साथ बातचीत करने के लिए इनके पास समय नहीं या फिर किस टॉपिक पर बात करनी है यह पता ही नहीं होता। तो जानते हैं यंग जनरेशन की लाइफस्टाइल के बारे में। जिस दिन ऑफिस नहीं जाना हो और अगर कहीं इन्हें घर पर रुकना पड़े तो यह जल्दी बोर हो जाते हैं। किसी रिश्तेदार के घर जाना इन्हें बिल्कुल पसंद नहीं आता। अगर कहीं कोई मेहमान की इनके घर आने की खबर सुनते ही सबसे पहले प्रश्न यहीं होता है, कि यहाँ क्यों और कब तक के लिए आ रहे हैं। यंगस्टर्स से दोस्तों के साथ चाहे जितना समय बिता लेंगे लेकिन यह घर में जल्दी ही बोर हो जाते हैं। परिवारों के साथ भले ही समय न बिताएँ लेकिन अपने दोस्तों के साथ उनके परिवार के सुख-दुख में जरूर शामिल होते हैं।



जिससे वे अपनी अच्छी-बुरी बात बिना किसी संकोच के कर लेता हैं। ऐसे में दोस्त ही उनके सबसे नजदीक हो जाते हैं वो ही उनकी पूरी दुनिया हो जाते हैं। माता-पिता के समझने की ओर उनके द्वारा अनुशासन को गलत मालुम से लेने लगते हैं। हर बात में जनरेशन गैप से जोड़ने लगते हैं। माता-पिता कुछ समझते हैं तो ऑर्डर बातने लगते हैं। आज के दौर में सोशल नेटवर्किंग इतनी बढ़ती जा रही है कि ऐसा लगता है, जैसे बच्चों की तो सारी की सारी दुनिया ही यही

है। पूरे दिन कंप्यूटर के जरिए वे दुनिया भर से जुड़ जाते हैं। कभी होमवॉक, प्रोजेक्ट फाइल तो कभी, यहां तक कि एक-दूसरे की भावनाओं को ही नेटवर्किंग पर समझने लगें हैं। एक-दूसरे की हर छोटी से छोटी बात आराम से शेयर कंप्यूटर के ही करते हैं, लेकिन जैसे ही इस दुनिया से बाहर आए नहीं, परेशानी, तनाव का अनुभव करने लगते हैं। वे पुराने जमाने और इंटरजनरेशन के बीच भिन्नताएं को अधिक महसूस करने लगते हैं।

गोरी निखरी त्वचा का राज हमेशा रहेंगे ताजा, खाएं तुलसी

व्यक्तित्व की सुंदरता सुंदर त्वचा से ही निखरती है। त्वचा का स्वस्थ और सुंदर होने के साथ ही साफ होना भी जरूरी है। स्त्री की संपूर्ण सुंदरता में सौम्य और सुंदर त्वचा का बहुत महत्व है, लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में त्वचा की देखभाल के लिए समय निकालना जरूरी है। हम आपको कुछ जानकारी दे रहे हैं जिससे आप अपनी त्वचा की देखभाल सही तरीके से कर सकती हैं। त्वचा को दिन में 2-3 बार क्लींजर से साफ करना चाहिए। जिससे चेहरे की अतिरिक्त चिकनाई व गंदगी अच्छी

तहर से साफ हो जाए। रात को भी सोने से पहले चेहरे को क्लींजर से साफ करना चाहिए। त्वचा पर यदि मुंहासे हों तो उन्हें नोचना नहीं चाहिए, बल्कि रात को सोने से पहले नियमित रूप से एंटी ब्लैमिश सोल्यूशन या एंटीसेप्टिक क्रीम लगानी चाहिए। विशेष देखभाल- 25 वर्ष के बाद त्वचा को विशेष देखभाल की जरूरत होती है। त्वचा में प्राकृतिक नमी बनाए रखने के लिए नियमित मास्कराइजर लगाना चाहिए। रोमांछिद खुले रखने के लिए एसट्रॉजेंट लोशन लगाना चाहिए। इस से त्वचा में हमेशा ताजगी बनी रहती है।

पवित्र तुलसी का पौधा आसपास के चातावरण को तो पवित्र रखता ही है, इसकी पत्तियां औषधीय गुणों से भरी हुई हैं। तुलसी हमारी कई बीमारियों के उपचार में अचूक साबित होती है। इसकी खूबियों और इस्तेमाल के बारे में बता रहे हैं वैद्य गोपालजी द्विवेदी। **सर्दीं जाएगी, ताजगी आएगी-तुलसी** 11 पत्ती, 5 काली मिर्च, 10 ग्राम अदरक को डेढ़ पाव जल में पकाएं। जब शेष आधा पाव जल बच जाए तो छान कर 2 चम्मच चीनी मिला कर चाय की तरह गरमा-गरम पिएं। सर्दी, जुकाम, थकान आदि समस्याएं दूर हो जाएंगी। **रक्त की शुद्धि करे-** तुलसी पत्ती का रस शहद के साथ प्रातः एवं सायं एक-एक चम्मच लेते रहने से रक्त की शुद्धि होती है और चर्म रोग दूर होते हैं। **चेहरे की चमक बढ़ाए-** तुलसी की सूखी पत्तियों को

पीस कर उबटन करने से मुख की कांति बढ़ती है। यह चेहरे की झारियों को भी मिटाता है।



दंत रोग से राहत दिलाए-दांतों में कीड़ा लगने पर तुलसी के रस में थोड़ा कपूर मिला कर रूई से भिगो कर पीड़ित स्थान पर रखने से कीड़े नष्ट हो जाते हैं, आराम मिलता है। **मलेरिया ज्वर-तुलसी** की जड़ 5 तोला, तुलसी पत्ती 1 तोला, काली मिर्च 1/2 ग्राम तथा ताजा गिलोए 3 तोला पाव भर जल में काढ़ा की विधि से पकाएं, शेष 5 तोला बचे तो छान कर 2 चम्मच मिश्री मिलाकर प्रातः सायं पिलायें, इससे सभी प्रकार के ज्वर निश्चित रूप से दूर हो जाते हैं। **सूखी खांसी से मिलेगी राहत-तुलसी** के फूल 1 माशा, सोंठ 1 माशा, प्याज का रस 1 चम्मच तथा 1/2 चम्मच शहद मिला कर प्रातः-सायं लेने से सूखी खांसी दूर हो जाती है। इसके साथ कभी-कभी मुलहठी चूसें व गर्म जल में नमक मिला कर गरारा करें, जल्दी राहत मिलेगी।