

लाली

केयर...हर मौसम में की जा सकती है मालिश, सर्दी में ज्यादा कारगर

मां का बच्चे से भावनात्मक जुड़ाव बढ़ाती तेल मालिश

बच्चों की हड्डियों के अलावा मांसपेशियों की मजबूती और विकास के लिये केवल मां का दूध ही काफी नहीं. शरीर पर की जाने वाली तेल की मालिश अंदरूनी और बाहरी दोनों तरह से मजबूती देती है. यह मालिश वैसे तो किसी भी मौसम में की जा सकती है लेकिन सर्दी के मौसम में की जाए तो बेहद फायदेमंद है. क्योंकि इस दौरान बच्चों की त्वचा शुष्क हो जाती है और हड्डियों को लचीला बनाए रखने के लिये अतिरिक्त पोषण की जरूरत होती है. जानिये, कब और कैसे तेल मालिश करनी चाहिये.

ध्यान रखें

मालिश के दौरान हल्के प्रेशर के हाथों से थोड़ा अधिक प्रेशर दें. इसके अलावा वातावरण के अनुरूप ही मालिश करें.



ये तेल उपयोगी

नारियल, सरसों, जैतून, तिल, बादाम, सूरजमुखी, कर्मांमाइल आदि के तेल बहुगुणी होते हैं. इनमें सूक्ष्म पोषक तत्वों की संख्या भी अधिक होती है. इसके अलावा कुछ लोग देशी घी और मक्खन से भी मालिश करते हैं क्योंकि इनमें एंटीबायोटिक, एंटीबैक्टीरियल और विटामिन-ई व ए जैसे गुण होते हैं जो त्वचा के रोमछिद्रों से होते हुए मांसपेशियों को ताकत बढ़ाते हैं.

कई तरह से है फायदेमंद

तेल मालिश से जोड़ों की मजबूती के अलावा त्वचा में नमी बरकरार रहती है. इससे शरीर में लचीलापन आने के साथ ताकत भी आती है और प्रमुख हार्मोन सही तरह से रिलीज होते हैं. अलग-अलग तेलों में मौजूद एंटीबायोटिक, एंटीफंगल,

एंटीबैक्टीरियल और विटामिन-ई व ए जैसे गुण रोगों से बचाव कर रक्तसंचार बेहतर करने और अंगों की जरूरत को पूरा करने में मदद करते हैं. मालिश के दौरान बच्चे का मां से भावनात्मक जुड़ाव बेहतर तरीके से होता है.

मालिश का तय करें सही समय

जन्म के बाद एक साल तक तेल से मालिश शरीर के विकास और हड्डियों की मजबूती के लिये जरूरी है. इसके अलावा इसे किसी भी उम्र में कर सकते हैं. खासकर बच्चों की तेल मालिश किसी भी समय कर सकते हैं बशर्त बच्चा इसके लिये तैयार हो जैसे बच्चा खुश और शांत दिखे तो ही मालिश करें. उससे जबरदस्ती न करें और रोंके के दौरान मालिश न करें. ठंडी हवा या खुले वातावरण के बजाय कमरे में 20-27 सेल्सियस यानी गर्म तापमान में मालिश करें. क्योंकि खुली हवा में मालिश से बच्चे को ठंड लग सकती है, और निर्मोनिया की आशंका बढ़ जाती है.

धूप में करें मालिश

धूप में लिटाकर बच्चे की मालिश कर सकते हैं इससे उसे विटामिन डी भी मिलेगा लेकिन धूप ज्यादा तेज न हो. बच्चों के रोंके, चिड़चिड़ेपन, किसी रोग से पीड़ित होने या शारीरिक रचना में गड़बड़ी होने पर मालिश करने से बचें. स दौरान यदि वह हर बार रोए, त्वचा पर लाल दाने उभरें या परेशानी महसूस करे तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें.

अधिकतर महिलाएं अक्सर सप्ताह में एक बार सैलून अवश्य जाती हैं ताकि वे सुनिश्चित बना सकें कि उनके नाखून हर वक्त खूबसूरत दिखें. परंतु डर्मेटोलॉजिस्ट्स के अनुसार, यह आदत महिलाओं को इन्फेक्शन या कैंसर तक के खतरे में डाल सकती है. पिछले कुछ वर्षों में जेल मैनीक्योर काफी आम हुए हैं जिनमें पालिश को सट करने के लि यू.वी. किरणों का इस्तेमाल किया जाता है ताकि नाखूनों पर यह चटके बिना लंबा चले. खतरनाक किरणों के अधिक संपर्क में रहने के चलते कई महिलाओं को चिंता होती है कि उम्र से पहले ही उनके हाथ वृद्धों जैसे दिखते हैं या उन्हें स्किन कैंसर हो रहा है. अधिक पारंपरिक मैनीक्योरिंग में गलत ढंग से सैनिटाइज्ड उपकरण इस्तेमाल किए जाते हैं या क्यूटिकल्स कटवाए जाते हैं, जिससे बैक्टीरिया या फंगस के फैलने का खतरा पैदा होता है. कैलिफोर्निया के डर्मेटोलॉजिस्ट्स डॉ. मैरी झिन तथा डॉ. जैकी डोसल सुझाव देते हैं कि नेल सैलून में अपनी उंगलियां तथा नाखूनों की सुरक्षा पर ध्यान देने की जरूरत है.

मैनीक्योर से हो सकता है कैंसर

जैल मैनीक्योर

डॉ. झिन कहती हैं, जेल मैनीक्योर के दौरान यू.वी. लाइट एक्सपोजर बहुत धीमा होता है जिस कारण से कैंसर पैदा होता है. अधिकतर स्किन कैंसर यू.वी. किरणों के संपर्क में आने से होते हैं. आप रोजाना जितना अधिक यू.वी. किरणों के संपर्क में होते हैं



उतना ही स्किन कैंसर का खतरा अधिक होता है. जो महिलाएं नाखूनों की देखभाल की रूटीन नहीं छोड़ना चाहती, उनके लिए अन्य विकल्प हैं. डॉ. डोसल कहती हैं, मैं ऐसी महिलाओं को जेल मैनीक्योर से पहले हाथों पर सनस्क्रीन लगाने की सलाह देती हूं. चाहे इसका इस्तेमाल समय पूर्व एंजिंग को रोकने के

क्यूटिकल्स को काटना

क्यूटिकल्स आपके नाखूनों को बाहरी ताकतों से बचाते हैं इसलिए डॉ. झिन कहती हैं, इन्हें काट कर आप बैक्टीरिया तथा फंगस के लिए प्रवेश द्वार तैयार कर देती हैं. मैं कभी भी क्यूटिकल्स को काटने की सलाह नहीं दूंगी. इन्हें काटने से फंगल तथा बैक्टीरियल इन्फेक्शन हो सकता है.

गंदे उपकरण

जिस अन्य बात के प्रति डर्मेटोलॉजिस्ट्स चेतावते हैं, वह है नेल सैलून में सफाई का स्तर. डॉ. डोसल कहती हैं, मैं उपकरणों को मैनीक्योर से पहले अच्छी तरह साफ किए जाने या पहले से सोल्ड बैग में से निकाले जाने को सुनिश्चित बनाती हूं.

वह यह भी कहती हैं नेल सैलून से आपका अच्छी तरह परिचित होना भी जरूरी है. यह सुनिश्चित बनाएं कि आपका पूरा ख्याल रखा जाए. वह कहती हैं, कई लोग तो अपने उपकरण अपने साथ लाते हैं. मुझे ऐसा करने की जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि मैं काफी पहले इनकी सफाई को सुनिश्चित कर लेती हूं.

पौष्टिक तत्वों से भरपूर है कलरफुल मसाला मफिन्स

हेल्दी रसोई..

सामग्री: सूजी, दही, मटर, टमाटर, उबला कॉर्न, घिसी गाजर, बारीक कटी प्याज, बकिंग सोडा, हरा धनिया, लाल मिर्च व स्वाद के अनुसार नमक. इसमें डालने वाली मोसमी व रंगीन सब्जियां शरीर में कई पौष्टिक तत्वों की पूर्ति करती हैं. आसानी से और जल्दी बनने वाले मफिन्स बच्चों के टिफिन में रखे जा सकते हैं. एक बाउल में एक कटोरी सूजी लेकर उसमें आधा कटोरी दही डालें. इसमें स्वाद के अनुसार नमक, आधा चम्मच लाल मिर्च डालकर, मटर, दो चम्मच घिसी

हुई गाजर, थोड़े कॉर्न, थोड़ी हरी मिर्च, हरा धनियां और प्याज डालकर दोनों को पानी से गाढ़ा मिक्स करें. इसके बाद मिश्रण को 5-7 मिनट के लिए छोड़ दें.

इसके बाद थोड़ा बकिंग सोडा डालकर मिक्स करें. अब मफिन्स ट्रे के खांचों पर थोड़ा-थोड़ा तेल लगाएं ताकि मिश्रण चिपके नहीं. खांचों में तीन चौथाई मात्रा में मिश्रण भरें. माइक्रोवेव में तीन मिनट के लिए ट्रे को माइक्रो मोड पर रखें. ठंडा होने के बाद खांचों से निकलकर इन्हें टमाटर या हरे धनिया की चटनी के साथ सर्व करें.

खाने में सलाद के साथ जब तक प्याज नहीं हो तब तक अच्छा स्वाद नहीं आता. सब्जी में प्याज से लगी छौंक जायका और भी बढ़ा देती है. यह खाने के लिये टेस्टी होने के साथ-साथ स्वाद में भी बहुत अच्छा होता है. न सिर्फ खाने में बल्कि इसे शरीर पर लगाने से भी बहुत फायदा होता है.

स्किन इन्फेक्शन

त्वचा पर किसी तरह का इन्फेक्शन हो गया हो तो इस पर प्याज का टुकड़ा रगड़िये, इन्फेक्शन खत्म हो जाएगा.

तलवों में जलन

कुछ लोगों के पैरों के नीचे यानी तलवों में जलन होती है और इससे

घबराहट होने लगती है. इस परेशानी में पैरों के तलवों पर प्याज रगड़ें, जलन खत्म हो जाएगी.



मच्छर काटने पर

मच्छर काटने पर लालगी या फिर फुंसियां हो गई हैं तो इस पर कटा हुआ प्याज रगड़ लें. इससे सूजन और फुंसियां दूर हो जाएंगी.

झड़ते बाल

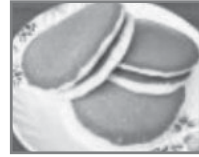
बाल बहुत ज्यादा झड़ रहे हों तो इसके लिये सिर की त्वचा पर कटा हुआ प्याज रगड़ें. इससे बालों का झड़ना रूक जाएगा.

कुत्ते के काटने पर

कुत्ता काट ले तो काटी गई जगह पर पिसे प्याज और शहद का पेस्ट बनाकर लगा दीजिये. इससे संक्रमण रूक जाएगा.

घर पर झटपट तैयार हो जाता है टेस्टी डोरा केक

सामग्री: एक कप मैदा, तीन



चाँ थाई कप पिसी हुई चीनी यानी बूरा, आधा

चम्मच बकिंग पाउडर, चौथाई चम्मच बकिंग सोडा, एक कप दूध और थोड़ा सा वनीला. एसेंस. घर पर आसानी से तैयार होने के कारण ये मार्केट में मिलने वाले केक से काफी पोष्टिक है. फलों को सजावट से पोष्टिकता कई गुना बढ़ जाती है. एक बाउल में मैदा, पिसी चीनी यानी बूरा, बकिंग सोडा, बकिंग पाउडर, वनीला एसेंस की कुछ बूँदें डालकर थोड़ा-थोड़ा दूध डालकर घोल तैयार करें. घोल गाढ़ा होना चाहिए. ध्यान रखें कि इसमें किसी प्रकार की गुठली न रह जाए. अब मध्यम आंच पर तवा रखकर इस पर थोड़ी-थोड़ी जगह पर घोल डालें. एक तरफ से हल्का सिकने के बाद पलट दें. इस प्लेट में निकालने के बाद एक तरफ जैम, चॉकलेट, चैरी, डार्डफ्रूट्स, बारीक कटे कई रंगों के फल या कुछ भी पसंदीदा लगा सकते हैं. तैयार है डोरा केक.

सर्दी से निपटने में दवाओं से बेहतर है नींबू-शहद

जैसे ही सर्दियों का सीजन आता है वैसे ही जुकाम, बुखार का भी सीजन शुरू हो जाता है, और लोग डॉक्टर के पास भागने लगते हैं जिससे उन्हें जल्द इलाज मिल सके. लेकिन यह नुकसानदेह भी है क्योंकि इन दवाइयों के फायदे से ज्यादा साइड इफेक्ट होने का खतरा रहता है.



ओवर द काउंटर (ओटीसी) कफ और जुकाम की दवाइयों में कुछ ऐसी सामग्री मौजूद रहती है जिसे कि आप पहले ही अपने बच्चों को दे रहे होते हैं.

इसमें से प्रमुख है पैरासिटामॉल जो कि लोग बुखार या जुकाम के लिये पहले से ले रहे होते हैं. ऐसे में पैरासिटामॉल के ओवरडोज का खतरा रहता है. इसी बीच सर्दी-जुकाम में इस्तेमाल होने वाली कुछ घरेलू दवाइयों के बारे में कुछ ऐसे सबूत

ओली ने सीजन में सांस संबंधित बीमारियों के बारे में विस्तार से चर्चा की है. उन्होंने लिखा है कि जुकाम में नींबू और शहद का इस्तेमाल पुराना फैशन जरूर है लेकिन लोगों को इसे अपनाया चाहिये क्योंकि इसका दूरगामी प्रभाव अच्छा है.

जुकाम में क्या फायदेमंद है शहद और नींबू

1- अपने लेख में डॉ. वैविंगटन ने बताया है कि शहद और नींबू आमामशय में बनने वाले अम्ल को नियंत्रित करता है और भोजन को तोड़कर पचने लायक बनाता है. 2- इसका इस्तेमाल करने से शरीर में जल का संतुलन बना रहता है और जरूरत के हिसाब से शरीर को पानी मिलता रहता है. 3- लेमन जूस विटामिन सी से भरपूर होता है जो कि सर्दी से उबरने में बहुत मददगार होता है.



अनिद्रा की समस्या

वर्तमान के प्रतिस्पर्धा वाले वातावरण में अधिकांश लोग अनिद्रा की समस्या से ग्रस्त हैं या फिर पर्याप्त अवधि तक नींद नहीं ले पाते, जबकि यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है. विशेषज्ञों के अनुसार प्रतिदिन 6-8 घंटे की नींद एक वयस्क व्यक्ति के लिए अति आवश्यक है. अतः निद्रा संबंधी समस्या होने पर यथाशीघ्र इसे नियंत्रित करने का प्रयास होना चाहिए. अच्छी नींद के लिए कुछ उपयोगी सुझाव इस प्रकार हैं-

- नींद के लिए एक समय तय कर लें और प्रतिदिन उस तय समय पर ही नींद लें. ऐसा करने से नींद संबंधी कोई समस्या नहीं होगी और गहरी नींद आएगी.
- साफ सुथरे बिस्तर पर सोएं और सोते समय लाइट ऑफ कर दें. इसके साथ ही कमरा हवादार होना भी जरूरी है.
- प्रतिदिन व्यायाम और शारीरिक श्रम अवश्य करें ताकि थकान होकर गहरी नींद आए.
- रात को सोने से पहले तलवों की मालिश करें और गुनगुना दूध पिएं.
- रात को दिन की तुलना में हल्का भोजन लें और सोने से पहले 2 घंटा पहले भोजन कर लें.
- सोने से पहले चाय, कॉफी आदि न लें.
- सोने से पहले व्यायाम आदि न करें.
- सोने से पहले तेज आवाज में म्यूजिक आदि न सुनें.
- नींद के लिए शाबद आदि मादक द्रव्यों का प्रयोग भूलकर भी न करें और तम्बाकू, गुटखा, धूम्रपान आदि से भी दूर रहें.
- चिकित्सक की सलाह के बिना नींद की गोली आदि का प्रयोग न करें और यथासंभव यह प्रयास करें कि नींद की गोली न लेनी पड़े.

दांतों का पीलापन हमेशा के लिये गायब

दांत सिर्फ खाना खाने के लिये ही नहीं, बल्कि यह आपकी पर्सनेलिटी में भी अहम रोल निभाते हैं. लेकिन दांतों में कोई समस्या होने पर आप इसकी अनदेखी कर देते हैं. पानी में मौजूद कैल्शियम, तंबाकू और कलर्ड फूड्स के कारण भी दांतों का रंग पीला पड़ने से लेकर कई और समस्याएं भी हो सकती हैं. आज हम ऐसा घरेलू उपाय बताएंगे, जिनको मदद

से दांतों का पीलापन चूटकियों में दूर हो जाएगा. **सामग्री** - बकिंग सोडा : 1 टेबलस्पून - नमक : आधा टीस्पून - पानी : 2.5 कप - डेंटल पीक - ट्यूथब्रश - हाइड्रोजन परोक्साइड : 1 कप - एंटीसेप्टिक माउथवॉश

इस तरह करें इस्तेमाल **►** एक बाउल में एक टेबलस्पून बकिंग सोडा और आधा टीस्पून नमक डालकर मिक्स करें. दो कप पानी गर्म करके उसमें अपना टूथब्रश डीप करें. इसके बाद इस मिश्रण को पांच मिनट दांतों पर स्क्रब करके गरम पानी से कुल्ला करें. **►** दूसरे बाउल में एक कप हाइड्रोजन परोक्साइड और आधा कप गर्म पानी

मिलाकर एक मिनट तक मुंह साफ करें और फिर ठंडे पानी से कुल्ला कर लें. **►** डेंटल पीक से पीले दांतों को अच्छी तरह से साफ कर लें, यह ध्यान रखते हुए कि ऐसा करते इससे मुंह न छिले. **►** इसके बाद आप एंटीसेप्टिक माउथवॉश से कुल्ला कर लें. इसे रोजाना करने से आपके पीले दांतों की समस्या भी दूर हो जाएगी.

