

नवजात की साफ-सफाई का यूँ रखें ध्यान, नहलाते समय न करें ये 5 गलतियाँ



साफ-सुथरे बच्चे किसे नहीं पसंद. अक्सर नवजात बच्चों को साफ करना मुश्किल काम हो जाता है. एक तो वे नाजुक इतने होते हैं ऊपर से बार-बार नेपी में ही सुसु करने से कई बार उनके पास नमी ज्यादा हो जाती है, जिससे एक अजीब तरह की गंध पैदा होती है. ऐसे में माता-पिता अपने नवजात को नहला कर उसकी साफ-सफाई का ध्यान रखते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि नन्हें बच्चों को नहलाते समय किन बातों का रखना चाहिए ख्याल... माना की शिशु बहुत जल्दी गंदे हो जाते हैं, लेकिन कई बार सही तरीके से या सावधानियाँ न बरत कर उन्हें नहलाने पर यह और बुरा साबित होता है.

चलिए एक नजर उन बातों पर जो एक नन्हें शिशु को नहलाते हुए आपको रखनी चाहिए ध्यान-

स्टंप से न करें छेड़छाड़

बच्चे के जन्म के बाद उसकी नाभी से जुड़ी प्लेसेंटा की कोड को काट कर अलग किया जाता है. इसके बाद बच्चे की नाभि के पास बचे कोड के भाग को स्पंट लगा कर खून के बहाव का रोका जाता है. जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है यह स्टंप सूख कर खुद ही गिर जाता है. लेकिन नवजात को नहलाते समय इसका ध्यान रखना बहुत जरूरी है. उसे ज्यादा न छेड़ें और खुद से हटाने की कोशिश तो बिलकुल भी न करें. ताजा स्टंप पर पानी डालने से भी बचना चाहिए. उसके आसपास के भाग को कांटन से सावधानी से साफ करें.

वर्निकस है जरूरी

जब बच्चा जन्म लेता है, तो उसकी त्वचा पर एक चिकना और सफेद पदार्थ होता है. इसे वर्निकस कहते हैं. यह आपके बच्चे की त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद है. वर्निकस की बच्चे के जन्म के कम से कम छह घंटे बाद तक उसके शरीर पर रखें. वर्निकस जन्म के बाद बच्चे की त्वचा के लिए प्राकृतिक कोट का काम करता है.

बहुत गर्म पानी से करें परहेज

क्योंकि नवजात बच्चे की त्वचा बहुत सेंसिटिव होती है, इसलिए उसे बहुत गर्म पानी से न नहलाएं. इससे बच्चे की त्वचा पर रैशेस हो सकते हैं. बच्चे को नहलाने से पहले पानी को अपने हाथ पर डालकर देख लें कि वह ज्यादा गर्म तो नहीं है. उसके बाद ही बच्चे को नहलाएं.

उत्पादों का सही इस्तेमाल

हर माता पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा अच्छा दिखे. कई बार इसलिए ही वे शिशु उत्पादों का अधिक इस्तेमाल भी कर लेते हैं. लेकिन इस आदत से बचने की जरूरत है. हालांकि कुछ चीजों का इस्तेमाल तो जरूरी होता है, लेकिन कई चीजें हम बस यूँ ही ले लेते हैं. बच्चे की त्वचा बहुत कोमल होती है, उस पर अधिक उत्पादों का इस्तेमाल करने से उसे नुकसान पहुंच सकता है.

बार-बार नहलाना

माना कि आप अपने बच्चे को अच्छी आदतें डालना चाहते हैं और इन्हें आदतों में से एक ही बच्चे को रोज नहाने की आदत हो. लेकिन यह आदत डालने के लिए अभी आपको पास बहुत समय है. नवजात को रोज-रोज नहलाना जरूरी नहीं. आप उन्हें साफ करने के लिए बेबी वाइप्स का इस्तेमाल कर सकते हैं. ज्यादा बार या बार-बार नहलाने से बच्चे की त्वचा पर मौजूद कोट को नुकसान पहुंच सकता है.

मेकअप में फाउंडेशन का इस्तेमाल आपको अच्छा या बुरा दोनों दिखा सकता है. यह आपके प्रयोग के तरीके पर निर्भर करता है. फाउंडेशन लगाने से पूर्व प्राइमर का प्रयोग करें और फाउंडेशन को हल्के पाउडर की मदद से सेट करें. फाउंडेशन लगाने के कुछ सुझावों पर एक नजर डालें

» फाउंडेशन लगाने से पूर्व फेसवॉश से चेहरा और हाथ अच्छी तरह धुलें. तैलीय त्वचा वाले चाय पत्ती के तेल, नीम के गुणों और सैलीसिलिक एसिड वाले फेसवॉश का इस्तेमाल करें, ताकि त्वचा शुष्क हुए बिना अच्छी तरह साफ हो जाए.

» उंगलियों की मदद से फाउंडेशन न लगाएं. फाउंडेशन ब्रश अपनाएं. यह आपको त्वचा को कीटाणु मुक्त रखने में मददगार है.

» फाउंडेशन लगाने से पूर्व प्राइमर का प्रयोग करें. ऐसा करने से फाउंडेशन देर तक टिका रहेगा. प्राइमर चेहरे को केमिकल के संपर्क में आने से बचाता है और इससे आपका चेहरा स्वस्थ दिखता है.

» फाउंडेशन लगाने से पूर्व मॉथराइजर, सनस्क्रीन या प्राइमर लगाएं और इसे दो मिनट के लिए सेट होने के लिए छोड़ दें. अगर आपको लगता है कि ऐसा करने से आपकी त्वचा तैलीय लग रही है, तो मुलायम टिशू से चेहरा पोछ लें.

» उसके बाद गाल, माथे, ठुड़ी और नाक के ऊपर फाउंडेशन की डॉट लगाएं. पूरे चेहरे पर फाउंडेशन न लगाएं. याद रहे फाउंडेशन लगाने का उद्देश्य चेहरे को ढँकना नहीं, बल्कि चेहरे के कम उजले हिस्से को निखारना है.

» अब चेहरे पर लगाई गई फाउंडेशन की डॉट को ब्रश की मदद से अच्छे से फैला लें.

» फाउंडेशन को हल्के पाउडर से सेट करें. ऐसा करने से आपका लुक नेचुरल लगेगा. पूरे चेहरे पर पाउडर लगाने की जरूरत नहीं है.

आंखों को बनाएँ स्मोकी ताकि सभी आंखें आप पर ठहर जाएँ

चेहरे की खूबसूरती में सबसे बड़ा योगदान होता है आंखों का। बहुत से गीतकारों और शायरों ने भी आंखों की खूबसूरती के लिए बहुत से गीत व शायरी लिखी हैं। हर महिला चाहती है कि उसकी आंखें हमेशा आकर्षक व मनमोहक लों और इसके लिए वह मेकअप का सहारा लेती हैं। आजकल तो स्मोकी आईज का बेहद ही चलन है। आपकी आंखें चाहें किसी भी प्रकार की हों, स्मोकी आईज मेकअप बेहद ही खूबसूरत व अट्रैक्टिव लगता है। स्मोकी आईज मेकअप किसी भी पार्टी के लिए एकदम परफेक्ट है। यह स्मोकी आईज मेकअप आपको एकदम स्टारलिश दिवा का लुक देती है। इस मेकअप की सबसे बड़ी खासियत यह होती है कि यह इंडियन ड्रेसिंग से लेकर वेस्टर्न सभी पर अच्छी लगती है।

कॉरे एक्सपेरिमेंट

वैसे तो स्मोकी आई मेकअप करने का अपना ही एक तरीका होता है, लेकिन अगर आप चाहें तो इस एक्सपेरिमेंटल युग में स्मोकी आई मेकअप में कुछ एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं। उदाहरण के तौर पर, कुछ समय पहले तक जहाँ स्मोकी आईज मेकअप के लिए सिर्फ ब्लैक या ग्रे कलर के आईशेडोज को ही तबज्जो दी जाती थी, वहीं अब कलर्स के साथ एक्सपेरिमेंट किया जाने लगा है। आजकल वलंडवाइड ब्लैक व ग्रे के अतिरिक्त पर्पल, ब्लू व डार्क ब्राउन कलर्स का इस्तेमाल भी काफी बढ़ी रेंज में किया जाने लगा



ताकि आप दिखें खूबसूरत, यूँ मेकअप का असर रहेगा देर तक...



है। आप दो शेड्स के कलर्स के आईशेडो भी यूज करके स्मोकी लुक क्रिएट कर सकती हैं। लेकिन कलर्स का इस्तेमाल करते समय ध्यान रखें कि वह मैट फिनिश ही हो। इस प्रकार के कलर आपको एक अलग लुक ही प्रदान करते हैं।

स्किन टोन पर लगे सही

जब भी बात मेकअप ही होती है तो आपको कोई भी लुक, कलर या एसेसरीज का इस्तेमाल करते समय अपने चेहरे व स्किन टोन का ध्यान रखना बेहद आवश्यक होता है। कहते हैं कि हर प्रकार की महिला पर एक-सा मेकअप अच्छा नहीं लगता। ठीक इसी प्रकार, ऐसा जरूरी नहीं है कि स्मोकी आईज मेकअप करते समय दो महिलाओं पर एक ही शेड्स फव्वेंगे। यदि आपका रंग थोड़ा गेंहुआ या सांवला है तो बेहतर होगा कि आप ब्लैक या ब्लू कलर से दूरी बना कर रखें। इस स्किन टोन की महिलाओं पर ब्राउन कलर अधिक अच्छा लगता है। वहीं जिन महिलाओं का रंग गोरा है, वह किसी भी शेड्स का चयन कर सकती हैं।

फिनिशिंग है मस्ट

स्मोकी आईज मेकअप करते समय जितना ध्यान कलर्स का रखना होता है, उतना ही फिनिशिंग भी जरूरी है। स्मोकी आईज मेकअप करने का मतलब यह है कि आपके फेस का सेंटर ऑफ अट्रैक्शन आपकी आंखें ही हैं। ऐसे

में उसे सही प्रकार की फिनिशिंग देना बेहद आवश्यक है। इसके लिए आप आईलाइनर सहित काजल व मस्कारा का सहारा ले सकती हैं। यदि आपने मेकअप करते समय मस्कारा अप्लाई नहीं किया तो आपकी आंखों का मेकअप अधूरा ही रह जाएगा और आप मनचाहा परिणाम प्राप्त नहीं कर पाएंगी।

फेस मेकअप भी परफेक्ट

कोई भी मेकअप करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आप अपने लिप्स या आंखों में से किसी एक पर ही फोकस रखें। मसलन, अगर आप ब्राइट लिपस्टिक यूज कर रही हैं तो आपका आईमेकअप लाइट होना चाहिए। वहीं अगर आप अपनी आंखों पर स्मोकी मेकअप अप्लाई कर रही हैं तो बेहतर होगा कि आप अपने फेस का बाकी मेकअप न्यूड ही रखें। फिर चाहे बात फाउंडेशन की हो या ब्लशर की, इन्हें बहुत हल्का ही इस्तेमाल करें। वहीं यदि आपके लिप्स यदि नेचुरली पिंक हैं तो आपके लिए सिर्फ ग्लॉस लगाना ही पर्याप्त रहेगा। अगर आप फिर भी लिपस्टिक इस्तेमाल करना चाहती हैं तो किसी भी लाइट कलर की मैट फिनिश लिपस्टिक का ही चयन करें। आईज व लिप्स दोनों पर डार्क कलर्स अप्लाई करने से चेहरा खूबसूरत दिखने की बजाय अजीब-सा लगने लगता है।

एलोवेरा के ये नुकसान जानकर हो जाएंगे हैरान



एलोवेरा का पौधा शरीर के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसका इस्तेमाल सेहत के साथ-साथ त्वचा को निखारने के लिए भी किया जाता है। एलोवेरा जेल से स्ट्रैच मार्क्स, रूखी त्वचा और स्किन की कई परेशानियों को दूर किया जा सकता है। इसके अलावा कई लोग स्वस्थ शरीर के लिए एलोवेरा जूस का भी इस्तेमाल करते हैं लेकिन इन सब फायदों के साथ एलोवेरा के कई नुकसान भी हैं जिसके बारे में बहुत कम लोग ही जानते होंगे।

- हार्ट प्रॉब्लम** : एलोवेरा जूस का अधिक सेवन करने से शरीर में पोटेशियम को मात्रा घट जाती है जिससे दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है और हार्ट अटैक आने का खतरा बन जाता है।
- डायरिया** : इसमें लैक्सेटिव एंथ्राक्विनोन जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो पेट को नुकसान पहुंचाते हैं। एलोवेरा जूस का अधिक सेवन करने से डायरिया जैसी समस्या हो जाती है।
- गर्भपात** : गर्भवती महिलाओं के लिए एलोवेरा जूस काफी खतरनाक होता है। इसके सेवन से गर्भ में पल रहे बच्चे को नुकसान पहुंचता है। इसके अलावा जो महिलाएं स्तनपान करवाती हैं उन्हें भी एलोवेरा जूस का सेवन नहीं करना चाहिए।
- दवाओं का असर** : जो लोग किसी बीमारी की वजह से लंबे समय से दवाओं का सेवन करते हैं उन्हें भी इसका सेवन करने से बचना चाहिए क्योंकि एलोवेरा में मौजूद लैक्सेटिव गुण शरीर पर दवाओं का असर नहीं होने देते।

भोजन के साथ न पीएं पानी हो सकते है नुकसान

पानी सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इससे कई रोग दूर होते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि खाना-खाने के बाद, बीच या पहले पानी पीने से पाचन प्रक्रिया पर बहुत बुरा असर पड़ता है। आइए जानते हैं कि इस तरह पानी पीने के क्या नुकसान हो सकते हैं। खाना खाने के 1 घंटे बाद ही पानी पीएं। आइए जाने इसके नुकसान।

न पीएं खाने के बीच पानी

खाने के बीच में पानी पीने से भोजन पच नहीं पाता और सीने में जलन होने लगती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- भोजन को अच्छे से चबा कर खाएं। चबा कर खाने से खाना पच जाता है और पानी पीने की जरूरत भी नहीं रहती।
- भोजन करते समय अगर खांसी आए तो पानी की जगह दूध या लस्सी का सेवन करें।
- अगर आप कुछ तीखा या चटपटा खा रहे हैं तो प्यास लगने पर गिलास भर कर पानी न पीएं। सिर्फ 2 घूट ही पीएं।
- खाने के 1 घंटे बाद गर्म पानी पीने से पाचन शक्ति ठीक रहती है और खाना पचने में मदद मिलती है।
- खाना खाते समय कोल्ड ड्रिंक और जूस का सेवन न करें।
- अगर भोजन तीखा, मिर्च-मसालेदार, नमकीन और खट्टा है तो पानी जरूर पीएं। ऐसे में पानी पीने से शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

100 बीमारियों की एक दवा है आंवला, आजमा कर देखिये

- आंवले का सेवन वजन घटाने के लिए भी होता है। आंवला हमारे शरीर के फेट को बर्न करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।
- अगर आपको भूलने की आदत है तो जनाब देर किस बात की है... तुरंत बाजार जाएं और आंवला खरीदकर खाएं। याददाश्त बढ़ाने में आंवले का सेवन लाभदायक है। रोजाना आंवले का मुरब्बा खाने से दिमाग तेज होता है।
- आंवले का पेस्ट चेहरे पर लगाने से त्वचा संबंधी कई समस्याओं से छुट्टी मिल सकती है। आंवला खाने से या चेहरे पर इसका पेस्ट लगाने से झुर्रियां नहीं आती, त्वचा साफ और निखरी रहती है। चेहरे के दाग-धब्बों से छुटकारा पाने के लिए आंवले का इस्तेमाल करें। रोजाना एक आंवला खाने से आपकी त्वचा जर्वा बनी रहेगी।
- रुखे और बेजान बालों से छुटकारा पाने के लिए आंवला बेहतरीन उपाय है। आंवला बालों के लिए प्राकृतिक टॉनिक है, जो बालों का विकास करने के साथ-साथ उन्हें झड़ने से भी



- आंवले का रस आंखों के लिए फायदेमंद है। आंवला आंखों से जुड़ी समस्याओं (मोतियाबिंद, कलर व्लाईडनेस, कम दिखना) से निजात दिलाने में सक्षम है।
- अगर खुजली की समस्या से परेशान हैं तो आंवले के पाउडर को किसी भी तेल में मिलाकर खुजली वाली जगह पर मसाज करें।
- आंवले में बैक्टीरिया और फंगस से लड़ने की क्षमता होती है। आंवला अल्सर, पेट में संक्रमण जैसी बीमारियों को खत्म करता है।
- आंवले का जूस रोजाना पीने से कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने में मदद मिलती है। आंवले में मौजूद एमिनो एसिड और एंटी ऑक्सीडेंट्स दिल के लिए फायदेमंद हैं।
- महिलाओं में अक्सर वाइट डिस्चार्ज की समस्या देखी जाती है। ऐसे में आंवला पाउडर में शहद मिलाकर लगातार खाने से वाइट डिस्चार्ज की परेशानी से निजात पाया जा सकता है।

इन फेस पैक से पाएं गोरी और निखरी त्वचा

हर लड़की चाहती है कि वो खूबसूरत दिखे लेकिन तेज धूप के कारण चेहरे की रंगत काली पड़ जाती है। इससे बचने के लिए लड़कियां कई तरह के प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं लेकिन इनमें केमिकल्स होने के कारण कई बार चेहरे को फायदे की जगह नुकसान पहुंचता है। ऐसे में इन घरेलू फेस पैक के इस्तेमाल से चेहरे की रंगत को निखारा जा सकता है।

- मिल्क पाउडर और नींबू** : 1 चम्मच मिल्क पाउडर में आधा चम्मच नींबू का रस मिलाकर पेस्ट तैयार करें। फिर इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट के बाद पानी से धो लें।
- ओटमील और दही** : ओटमील को रातभर पानी में भिगो कर रख दें। सुबह इसको ब्लेंडर में पीस लें और फिर इसमें दही मिला कर पैक तैयार करें। इस पैक को चेहरे पर लगाएं और सूखने पर पानी से धो लें।
- आलू**: आलू के रस को चेहरे पर अच्छे से लगाएं। 20 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें।
- टमाटर और हल्दी** : 1 चम्मच टमाटर के रस में आधा चम्मच नींबू का रस और एक चुटकी हल्दी को मिला कर पैक तैयार करें और चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद चेहरे को पानी

- से धो लें।
- बेसन** : 1 चम्मच बेसन में 2 चम्मच दूध मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर 20 मिनट तक लगाएं।
- पुदीना** : पुदीने के पत्तों को पीस कर पेस्ट तैयार करें। सूखने पर चेहरे को अच्छे से धो लें। इससे त्वचा की टैनिंग से छुटकारा मिलेगा।
- केला** : केले को पीस कर उसमें 1 चम्मच शहद और 1 चम्मच दही मिला कर पेस्ट तैयार करें।



रेसिपी



विधि

एक पैन में तेल गर्म करके जीरा और प्याज डालें और अच्छे से भूनें। अब इसमें हरी मिर्च और अदरक का पेस्ट डालकर 4-5 मिनट के लिए भूनें। फिर इसमें टमाटर, हल्दी, नमक, गरम मसाला और लाल मिर्च डालकर मिलाएं। इसके बाद इसमें पनीर, मंथी और धनिया डालकर भूनें। अब एक ब्रेड स्लाइस लें और उसपर पनीर की थुजी, मोज़ारेला पनीर और रेड चिली प्लेक्स डालें। ओवन को 330°F/170°C के तापमान पर प्रीहीट करके ब्रेड स्लाइस को 7-10 मिनट के लिए बेक करें। पनीर चीज टोस्ट तैयार है, इन्हें सर्व करें।

पनीर चीज टोस्ट

- 1 1/2 स्पून तेल,
- 1/2 स्पून जीरा,
- 90 ग्राम प्याज, 1 स्पून हरी मिर्च, 1 स्पून अदरक का पेस्ट, 90 ग्राम टमाटर, 1/4 स्पून हल्दी, 1/2 स्पून नमक,
- 1/2 स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1/2 टीस्पून गरम मसाला, 170 ग्राम पनीर, 1/2 टीस्पून मंथी,
- 1 1/2 टेबलस्पून धनिया, ब्रेड स्लाइस, मोज़ारेला पनीर, रेड चिली प्लेक्स

पापड़ पनीर फिटर्स

- 1 कप चूरा किया हुआ पनीर, नमक स्वादअनुसार,
- 1 टेबल-स्पून कसा हुआ लहसुन,
- 1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 2 टी-स्पून टमेटो कैचप, 1/3 कप मैदा,
- 3/4 कप क्रश किए हुए पापड़, तलने के लिए- तेल , परोसने के लिए- टमेटो कैचप

विधि

पनीर को प्लेट में रखकर अच्छी तरह गुंथ लें। नमक, लहसुन, लाल मिर्च पाउडर, टमेटो कैचप डालकर अच्छी तरह मिला लें। मिश्रण को 9 बराबर भाग में बांट लें और प्रत्येक भाग को 50 मिमी (2) लंबे गोल आकार में रोल कर लें। एक तरफ रख दें। मैदा और 1/2 कप पानी को बाउल में अच्छी तरह मिला लें। प्रत्येक रोल को मैदा-पानी के पेस्ट में डुबोकर क्रश किए हुए पापड़ में लपेट लें और सभी तरफ सुनहरा और करारा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज में निकालकर, टमेटो कैचप के साथ तुरंत परोसें।