

त्वचा और बालों में लगाएंगे जोजोबा ऑयल, तो होंगे ये फायदे!



जोजोबा का तेल त्वचा को पोषित करने के साथ ही बालों को भी मजबूत, घना और स्वस्थ रखता है। इसका इस्तेमाल त्वचा और बालों से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में कारगर है। ब्यूटी सोर्स की संस्थापक रागिनी मेहरा और ऑनलाइन स्टोर डेजर्ट स्प्लेंडर के संस्थापक शिव सिंह मन्न ने जोजोबा के तेल के ये लाभ बताए हैं।

» जोजोबा का तेल मुंहासों को नियंत्रित करता है, इसके इस्तेमाल से मुंहासे नहीं होते हैं और दाग-धब्बे भी दूर हो जाते हैं।

» यह त्वचा को नमी प्रदान करता है। यह अन्य तेलों की तुलना में हल्का होता है और त्वचा में गहराई से समा जाता है। यह त्वचा को मुलायम बनाता है और चमक लाता है। यह त्वचा को जवां बनाता है और उसमें कसाव ले आता है। यह सनबर्न को दूर करने के साथ ही जलन और खुजली भी दूर करता है।

» गर्मियों में बाल अक्सर उलझ जाते हैं और रखे व बेजान हो जाते हैं। जोजोबा का तेल पसीने व अनचाही नमी को ब्लॉक कर बालों का रूखापन दूर करता है और उन्हें मुलायम बनाता है। वहीं यह स्कैल्प में नमी प्रदान करता है, जो अक्सर हानिकारक रसायन युक्त शैम्पू के इस्तेमाल से स्कैल्प से निकल जाता है।

» जोजोबा का तेल विटामिन ई और बी युक्त होने के साथ ही एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल्स से समृद्ध होता है, जो त्वचा को पोषण और सुरक्षा प्रदान करने के साथ ही नमी भी बरकरार रखता है। जोजोबा के तेल में उच्च स्तर के एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व होते हैं। जोजोबा तेजी से कोशिकाओं को रिजेनेट करता है।

» जोजोबा तेल खासकर लैवेंडर जोजोबा तेल खुशबूदार फूलों की महक से समृद्ध होने के साथ ही सुकून का अहसास कराता है। यह शारीरिक और मानसिक थकान को दूर करता है, अगर तबियत पर इस तेल की कुछ बूंदें डाल दी जाएं तो अच्छी नींद आती है।

सेहत की हर परेशानी को दूर कर देंगे नानी मां के ये नुस्खे

यह बात बिल्कुल सही है कि जान है तो जहान है। तंदुरुस्ती हो को हर काम आसानी से किया जा सकता है लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में सेहत से जुड़ी छोटी-छोटी परेशानियां ज़ेलनी आम बात हैं। बुखार, सर्दी-जुकाम, गला खराब, पेट दर्द के अलावा और भी बहुत सी दिक्कतें हैं जो देखने में भले ही छोटी लगें लेकिन इनसे जिंदगी बेरंग सी हो जाती है। सेहत से जुड़ी इन मुश्किलों का सामना करने के लिए दादी-नानी के नुस्खे बेहद कारगर साबित होते हैं।

- 1. मुलायम और चमकदार बाल :** पानी में अमरूद के पत्ते उबालकर इससे बाल धोएं।
- 2. पसीने से छुटकारा :** अनार के पत्तों को पानी में उबाल कर इससे नहाएं।
- 3. गले की इन्फेक्शन दूर :** शहतूत खाने से फायदा मिलता है। इसका शरबत भी पी सकते हैं।
- 4. खांसी गायब :** अनार का छिलका मुंह में रखकर चूसने से राहत मिलती है।
- 5. दर्द से आराम :** सरसों के तेल में लहसून और अजवाइन डालकर गर्म कर लें। इससे बाँड़ी मसाज करें।
- 6. भूख बढ़ाएं :** पृथ्वी के रस में 2 बूंद अदरक का रस और सेंधा नमक डालकर सेवन करें।
- 7. बवासीर से आराम :** करेले के रस में थोड़ी-सी मिश्री डालकर खाएं।
- 8. कब्ज :** सौंफ का चूर्ण और चुटकी भर काला नमक मिलाकर रात को खाएं, इससे कब्ज नहीं रहेगी।

मल्टीग्रेन आटे के चमत्कारी लाभ

गेहूँ की रोटी स्वादिष्ट अधिक, पौष्टिक कम होती है। अगर गेहूँ में यदि अन्य अनाज को मिला कर आटा पिसवाया जाए तो ऐसे आटे से बनी रोटी की पौष्टिकता बढ़ जाती है। इस प्रकार के आटे को मल्टीग्रेन आटा या कौबिनेशन फ्लोर कहा जाता है। मल्टीग्रेन आटा-मल्टीग्रेन आटा का मतलब की अन्य अनाज जैसे दालों को गेहूँ के साथ मिलाकर उसे मल्टी ग्रेन आटा बना दिया जाता है और यह बाजार में मल्टी ग्रेन आटे के नाम से बिकता है।



तनाव-हार्मोन में बदलाव से हो सकता है एक्ने

अगर आपके परिवार में एक्ने की हिस्ट्री रही है यानी आपके मां या पिता को भी यह समस्या रही है। तो भी आपको इससे बचाव की कोशिशें शुरू कर देनी चाहिए। एक्ने त्वचा का एक डिसऑर्डर है। यह मुंहासों का ही बिगड़ा हुआ रूप है। फर्क यह है कि आमतौर पर मुंहासे जहां बिना किसी विशेष उपचार के किशोरावस्था के बाद स्वयं ही ठीक हो जाते हैं, वहां एक्ने के साथ ऐसा नहीं होता और जब तक इसका सही ढंग से इलाज न हो, यह ठीक नहीं होता। इसके बारे में विस्तार से जानिये इस लेख में।

वर्षों होता है एक्ने

त्वचा के नीचे स्थित सिबेसस ग्लैंड्स से त्वचा को नमी देने के लिए तेल निकलता है। ये ग्लैंड्स चेहरे, पीठ, छाती और कंधों पर सबसे ज्यादा होते हैं। अगर ये ज्यादा सक्रिय हो जाएं तो रोमाछिद्र चिपचिपे होकर ब्लॉक हो जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं जो एक्ने का कारण बनते हैं। सामान्य स्थिति में सूर्य की किरणें इनको पनपने नहीं देती। सिबेसस ग्लैंड्स की अति सक्रियता की प्रमुख वजह एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता है। एंड्रोजन पुरुष सेक्स हार्मोन है और यह लड़के और लड़कियों दोनों में ही होता है। किशोरावस्था में इसका स्त्राव ज्यादा होता है।

कई लड़कियों को पीरियड्स से पहले बार-बार मुंहासे निकल आते हैं। जो बिगड़कर एक्ने का रूप ले सकते हैं। ऐसा ओव्यूलेशन के बाद प्रोजेस्टेरोन हार्मोन के ज्यादा स्त्राव के कारण होता है। इससे त्वचा पर छोटे-छोटे दागों के गुच्छे से बन जाते हैं। इसी तरह सिबेसस ग्रंथियों से उत्पन्न

सीबम त्वचा के पिगमेंट (रंग निर्धारक तत्व) से मिलकर रोमाछिद्रों को ब्लॉक कर देता है तो ब्लैकहेड्स बनते हैं। अगर त्वचा की अंदरूनी परत में सीरम जमा हो जाता है तो व्हाइटहेड्स बनते हैं। कई बार ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स त्वचा के भीतर फैलने के बाद फूट जाते हैं, जिससे बाहरी त्वचा पर एक्ने और फेल सकता है।

टॉक्सिन भी हैं कारण

शरीर में ज़रूरत से ज्यादा टॉक्सिन तत्व भी एक्ने का कारण हो सकते हैं। त्वचा का एक महत्वपूर्ण कार्य पसीने के जरिए शरीर से टॉक्सिक तत्वों को बाहर निकालना है। ऐसे में अगर टॉक्सिन यानी विषैले तत्व बहुत ज्यादा हो जाएं तो इस पूरी प्रक्रिया में त्वचा के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा एलर्जी, तनाव, जंकफूड, सैचुरेटेड फैट, हाइड्रोजेनेटेड फैट और पशु उत्पादों के प्रयोग, कुपोषण और प्रदूषण से भी एक्ने की संभावना बढ़ जाती है। कुछ दवाओं जैसे स्टीरॉयड, ओरल कंटेसेप्टिव पिल्स और मिरगी की दवाओं के रिएक्शन से भी एक्ने हो सकता है।



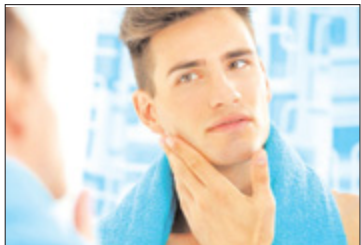
पुरुषों के लिए भी जरूरी है पर्सनल केयर



महिलाओं की तरह पुरुषों को भी अपनी ग्रिमिंग को और ध्यान देना चाहिए। पुरुषों में ग्रिमिंग उनके व्यक्तिगत प्रभाव को बढ़ाती है। उनमें भी ग्रिमिंग की शुरुआत व्यक्तिगत स्वच्छता, स्वस्थ बाल व नाखूनों की देखभाल, दांतों की सफाई, फेशियल, हेयर मेकअप, खुशबू और कपड़ों आदि से होती है। कुछ विशेष पर्सनल ग्रिमिंग की आदतें पुरुष अपने त्वचा केयर तरीके में शामिल कर सकते हैं जिनको हफ्ते बाद नहीं तो महीने में एक बार किया जाना चाहिए। तो चलिए पुरुष के लिए जरूरी ग्रिमिंग संबंधी आदतों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

समय से कटाएँ हेयर कट

बालों को समय-समय पर कट करवाते रहना चाहिए। इससे न सिर्फ आपको बेहतर लुक मिलता है बल्कि बालों की ग्रोथ भी ठीक



पर हेयर स्टाइलिंग करना चाहिए।

मेनीक्योर और पेडीक्योर

अब मेनीक्योर और पेडीक्योर केवल स्त्रीसुलभ गतिविधियां ही नहीं रही हैं क्योंकि पुरुष अब ग्रिमिंग की अच्छी आदतों की

फेशियल

मेट्रो-सैक्सुअल मैन फेशियल कराने के विचार से नहीं घबराते और इसे त्वचा केयर के अपने रूटीन में शामिल करते हैं। आप अपने नजदीकी मेन सैलोन में जा सकते हैं और अपनी त्वचा प्रकार के अनुसार फेशियल करा सकते हैं। आपकी त्वचा के अनुरूप किए जाने वाले फेशियल में अनेकों त्वचा प्रॉब्लम्स जैसे ब्लैकहेड्स, ब्लेमिशज और पिगमेंटेड त्वचा से निजात पाई जा सकती है। चूंकि ज्यादातर पुरुषों की त्वचा ऑयली होती है इसलिए एक वर्लीजिंग मास्क ऑयलीनेस की रोकथाम कर सकता है जबकि ड्राई त्वचा प्रकार की अच्छी केयर हाइड्रेटेड मास्क से हो सकती है। फेशियल त्वचा पर के किसी समस्याग्रस्त हिस्से का सुधार फेशियल से किया जा सकता है।

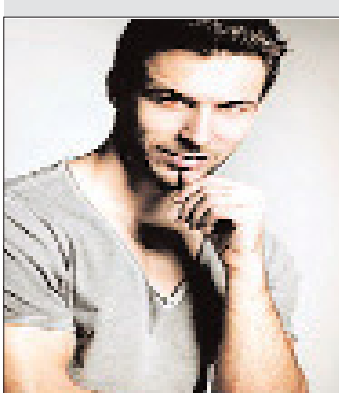
जरूरत समझने लगे हैं या समझने की जरूरत है। अपने हाथों और पैरों के नाखूनों की सही देखभाल करना न केवल आपके निजी रंगरूप व दिखावट के प्रति आपके सजगता दर्शाता है बल्कि पर्सनल हाइजीन का संकेत भी देता है। गंदे, असमान नाखून, सामान्य स्वच्छता के लिहाज से बहुत भद्दे और गंदे लगते हैं। ड्राई त्वचा वाले बदबूदार पैर, कॉलस और बदरंग नाखून कभी आकर्षक नहीं लग सकते। इसलिए मेनीक्योर और पेडीक्योर महिलाओं की तरह पुरुषों की ग्रिमिंग का भी जरूरी हिस्सा होते हैं क्योंकि ओवरऑल ये हाइजीन के अलावा खुशनुमा शारीरिक दिखावट के लिये जरूरी होते हैं।

बालों की देखभाल

बालों की देखभाल की जरूरत केवल महिलाओं को ही नहीं, पुरुषों को भी होती है।

आज ही एक फेशियल जरूर आजमाएं!

अपनी त्वचा की सही देखभाल घर पर भी की जा सकती है। हालांकि प्रोफेशनल हेल्प आपकी त्वचा के लिये करिश्माई ढंग से बेहतर कार्य करती है। चाहे आप पुरुष हों या महिला इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि अच्छे दिखने की हसरत सभी की होती है। अपनी त्वचा की केयर करने का मतलब केवल सुंदरता के नजरिए से नहीं बल्कि अच्छे स्वास्थ्य के नजरिये से भी जुड़ा है।



इसलिए बालों की ऑयलिंग, हबर्ल ऑयल मसाज, आयुर्वेदिक हेयर पैक और हेयर वॉश करवाएं आदि कराएं। बालों को साफ रखें और ज्यादा खींचे नहीं।

रेसिपी



विधि

सबसे पहले एक कढ़ाई में थोड़ा से घी गर्म करें। गर्म हो जाने के बाद इसमें सेवई ब्राउन होने तक भुनें। फिर इसमें थोड़ी सी चीनी डालकर फ्राई करते हुए इसमें धीरे-धीरे दूध डालें और हल्के हाथ चलाते रहे। जब दूध गाढ़ा हो जाए तो उसमें मेवे और बची हुई चीनी डाल दें। सब कुछ मिल जाने के इसमें गुलाब जल और मलाई डालें और थोड़ी देर पकाए फिर गैस बंद कर दें। अब इसे एक सर्विंग बाउल में निकाल कर केसर और इलायची पाउडर डालकर गर्मागर्म सर्व करें।



विधि

एक बड़े बाउल में मैदा, सूजी और बेकिंग सोडा लेकर सबको मिलाकर गूंध लें। इसके बाद हाथों में थोड़ा सा तेल लगा कर धीरे से नरम कर साफ गीले कपड़े से ढंक कर रख दें। अब एक कढ़ाई में तेल गरम होने के लिए रख दें। दूसरी तरफ गूंधे आटा की छोटी-छोटी गोली काटकर इसे तीन इंच के व्यास में बेल लें। इसके बाद इसे गरम तेल में तले जब यह अच्छी तरह से फूल जाए तो इसे प्लेट पर निकाल लें। अब आप इसमें सामग्री भर सकती है। इसके लिए पुड़ी को लेकर बीच से आराम से तोड़िये और उसमें सबसे पहले आलू, मटर, उबली मूंग, थोड़ा सा जीरा, काला नमक, सादा नमक, लाल मिर्च पावडर, दही, मीठी चटनी, हरी चटनी, सेव भुजिया, अनार दाने, जीरा पावडर, दही और चटनी डालिए और सभी को सर्व कीजिये।

कैल्शियम से भरपूर, ये फूड्स हड्डियों को रखेंगे मजबूत



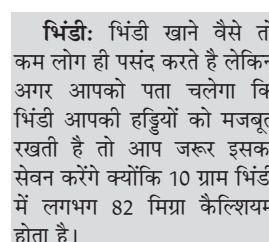
पहले समय बढ़ती उम्र को लोगों के कमजोर हड्डियों की प्रॉब्लम सुनने को मिलती थी लेकिन बदलती जीवनशैली और खानपान की आदतों के कारण कम उम्र के व्यक्तियों को भी इस समस्या से गुजरना पड़ता है। कम उम्र में जोड़ों में दर्द रहना के कारण कैल्शियम युक्त खाना न लेना है। कुछ लोग अपना डाइट में दूध को शामिल करते हैं क्योंकि उसमें भरपूर मात्रा में कैल्शियम मौजूद होता है। केवल दूध पीना ही बेहतर नहीं, ऐसे कई फूड्स हैं जिनको खाने से हड्डियां मजबूत रहती हैं। आइए जानते हैं उन फूड्स के बारे में। बताया जाता है कि 100 ग्राम बादाम में लगभग 264 मिग्रा कैल्शियम होता है। अगर रोज मुट्ठी भर बादाम खाएं जाएं तो इससे शरीर को भरपूर एनर्जी मिलती है और हड्डियां मजबूत रहती हैं।



बींस: बींस में भी भरपूर कैल्शियम, प्रोटीन जैसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो हड्डियों को उम्र भर के लिए मजबूत बनाए रखते हैं।



पालक: पालक में सभी जरूरी तत्व मौजूद होते हैं। 100 ग्राम पालक में लगभग 99 मिग्रा कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाए रखता है। इसलिए बेहतर होगा की अपने भोजन में पालक को शामिल करें।



भिंडी: भिंडी खाने वैसे तो कम लोग ही पसंद करते हैं लेकिन अगर आपको हड्डियों को मजबूत रखनी है तो आप जरूर इसका सेवन करेंगे क्योंकि 10 ग्राम भिंडी में लगभग 82 मिग्रा कैल्शियम होता है।



पनीर: पनीर मे भरपूर मात्रा मे कैल्शियम के अलावा विटामिन भी होता है। जो हड्डियों को मजबूती के लिए काफी उपयोगी होता है।

कोलेस्ट्रॉल से हैं परेशान तो अपनाएं ये टिप्स



कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने से शरीर में कई समस्याएं आ जाती हैं जैसे- दिल की समस्या और शरीर में मोटापा आदि। कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए लोग कई तरह की दवाइयों का सेवन करते हैं लेकिन इनके कई साइड इफेक्ट भी होते हैं। ऐसे में आप घरेलू चीजों से कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल कर सकते हैं।

1. रोज सुबह इसको 2-3 कलियां खाने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल रहता है।
2. ज्यादा घी या फिर तेल वाली चीजें का सेवन व करें। इससे कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ता है।
- 3.1 गिलास पानी में दालचीनी और धनिया के बीजों को उबालें। इसे डंडा होने के बाद पी लें।
4. रोज सुबह थोड़ी फिजिकल एक्सरसाइज भी जरूर करें।
5. दिन में कम से कम 8-10 घंटे की नींद जरूर लें। पूरी नींद न लेने से भी कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ता है।
6. 1 चम्मच ऐलोवेरा और 1 चम्मच आंवले को गिलास पानी में मिला कर पीने से काफी फायदा होता है।
7. सुबह खाली पेट 1 गिलास गर्म पानी में आधा नींबू का रस मिला कर पिएं। इससे कोलेस्ट्रॉल धीरे-धीरे कम होने लगेगा।
8. अपने खाने में ज्यादा मीठे का सेवन न करें।