

विकलांगता भी बाधा नहीं...



द्वार दया का जब तू खोले, पंचम सुर में गूंगा बोले, अंधा देखे, लंगड़ा चल कर पहुंचे काशी रे।

अर्थात् हे प्रभु जब तेरी दया का द्वार खुलता है तो गूंगा भी पंचम स्वर में बोलने या गाने लगता है, अंधा देखने लगता है और एक लंगड़ा व्यक्ति भी चलकर काशी जा पहुंचता है। कहने का तात्पर्य ये है कि जब प्रभु की दया का द्वार खुलता है तो असंभव भी संभव हो जाता है। कैसे खुलता है उस प्रभु की दया का द्वार? कहाँ है हम पर ऐसी कृपा करने वाला वह ईश्वर? हम पर ऐसी कृपा करने वाला वह ईश्वर वास्तव में हमारे अंदर ही विराजमान है। वह हमारी इच्छाशक्ति से ही जाग्रत होता है। उसकी कृपा का द्वार हमारी इच्छाशक्ति की खटखटाहट से ही खुलता है। सगुण-साकार अथवा निर्गुण-निराकार प्रभु की प्रार्थना करके हम अपनी असीमित सुप्त मानसिक शक्तियों को ही जगाते हैं। यह अपने विश्वास को पुष्ट करने का ही एक मार्ग है। वास्तव में सकारात्मक दृष्टिकोण से उत्पन्न सात्त्विक इच्छाओं का चयन करके हम अपने जीवन में हर खुशी प्राप्त कर सकते हैं। उत्कृष्ट इच्छाशक्ति द्वारा हम असंभव से लगने वाले कार्यों को करने में सक्षम हो जाते हैं। कुछ ऐसी ही उत्कृष्ट इच्छाशक्ति थी विल्मा रुडोल्फ नामक एक पोलियोग्रस्त बालिका में जो विश्व पटल पर तेज धाविका के रूप में अपना नाम अंकित करवाना चाहती थी। वर्ष 1960 में इटली की राजधानी रोम में होने वाले ओलंपिक खेलों पर सारे विश्व की निगाहें टिकी हुई थीं क्योंकि इन ओलंपिक खेलों में विल्मा रुडोल्फ भी भाग ले रही थी।

बच्चे को ऐसे बनाएं स्मार्ट...



आप अपने बच्चे को स्मार्ट बनाना चाहती हैं? तो यह काम अब मजाक-मजाक में ही हो जाएगा। हाल की स्टडी में यह बात सामने आई है कि बच्चों से दोस्ताना व्यवहार उनके दिमागी विकास में काफी कारगर है। आपका रोजाना का हंसी मजाक आपके बच्चे को तेज दिमाग बना सकता है। स्टडी में यह पता चला कि बच्चों से हंसी-मजाक करने से बच्चे को दिमाग विकसित होता है वो धीरे-धीरे मजाक और डांट में फर्क समझने लगा जाते हैं। एक बार फर्क समझ आने के बाद वो पैरेंट्स के बिहेवियर में फर्क को भी समझना शुरू कर देते हैं। बच्चों के लिए खेल बहुत जरूरी होता है। खेल बच्चे के दिमागी विकास में बहुत अहम भूमिका निभाते हैं। जो पैरेंट्स बच्चों के साथ नाटक और जोक करते हैं वो अपने बच्चों के दिमाग में जल्द विकास देखते हैं। क्योंकि वो बच्चे मजाक और सच्चाई में फर्क समझने में सक्षम हो जाते हैं। इन सबके साथ यह जानना भी जरूरी है कि आप किस तरह के जोक अपने बच्चे से करते हैं। थोड़ा अलग और क्रिएटिव पैरेंट बनिए और अपने बच्चे को इंटीलिजेंट बनाइए। मजाक-मजाक में अपने बच्चों को वो चीजें सिखाइए जो वो सीखने से कतराता हो।

लाइली को सिखाएं ये बातें...



पैरेंट्स होने के नाते बच्चों को बेहतर ड्रंसान बनाना आपका फर्ज है। इस समय में बच्चों को खुद की सुरक्षा के प्रति सजग रहना सिखाना सबसे जरूरी है। खासकर लड़कियों के मामले में। अपनी मासूम बेटी को बढ़ती उम्र में उसकी जिंदगी और बाहर की दुनिया के बारे में जरूरी सीख देना बेहतर पैरेंटिंग का हिस्सा है। आजकल लड़कियों के साथ जो अत्याचार हो रहे हैं इस बारे में उससे खुल कर बात करें और जरूरी लगे तो उसे सेल्फ प्रोटेक्शन के लिए ट्रेनिंग भी दिलवाएं। अपनी बेटी को स्वाभिमानो बनाएं। उसे यह बताना बहुत जरूरी है कि वह जैसी है सबसे बेहतर है। स्वाभिमान उसमें आत्मविश्वास जगाएगा। बेटी को यह जरूर सीखाएं की अपने काम किसी और पर न थोपें। जितना हो सके खुद अपने आप पर निर्भर बनें। उसे अपने पैरों पर खड़े होने की अहमियत समझाए ताकि आगे चलकर उसे किसी तरह की परेशानी न हो।

...तो बच्चा बनेगा जीनियस



आगर आपका बच्चा मुश्किल से स्कूल से कोई सक्क याद कर पाता है तो चिंता की बात नहीं है, आप अपने बच्चे को टोट्ट, कॉफी और स्क्वाइड रोल में दालचीनी खिला कर उसके सीखने की क्षमता में सुधार कर सकती हैं। भारतीय मूल के एक शोधकर्ता के नेतृत्व में चुहों पर हुए एक अध्ययन के अनुसार, दालचीनी के सेवन से कमजोर स्मृति वाले चुहों में बेहतर और सामान्य स्मृति वाले चुहों में अच्छे स्मृति स्तर देखने को मिले। अमेरिका की शिकागो यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कालीपद फहान के मुताबिक कमजोर छात्रों को बेहतर छात्र बनाने के लिए यह सबको सुरक्षित और आसान तरीका हो सकता है।



हेयर कलर कराते समय न करें

गलतियां...

बालों में कलर करने का चलन पिछले कुछ सालों में तेजी के साथ बढ़ा है। एक आंकड़े के मुताबिक करीब 75 फीसदी महिलाएं अपने बालों में रंग करती हैं। आजकल बालों को कलर करने के लिए बाजार में बहुत सारे शोड मिलते हैं, जैसे, सेमी परमानेंट और परमानेंट हेयर कलर। सेमी परमानेंट कलर कुछ समय बाद बालों को शैंपू करने से निकल जाता है। वहीं दूसरी तरफ परमानेंट हेयर कलर कुछ हफ्तों तक आराम से चलता है। आप वहीं कलर चुनें जो आपकी

स्किन टोन पर सही लगता हो। कितनी महिलाएं हैं जो अपने बालों को कलर करवाती हैं। कई को यह पता ही नहीं होता कि कौन-सा कलर उन पर जमेगा, बाल कलर करने के लिए क्या करना चाहिए, बाल कलर कराने के क्या-क्या फायदे-नुकसान हैं, किन बातों का ध्यान रखें इत्यादि। बालों को कलर कराना आज का स्टाइल स्टेटमेंट बन गया है। आज महिलाएं बालों पर नए-नए प्रयोग करने से भी नहीं चूकतीं, लेकिन सावधानी बहुत

एक वक़्त था, जब लोग सिर्फ सफेद बालों को छुपाने के लिए बालों को रंगते थे, लेकिन आजकल बालों को अलग-अलग रंग कराना फैशन बन गया है। हर कोई अपने लुक को बदलने के लिए अलग-अलग तरह के कलर करवा रहे हैं। कुछ लोग महंगे सलून में जाकर हेयर कलर करवाते हैं, कुछ लोग घर पर ही कलर करते हैं, लेकिन आपने कभी सोचा है कि गलत तरीके से बालों को कलर करना बालों को नुकसान पहुंचा सकता है।

व्यक्तित्व का ध्यान रखें

हेयर कलर करवाने वालों को बाद में त्वचा संबंधी दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। जैसे बालों की कोमलता जाने का डर, बाल जल्दी सफेद होना इत्यादि। हेयर कलर में मिला अधिक अमोनिया बालों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। हेयर कलर कई तरह के हो सकते हैं जैसे बरगंडी, डार्क ब्राउन, रेड कलर, नेचुरल, गोल्ड, चॉकलेट, चेरी ब्राउन, रेड इत्यादि। कलर का चयन करते समय आप अपने व्यक्तित्व का ध्यान जरूर रखें। बालों को घर पर ही कलर कर रही हैं तो हाथों में दस्तानों का प्रयोग जरूर करें और आंखों का खासतौर पर ध्यान रखें। डाई के किसी भी प्रकार के दुष्प्रभाव से बचने के लिए आपको पहली बार किसी अनुभवी व्यक्ति से ही बाल कलर करवाना चाहिए। बालों को कलर करने से पहले उन्हें पहले धोकर सुखा लें और बालों को कंधी के एक सिर से उठाते हुए कलर करें। यदि आप खुद बालों को कलर करती हैं तो उसके बाद बालों में शैंपू और कंडीशनर करना न भूलें। हेयर स्पा और सीरम ट्रीटमेंट तो किसी अनुभवी व्यक्ति से ही करवाना चाहिए। यदि आप पहली बार घर पर ही बालों को कलर कर रही हैं तो बालों को डाई करने वाले पैकेट पर लिख दिशा-निर्देशों को सावधानी से पढ़ लें।

क्वॉलिटी पर दें ध्यान

आमतौर पर हेयर कलर बालों में चमक लाने, नया लुक पाने, सफेद बालों की परेशानी को दूर करने, बालों को पहले से बेहतर बनाने और बालों में जान डालने के लिए किया जाता है। ऐसे में जरूरी है कि हेयर कलर हमेशा अच्छी क्वॉलिटी का ही प्रयोग करें। यदि आप घुघराले बालों को स्ट्रेट कराना चाहती हैं तो कलर करवाने के 15-20 दिनों के बाद ही ऐसा करवाएं। एक साथ दोनों काम कराने पर बालों पर कैमिकल का दबाव अधिक पड़ता है। इससे बाल खराब हो सकते हैं। यदि आप व्यस्त दिनचर्या वाली हैं तो आपको हल्के हेयर कलर का ही इस्तेमाल करना चाहिए। यह आपके बालों को अधिक नुकसान नहीं पहुंचने देगा। बालों पर कलर करवाने के लिए विश्वस्त तथा गुणवत्तापूर्ण पार्लर को ही चुनें। यदि आपको किसी तरह की एलर्जी, डैड्रफ या अन्य तल्कीफ है, तो कलर करवाने से बचें। सोच-समझकर डाई करवाएं क्योंकि एक बार रंग चढ़ने के बाद उसे उतारने में बालों को नुकसान होता है। इससे बाल टूटते और झड़ते भी हैं।

दो मुंहे बाल

कलर करवाने से पहले दो मुंहे बाल चेक करें, और इन्हें ट्रिम करवा लें। हेयर कलर करने से दो मुंहे बाल रूखे दिखाई देते हैं। कलर करवाने से पहले अपने बालों को एक रात पहले ही धो लें। ज्यादा साफ और गंदे बाल, दोनों ही चीजें हेयर कलर का सही शोड छुपा सकते हैं।

हैड मसाज

कलर करवाने से 3 दिन पहले बालों में गुनगुने तेल से मालिश करें, इससे कलर अच्छी तरह से चढ़ेगा। अगर आप घर पर ही अपने बालों को रंगने वाली हैं तो अमोनिया, कोलतार और लेंड जैसे कैमिकल वाले कलर से बालों को डाई न करें क्योंकि इससे बाल खराब हो सकते हैं।

बाद में क्या करें

कलर करवाने के बाद बालों को 48 घंटों तक शैम्पू से न धोएं, जिससे कलर अच्छी तरह से बालों में समा जाए। जब भी बाल धोएं तो ऐसे शैम्पू का इस्तेमाल करें जो कलर वाले बालों के लिए बनाया गया हो। बालों को धूप की किरणें काफी नुकसान करती हैं इसीलिए धूप में जाते वक़्त बालों को ढ़क कर रखें।

कैसे पानी से धोएं बाल

बालों को धोने के लिए हल्के गरम या ठंडे पानी का ही प्रयोग करें क्योंकि बहुत ज्यादा गरम पानी बालों का रंग उड़ा सकता है। कलर करवाने के हर 2 हफ़्ते बाद बालों को प्रोफेशनल हेयर स्पा ट्रीटमेंट दें। इससे बालों में नमी बरकरार रहेगी और कलर भी वैसा का वैसा ही बना रहेगा।

कुछ समय धूप से बचाएं

जब बालों को कलर करवाया हो तो कुछ समय तक सिर पर कपड़ा रख कर चले। कलर बालों को कुछ समय तक धूप से बचाने के लिए बाहर जाते समय सर पर कपड़ा रख कर चले।

पैरों की सेहत का रखें ध्यान

माइश्चराईजिंग: हमारे पैरों की डेड त्वचा सेल्स को एक्सफॉलिएटेड करने की जरूरत होती है और नियमित माइश्चराईजिंग त्वचा को सूखने से बचाने के लिए महत्वपूर्ण है अन्यथा पैरों में बिवाईयां फट सकती हैं जिनमें खून भी आ सकता है। आपके पैरों की माइश्चराईजिंग चेहरे की देखभाल जैसी महत्वपूर्ण है। हर बार स्नान के वक़्त पैरों को अच्छी तरह धोने या स्क्रब करने की आदत डालें। इससे आपके पैरों की केयर आसान हो जाती है। चलने का स्टाइल: पैरों की त्वचा के साथ फ्रिक्शन की संभावना ज्यादा होती है जिसके लिये सही तरीके से फिट न होने

पैरों की सेहत का रखें ध्यान

वाले जूते या चलने का गलत स्टाइल जिम्मेदार होता है। पैर के तलुवे पर एक ही बिन्दु पर लगातार दबाव पड़ने से कॉर्न और कॉलस विकसित हो जाते हैं त्वचा कड़ी हो जाती है और बाद में इसमें दर्द हो सकता है। प्युमिस स्टोन से स्क्रब: झांवा पत्थर यानी प्युमिस स्टोन से पैरों की स्क्रबिंग करना डेड सेल्स को हटा सकता है और पैरों में समस्याएं उत्पन्न होने की रोकथाम में मदद करता है। प्युमिस स्टोन या फुट स्क्रब से स्क्रबिंग करके कार्नुस और कॉलसेज से बचाव करें यह डेड त्वचा को हटाने में मददगार है जो बाद में कड़ी और मोटी होना शुरू हो जाती है और चलने-फिरने के समय दर्द उत्पन्न करती है।

तेजी से बदलते जमाने और टेक्नोलॉजी के इस दौर में अपनी जगह व पहचान बनाने के लिए अपनी पसंद के क्षेत्र में पैशन होना बेहद जरूरी है, तभी आप परफेक्शन के साथ अपने टास्क पूरे करते हुए कामयाबी की ओर कदम बढ़ा सकते हैं। जानिए अपनी रुचि के क्षेत्र में पैशन होना क्यों है जरूरी है...

अपना लक्ष्य निर्धारित करके उसे पैशन बनाकर आगे बढ़ने वाले कभी भी भटकाने या दुविधा के शिकार नहीं होते। दरअसल, अपनी रुचि के क्षेत्र में पूरी तरह डूबकर ही वे अपनी मंजिल को आसान बना पाते हैं। जो दूसरों को देखकर उनकी राह का अनुकरण करने का प्रयास करते हैं, वे अपने भीतर छिपे गुणों को देख नहीं पाते। यही कारण है कि वे अपने मन की राह पर चलने की बजाय भटकाने के चौराहे पर पहुंच जाते हैं। जहां पहुंच कर उन्हें यह सज़ता ही नहीं कि अब किस राह पर वे आगे बढ़ें।

सेल्फ एनालिसिस

दूसरों की तरफ देखने की बजाय सबसे पहले तो आप यह देखें कि आपको क्या अच्छा लगता है, आपकी रुचियां किस तरह की हैं, किस तरह के काम करने में आपको मजा आता है और क्या करना अच्छा नहीं लगता? इस

कैसे पहचाने रिएक्शन को

हेयर डाई से होने वाला एलर्जिक रिएक्शन मामूली असर वाला या फिर गंभीर दोनों हो सकता है। बालों में कलर करने के बाद यदि आपको सिर की त्वचा में मामूली जलन या सनसनाहट महसूस होती है तो यह एलर्जी की शुरुआत होती है। यदि कलर करने के बाद आपके माथे, कान, गर्दन के पीछे सूजन और आंखों में जलन की शिकायत होती है तो यह एलर्जी का गंभीर मामला होता है। आप को तुरंत डाक्टर को दिखाना चाहिए।

ऐसे बचें एलर्जी से कुछ सावधानी बरत कर हेयर डाई से हो सकने वाले नुकसान से बच सकते हैं। ऐसा करने से आपके सिर के बाल ज्यादा समय तक ठीक रहेंगे। जब भी आप किसी नए ब्रांड को इस्तेमाल करें तो पहले उसके बारे में अच्छे से जानकारी कर लें। ऐसा देखा गया है कि कई बार कुछ लोग कलर बदलने से एलर्जी का शिकार हुए हैं। कोशिश करें कि आप लगातार एक ही अच्छा ब्रांड उपयोग करें। एलर्जिक अटैक से बचने के लिए पैच टेस्ट अच्छा उपाय है। पैच टेस्ट, किसी प्रोडक्ट के प्रति आपकी त्वचा की संवेदनशीलता को दर्शाता है। इसके साथ ही आपको एलर्जिक रिएक्शन से भी बचाता है। हेयर डाई का मिश्रण बनाते समय लेबल पर दिए गए निर्देशों को पढ़ लें। कान के पीछे का हिस्सा सबसे ज्यादा संवेदनशील होता है। यह किसी भी प्रकार के एलर्जिक रिएक्शन के लक्षणों को तुरंत दिखाता है। आप रुई के टुकड़े को हेयर डाई के मिश्रण में डुबाकर कान के पीछे लगा लें। इसे 10 घंटे तक लगाकर रखने से आप एलर्जी के प्रकोप से बचे रहेंगे। यदि आप हेयर डाई को निर्धारित समय से ज्यादा लगाकर रखते हैं तो यह आपके लिए नुकसानदायक भी हो सकती है। यदि आपको एलर्जिक रिएक्शन होने का खतरा लगता है तो किसी भी परेशानी से बचने के लिए पानी की धार से अपने बालों को धो लें। इससे हेयर कलर आपके बालों से साफ हो जाएगा।

इन बातों का भी रखें ध्यान

- महिलाएं कई बार आप फैशन में आकर बालों को कलर तो करवा लेती हैं, लेकिन बाद में उनका कलर बड़ी जल्दी फेड हो जाता है। उन्हें लगता है कि यह ब्यूटीशियन की गलती है। इसलिए कलर करवाने से पहले आप कुछ बातों को जान लें।
- बालों में लंबे समय तक कलर को बनाएं रखने के लिए आप कलर प्रोटेक्टेंट प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल कर सकती हैं। इन प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करते समय शैंपू या कंडीशनर का इस्तेमाल करना बंद करना पड़ेगा।
- 1 चम्मच एप्पल साइडर विनेगर में आधा कप पानी मिला लें और बालों को धो लें। इससे आपके बालों में लगा कलर और भी अधिक गहरा हो जाएगा।
- बालों को बार-बार न धोएं, ऐसा करने से बालों का कलर निकल जाता है। बालों के रंग को लंबे समय तक टिकाने के लिए आप कम से कम शैम्पू करें।
- बालों की माह में एक बार डीप कंडीशनिंग करें और प्रत्येक शैम्पू के बाद कंडीशनर का उपयोग करें।
- बालों को कलर करवाने के लिए जरूरी है कि आप 4-5 महीने पहले बालों में मेहंदी न लगाएं।
- कलरिंग के बाद डैड्रफ शैंपू के प्रयोग से परहेज करें। दरअसल, डैड्रफ शैंपू में मौजूद कैमिकल्स बालों से कलर उड़ा सकते हैं।
- हफ्ते में एक बार बालों में तेल लगाएं। बाल सुखाने के लिए ड्रायर का प्रयोग नहीं करें।
- हेयर प्रोडक्ट खरीदने से पहले उसकी एक्सपायरी डेट जरूर चेक कर लें, नहीं तो बालों पर इसके दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं।

तलुवों की देखभाल

पैरों के तलुवों को मुलायम रखने के लिये इनमें कोई ऑयल लैड्स नहीं होतीं इसलिए किसी क्रीम को नियमित लगाने का रूटीन बनाना जरूरी है। यदि आपके पैर अत्यंत सूखे हैं और त्वचा कटी-फटी है तो रात में सोने जाने के वक़्त किसी हेवी इयूटी माइश्चराईजर् या पेट्रोलियम जेली का अच्छी तरह प्रयोग करें और बेहतर अवशोषण के लिये इसे कॉटन सॉक्स से कवर करें।

जूते हों सही

सही तरह से फिट आने वाले जूते पहनें क्योंकि ढीला या ज्यादा कसा जूता आपके पैरों को सही तरह से सहारा न देकर काफी नुकसान पहुंचा सकता है। नये जूतों की खरीदारी दोपहर के काफी बाद या शाम के वक़्त करें क्योंकि कुछ एक्सपर्ट मानते हैं कि दिन के दौरान हमारे पैरों में कुछ सूजन आ जाती है।

हाइजीन का ध्यान

हमारे पैरों में फंगल इन्फेक्शन होने की आशंका ज्यादा होती है और इससे बचाव के लिए हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। पैरों को कभी भी गीला नहीं रखना चाहिए इन्हें अच्छी तरह से खासकर अंगूठों के बीच की जगह को सुखा लेना चाहिए। पैरों के नाखून नेल कटर की सहायता से सही तरह से काटने चाहिये। पैर दर्द करते हैं तो आप इन्हें सी सॉल्ट मिले गुनगुने पानी में डुबो सकते हैं। इससे दर्द से राहत मिलती है। अपने पैरों को रिलेक्स करने के लिये आप हाथों से हल्के गूँथते हुए तलुवों की मसाज कर सकते हैं। हल्के से हाथों को घुमाने और सॉफ्ट मसाज से आपके पैरों को रिलेक्स होने में मदद मिलती है।

प्रक्रिया में आपको अपनी रुचि का क्षेत्र जानने-समझने में सहायता मिल सकती है। एक बार अपने मन का क्षेत्र चुन लेने के बाद आप उस पर कदम आगे बढ़ाएं। इसके लिए जरूरी कोर्स करें या ट्रेनिंग हासिल करें। थ्योरी के साथ-साथ प्रैक्टिकल पर भी जोर दें। सिर्फ किताबी बातों की बजाय आज के समय की व्यावहारिक बातों और इंडस्ट्री में प्रचलित तकनीकों को जानें-समझें। जो कुछ भी सीखें, उसमें पूरी तरह डूबें। लापरवाही या आधे-अधूरे मन से आप कभी कुछ नहीं सीख सकते। अगर अपने को परफेक्ट बनाना चाहते हैं, तो सीखने में जी-जान लगा दें। इसके बाद आप खुद देखेंगे कि कोई चीज सीख लेने के बाद आपका कॉन्फिडेंस कितना बढ़ता है। इस तरह से आगे बढ़ने पर आपको कभी काम नहीं हूँदना पड़ेगा, बल्कि इसके उलट काम आपके पीछे-पीछे चलेगा। हुनर के पारखी लोग आपको बुलाकर नौकरी देंगे।