

सुंदरता के लिए यह जानकारीयां जरूरी

हर लड़की खूबसूरत दिखना चाहती है। सेहत और सौन्दर्य को बनाए रखने के लिए जखी नहीं है कि आप सारे वक्त बस उसी पर ध्यान दें बल्कि जखी यह है कि कम से कम वक्त में भी हम सही पोषण को प्राप्त कर सकें। इस पर सबका हक है लेकिन रोज की भागमभाग में हम अपने आपका ख्याल इसलिए नहीं रख पाते क्योंकि हमें सेहत संबंधी छोटी-छोटी जानकारी भी नहीं होती। आइए जानते हैं कैसे -

आजकल लो-कार्ब्स डाइट ट्रेंड में है। जिसे देखो वही अपने खाने में कार्बोहाइड्रेट कम करता जा रहा है और प्रोटीन बढ़ाता जाता है, लेकिन आहार विशेषज्ञों ने हमेशा संतुलित आहार की बात की है इसलिए कार्बोहाइड्रेट को भी एक निश्चित मात्रा में लेना जरूरी है। लो-कार्ब्स फूड लेने वाले इस बात का ख्याल रखें कि यह आपके मूड पर नेगेटिव प्रभाव डालता है।

कार्ब्स के कारण ही मांसपेशियों को ग्लाइकोजन मिलता है जिसमें जिम में वर्कआउट करने की एनर्जी मिलती है। कम कार्ब्सवाली डाइट मस्तिष्क के कार्य को बाधित करती है इसलिए डाइट में कार्बोहाइड्रेट का होना जरूरी है। लेकिन इसका भी ख्याल रखें कि जो भी कार्ब्स आप लें उसकी कुल मात्रा का 3 ग्राम फाइबर होना चाहिए।

केले में प्रचुर मात्रा में विटामिन बी पाया जाता है। युवा महिलाओं विशेषकर वे युवतियां जो ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव्स ले रही हैं, को पुष्कों की तुलना में अधिक विटामिन बी-6 लेने की जरूरत होती है। यह इस्ट्रोजन हार्मोन के संतुलन के लिए जरूरी होता है। पिल्स के कारण शरीर में इस्ट्रोजन का स्तर बढ़ जाता है। इसके अलावा विटामिन-6 लाल रक्त कणिकाओं यानी रेड ब्लड सेल्स के लिए भी आवश्यक होता है। डाइट में केले को जरूर जगह दें।

फोलेट एक ऐसा आवश्यक तत्व है जिसे फैमिली डाइट में शामिल करना जरूरी है। साबुत अनाज, पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मैथी, सहजन की पत्तियां, भिंडी और फल जैसे केला, खरबूजा व तरबूज, दालें, मशरूम, टमाटर व संतरे के जूस में यह पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। अपने भोजन में इन सबको किसी न किसी रूप में शामिल करें।

सर्दियों में बनाए रखें खूबसूरती

सर्दियों में सबसे ज्यादा असर त्वचा पर पड़ता है। इसलिए उसे अधिक से अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है।

सनबर्न होने पर- अगर आपका काम ज्यादातर धूप में घूमने का है तो ठंड के दिनों की दोपहर की धूप से आपको सनबर्न हो सकता है। धूप में मौजूद अल्ट्रावायलेट किरणें आपकी स्कीन की ऊपरी परत को झुलसा देती हैं। अगर सनबर्न ज्यादा हो गया हो या फिर स्कीन पर लाल धब्बे हो गए हों या फिर उसका रंग काला हो रहा हो तो उसे दूर करने के लिए गुलाब जल को चेहरे पर लगाएं। ये त्वचा को काफी ठंडक पहुंचाता है। गुलाब जल एक स्प्रे करने वाली बोतल में डालें या फिर टिश्यू पेपर की सहायता से थपथपाते हुए लगाएं। बाद में खीरा, आलू और नींबू का रस मिलाकर थोड़ी-सी मुलतानी मिट्टी डालकर पतला पेस्ट बनाएं और उसे इफेक्टिव परिष्कार पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद हल्का गीला करके मसाज करें, फिर ठंडे पानी से धो लें। इससे सनबर्न के निशान हल्के होकर धीरे-धीरे मिट जाएंगे।

सुपर फ्रेशनेस- इन दिनों में त्वचा के रूखपन से आप डल लगने लगते हैं। ऐसे में फ्रेशनेस के लिए जरूरी है कि ऐसे प्रोडक्ट

का इस्तेमाल करें, जिससे आप ताजगी के साथ नएपन का भी एहसास कर आप ऐसा जेल लें, जिसमें पिपरमैट की खुशबू हो। जब भी आप इस जेल का इस्तेमाल करेंगी तो आपको सुपर फ्रेशनेस महसूस होगी। स्कीन के डेड सेल्स हटाने के लिए लूफा का इस्तेमाल करें।

चेहरे के दाग-धब्बे- चेहरे पर दाग-धब्बे हैं तो उन्हें हटाने के लिए थोड़ा ऑरेंज ज्यूस लेकर उसमें कपड़े को डिप करें, फिर उसे अच्छी तरह निचोड़कर अपने चेहरे पर लगा लें। इसमें विटामिन सी होता है, जो आपकी त्वचा में चमक ला देगा।

बहुत सी महिलाओं को पेट के बल सोने की आदत होती है। इससे उनका चेहरा तंकिपर पर उल्टा रखे रहने से चेहरे के आसपास निशान निकल आते हैं, जो देखने में भद्दे लगते हैं। इन्हें दूर करने के लिए इन पर कंसीलर की बूंदें लगाएं, जिससे निशान हल्के होंगे।

भूल को स्वीकारना बड़प्पन की निशानी

हम सभी कभी न कभी भूल करने के अनुभव से गुजरते हैं परंतु सहजता से स्वीकार नहीं कर पाते कि हमारी किसी भूल से किसी दूसरे या हमें स्वयं कितनी ठेस पहुंची है। जब भूलों की कड़ियां जुड़ती हैं तो उनकी बढ़ती संख्या देख कर सहज अंदाजा लगाया जा सकता है कि हम में एक ही बात मुख्य रूप से समाई है कि अपनी भूल को स्वीकार न करते हुए, स्वयं को सही साबित करने के लिए अड़े रहना। हम अक्सर बच्चों को उनकी गलती के लिए डांटते भी हैं और उनके द्वारा माफी न मांगे जाने पर झुल्लाते भी हैं पर वास्तव में देखा जाए तो उनके सामने कभी हमने स्वयं गलती करने के बाद स्वीकार की ही नहीं और सहजता से दूसरों को सारी बोला ही नहीं तो उन्हें कैसे पता चलेगा कि अपनी भूल स्वीकार कर माफी मांगना कितना बड़ा गुण है। घर हो या ऑफिस, बस हो या मॉल, सामने वाले की छोटी-सी गलती भी सहज पकड़ में आ जाती है और स्वयं की बड़ी भूल को भी यदि कोई बताने का प्रयास करे तो उसे हम अपने व्यक्तिगत पर उंगली उठाना मान लेते हैं और अपने कद को ऊंचा साबित करने के लिए उनसे घंटों बहस या झगड़ा तो कर सकते हैं परंतु सारी नहीं बोल सकते। वास्तव में देखा जाए तो जिदगी के नियम इतने सरल भी नहीं होते। स्वयं को उदाहरण हम सिर्फ अपनी तारीफ करके ही नहीं बनाते, यहां गलत को सही और सही को गलत साबित करना बहुत आसान है परंतु जब भूल होती है तो अंतर्मान जानता है और सारी कहने पर वह जितना हल्का महसूस करता है, वही गलती न मानने पर भीतर ही भीतर छटपटाता भी रहता है। जब इन सबकी आदत हो जाए और अपनी भूल न कचोटें तो समझिए कि रावण की अहम बुराई ने आपके भी भीतर सिर उठाना शुरू कर दिया है। खुले आसमान में उड़ना है और विचारों की रोशनी में विचरना है तो मन की कोई खिड़की तो खुली रखनी ही होगी तभी तो सद्बिचार मन तक आकर द्वार खटखटाए बिना लौट नहीं पाएंगे। एक बात का ध्यान रखें कि गलती करना भले ही बड़ी बात न हो और हर इन्सान करता हो किंतु उसे स्वीकार करने वाले लोग ही बड़े होते हैं और उनकी गिनती कम में होती है क्योंकि अपनी ही नहीं, वे दूसरों की नजरों में भी महान बनते हैं।

जालसाजी से बचे

किसी भी नई तकनीक के समान ही ऑनलाइन डेटिंग के भी कुछ नकारात्मक पहलू हैं। इनमें से सबसे बड़ी बात फ्रॉड की है। बड़ी संख्या में अंतर्राष्ट्रीय सहायता संघ भी वजूद में हैं जो ऑनलाइन डेटिंग साइट्स पर भी मौजूद हैं और अक्सर इस तरह के मैसेज भेज कर दावा करते हैं कि कुछ लोग हैं जो मुसीबत में हैं और उनके पास पैसे नहीं हैं। अगर कोई व्यक्ति विशेषतः जो दूसरे देश से हो तो उससे तुरंत नाता तोड़ लें।

जासूस बनना बुरा नहीं

जिससे ऑनलाइन मिली हैं और फिर उस व्यक्ति से वास्तव में मिलने जा रही हैं तो उनके बारे में थोड़ी जांच-पड़ताल भी करें।

इसके लिए मल्टीपल सर्च इंजन का सहारा लें। आपराधिक बैकग्राउंड की भी जांच करें। इस बात को सुनिश्चित कर लें कि उसके अनुसार जो वह है वह सच है।

यदि ऑनलाइन साथी की तलाश कर रही हैं तो विभिन्न सर्च इंजन की सहायता लें, साथ ही ऑनलाइन फ्रैंड से रियल लाइफ में मिलने का निर्णय लें तो यह सुनिश्चित कर लें कि आपकी पहली मुलाकात के लिए वह जगह पब्लिक प्लेस हो।

इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि ऑनलाइन डेटिंग के बारे में थोड़ी-सी भी लापरवाही आपके लिए खतरा बन सकती है।

भले ही विदेशों में यह सब काफी कॉमन हो परंतु अब अपने देश में भी ऑनलाइन डेटिंग का क्रेज कम नहीं है। बेशक ऑनलाइन डेटिंग से मनचाहा साथी भी मिल जाता

है लेकिन इस आभासी दुनिया में छल करने वालों की भी कमी नहीं है।

साइट्स की पहचान

कुछ साइट्स हैं जो यह निर्णय करती हैं कि आप किससे मिलें जबकि कुछ साइट्स आपको आवश्यक डेट के बारे में सलाह देती हैं। सबसे जखी बात आप इन साइट्स की कीमत को जख जांच लें, छोटी और श्वेतीय साइट्स को भी नजरअंदाज न करें।

ईमानदारी से बनाएं प्रोफाइल

यह सही है कि ऑनलाइन प्रोफाइल बनाते समय अपनी उम्र, बैकग्राउंड या आदतों के बारे में झूठी जानकारी देने से बचना चाहिए। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि अपने बारे में बहुत अधिक जानकारी भी न दें और सोक्रेट्स तो बिल्कुल भी शेयर न करें, भले ही आप सामने वाले व्यक्ति को पहचानती ही क्यों न हों।

थोड़ी बेईमानी की उम्मीद

ऑन लाइन डेटिंग रिलेशन बनाने की अपेक्षा एक तरह से विज्ञापन होता है। यह ऐसा विज्ञापन है जो अतिशयोक्तिपूर्ण कथन और झूठ से भरा होता है।

दोस्ती करने वाले को यह उम्मीद होती है कि सामने वाला व्यक्ति अपनी बैस्ट फोटो अपलोड करेगा जबकि वह अपनी कम उम्र की फोटो के साथ ही अपने वजन को भी कई किलो छिपा जाता है। ये बातें भले ही बहुत छोटी-छोटी नजर आती हैं, फिर भी इसी बात से अंदाजा लगा कर चलें कि वह और भी कई बातों में झूठ बोल रहा होगा, अतः हर बात को स्वयं परखना बहुत जरूरी है।

इंटरनेट ने बना दी जोड़ियां

पहले बड़े-बुजुर्ग कहते थे कि 'रब ने बना दी जोड़ी'। आजकल जमाना बदल गया है और बदलते जमाने में रब की जगह इंटरनेट ने ले ली है। अब लोग इंटरनेट की मदद से ही जीवनसाथी तलाश रहे हैं। लेकिन इंटरनेट ने जहां जोड़ियां मिलाने का काम किया है वही कभी-कभी गलतफहमियों की वजह से यह जोड़ी मुश्किलें खड़ी कर देती है। आइए हम बताते हैं आपको कुछ सावधानियां जिनका ख्याल रखने से आप 'इंटरनेट जोड़ी' के गलत परिणामों से खुद को बचा पाएंगे।



