

प्रकृति ने पतियों में बहुत सारे गुण प्रदान किये हैं जो सेहत और सौंदर्य के लिए वरदान से कम नहीं।
कुछ उदाहरण :-

-नीम की कच्ची कोपलों को पीस कर पेस्ट की तरह चेहरे पर लगाने मुंहासे कम होते हैं। यह स्किन के लिए अच्छे फेसवॉश का भी काम करता है। खासकर तैलीय त्वचा के लिए यह बेहतरीन क्लींजर है।

-नींबू की कोमल पतियों का पेस्ट बनाकर उसमें कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलायें। चेहरे पर फेसपैक को कुछ देर लगाकर रखें। इससे रंग में निखार आता है और तजगी का अहसास होता है।

-तुलसी की पतियों को सुखाकर बारीक पाउडर बना लें। इसे टैल्कम पाउडर की तरह स्किन पर रगड़ने से चेहरे के दाग धब्बे कम हो जाते हैं।

-आंखों में तजगी लाने और डार्क सर्कल्स को दूर करने के लिए पुदीने की पतियां पीस कर लगानी चाहिए। ताजा हरा पुदीना पीसकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की गर्मी निकल जाती है।

-मेथी की पतियों का पेस्ट बनाकर उसमें आंवले का रस मिलायें। बालों में अच्छी तरह लगायें और कुछ समय बाद धो डालें। इससे बालों में चमक आती है।

-तुलसी की पतियों का रस निकालकर उसमें कुछ बूंदें नींबू के रस की डालें। चेहरे पर लगाकर सुखने दें। साफ पानी से धो डालें। इससे ब्लैक स्पॉट मिटते हैं और त्वचा निखरी-निखरी नजर आती है।

-नीम की पतियों का पेस्ट बनाकर बालों की जड़ों में अच्छे से लगाने से रूसी दूर हो जाती है। इससे सिर में होने वाले दूसरे इन्फेक्शन और जुओं से भी छुटकारा मिलता है।

-मेहंदी की हरी या सूखी पतियों का पेस्ट बालों के लिए बेहतरीन कंडीशनर का काम करता है।

-मीठे नीम की पतियों के रस को छछ के साथ मिलाकर पीने से बालों को असमय सफेद होना

पातियों से सौंदर्य

बंद हो जाता है।

पतियों से स्वास्थ्य

-तुलसी की कुछ पतियां मुंह में रखकर धीरे-धीरे चबाने से दुर्गंध नहीं आती, दांत के दर्द में आराम मिलता है और रक्त भी शुद्ध होता है।

-मधुमेह के रोगियों के लिए पालक की हरी पतियों का सेवन बहुत ही लाभकारी होता है।

-अमरुद के पत्तों को पान की तरह कत्था लगाकर चबाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

-पुदीने की कुछ पतियां सुबह शाम चबाने से दांतों के कीड़े खत्म हो जाते हैं और मुंह में तजगी बनी रहती है।

-आम की कच्ची कोपलों को दांतों से खूब चबाकर थूक दें। दांत मजबूत और चमकदार बन जायेंगे।

-ब्राह्मी की पतियों का थोड़ा-सा ताजा रस (एक चम्मच) लेने से सर्दी-खांसी और उल्टी-दस्त बंद हो जाते हैं।

-नीम की पतियों के पेस्ट में थोड़ी-सी हल्दी मिलाकर लगाने से फुंसियां ठीक हो जाती हैं।

-हेजा, पेटदर्द, अजीर्ण, हिचकी बंद न होना, चर्मरोग और ब्लडप्रेसर कंट्रोल जैसी कई स्वास्थ्य समस्याओं के लिए पुदीना की पतियां कारगर दवा है। पुदीना एंटीबायोटिक औषधि का

भी काम करती है।

-मेहंदी की पतियों का पेस्ट पैरों के तलवों में लगाने से जलन कम होती है, ठंडक और सुकून का अहसास होता है।

-पालक की पतियों में मौजूद फ्लेजेवोनॉइड्स एंटीऑक्सीडेंट्स का काम करते हैं। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पालक में विटामिन ए काफी मात्रा में पाया जाता है जो आंखों, बालों और त्वचा के लिए कफ़ी फायदेमंद होता है।

-बथुए की पतियों को उबालकर उनका रस पीने से पेट और पेशाब के रोग ठीक होते हैं।

-पीपल की ताजी हरी पतियों का रस कान में टपकाने से कान का दर्द दूर होता है।

-कढ़ी पत्ता (मीठा नीम) के कुछ पतियों के रस को नींबू के रस और शक्कर के साथ मिलाकर पीने से अपच, उल्टी और थकान में आराम मिलता है।

-हरे धनिये की पतियां वातनाशक और पाचनशक्ति को



बढ़ाने वाली होती है। इसकी पतियों को पानी भिगोकर मसलकर पानी को छान लें।



कहीं नुकसान न पहुंचा दे

रंग लगाने आए तो अपनी आंखों को बंद करके पहले बचाने का प्रयास करें।

आंखों में चश्मा पहनें, जिससे खतरनाक रंगों के रसायन से आपकी आंखें बच सकें। बालों पर कोई बड़ी-सी टोपी या हेट लगाएं, जिससे आपके बालों का केमिकल ड्राई के दुष्प्रभाव से बचाव हो सके।

नहाते समय और रंगों को निकालते समय आंखों को अच्छी तरह से बंद कर लें ताकि पानी के साथ बहता हुआ रंग आप की आंखों में प्रवेश न कर सके।

घर पर खुद ही रंग बनाएं और उन्हीं का इस्तेमाल करें। बाहर के खरीदे हुए हानिकारक रंगों को इस्तेमाल न ही करें तो ही अच्छा है।

बच्चों को गुब्बारों से खेलने के लिए उत्साहित न करें, क्योंकि गुब्बारे कभी भी किसी की आंखों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

अपने रंग लगे हाथों को आंखों के पास न ले जाएं। हाथ धोने के बाद ही आंखों को छुएं। आंखों को मसलने या रगड़ने की गलती भी न करें।

ऐसे लोगों से बचने का प्रयास करें, जो हाथों से आपके चेहरे पर रंग लगाने आए। यदि कोई रंग लगाने आए तो आप आंखों और होंठों को बंद कर लें ताकि रंग आपके मुंह या आंखों में न जा जाए।

होली खेलने से पहले चेहरे पर कोल्ड क्रीम की एक मोटी परत लगाएं ताकि रंग लगाने के बाद जब आप अपना चेहरा धोएं तो रंग आसानी से निकल जाए।

यदि आंखों में कोई रंग चला जाए तो तुरंत पानी के छीटे मारें। यदि लक्षण कुछ भीषण प्रतीत हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

होली के बाद आपको आंखों में हल्की असहजता महसूस हो रही हो तो रुई के फाड़े पर गुलाब जल छिड़क कर आंखों पर थोड़ी देर के लिए रखें।

इससे आपकी थकी हुई आंखों को आराम मिलेगा। यदि आंखों में रंग चला जाए और आंखों में जलन, सूजन या दर्द हो तो साफ पानी से आंखें धोएं। थोड़ी देर देखें, अगर तब भी लक्षण ऐसे ही रहें तो डॉक्टर के पास जाएं।

यदि आंख में गुब्बारे या रंग में मिले हुए किसी कण

होली के रंग

से चोट लग गई हो, रेटिना को नुकसान पहुंचा हो, रक्तस्राव हो, तो आंखों को पानी से धोने की गलती न करें। ऐसे में आंखें बंद करें और तुरंत अस्पताल जाएं।

आंखों को चोट न लगे
गुलाल में ऐसे छोटे-छोटे कण मौजूद होते हैं, जो यदि आंखों में चले जाएं तो कॉर्निया को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कॉर्नियल एब्रेशन ऐसी ही एक एमरजेंसी होती है, जहां आंखों से निरंतर पानी

गिरता रहता है और दर्द भी बना रहता है। यदि ध्यान न दिया जाए तो आंखों में संक्रमण या अल्सर हो सकता है। होली पर गुब्बारों के इस्तेमाल से आंखों में अंदरूनी रक्तस्राव हो सकता है या किसी प्रकार की भी चोट लग सकती है। इसलिए ऐसे हालातों में किसी बात का इंतजार न करें। आंखों को किसी प्रकार का खतरा हो, उससे पहले आप किसी अच्छे नेत्र रोग विशेषज्ञ से अवश्य ही संपर्क करें।



ब्यूटी टिप्स

होली के रंग निकाले, रूप निखार

युवाओं को होली के रंग-बिरंगे पर्व का खास इंतजार रहता है। क्यों न हो! होली का त्योहार ही कुछ ऐसा है। पर होली के लाल-पीले रंगों से सबसे ज्यादा डर लड़कियों को लगता है कहीं कलर्स से उनकी त्वचा को नुकसान न पहुंचे।

बस इसीलिए कभी-कभी मन में उमंग होते हुए भी इस उत्सव का पूरी तरह आनंद नहीं उठाया जाता। होली के रंग कहीं त्वचा व रंग को बर्बाद न कर दे, यही आशंका बनी रहती है। लेकिन घबराइए नहीं, हमारे पास हैं रंगों को छुड़ाने के कुछ आसान से नुस्खे, जो आपके घर में ही उपलब्ध हैं। बस इन्हें इस्तेमाल कीजिए और रंगों को आसानी से छुड़ा लीजिए। तो फिर तैयार हैं न आप होली खेलने के लिए...!

* बेसन में नींबू व दूध मिलाकर उसका पेस्ट बनाकर अपनी स्क्रीन पर लगाएं। पंद्रह-बीस मिनट तक पेस्ट लगा रहने दें और फिर गुनगुने पानी से मुंह-हाथ धो लें।

* खीरे का रस निकालकर उसमें थोड़ा सा गुलाब जल और एक चम्मच सिरका मिला लें। और इसका पेस्ट तैयार कर इससे मुंह धोएं। आपके चेहरे पर लगे सारे रंग के दाग-धब्बे दूर हो जाएंगे और त्वचा खिली-खिली हो जाएगी।

* मूली का रस निकालकर उसमें दूध व बेसन या मैदा मिलाकर पेस्ट बनाएं और उसे चेहरे पर लगाने से भी चेहरा साफ हो जाता है।

* अगर आपकी त्वचा पर ज्यादा गहरा रंग लग गया हो तो दो चम्मच जिंक ऑक्साइड और दो चम्मच कैस्टोर ऑइल मिलाकर लेप बनाकर इसे चेहरे पर लगाएं। अब स्पंज से हल्के हाथों से रगड़कर चेहरा धो लें। और फिर बीस-पच्चीस मिनट बाद साबुन लगाकर चेहरा धो लें। आपकी त्वचा पर लगा रंग उतर जाएगा।

* जौ का आटा व बादाम का तेल मिलाकर लें। उसको त्वचा पर लगाकर रंग को साफ करें।

* दूध में थोड़ा सा कच्चा पपीता पीसकर मिलाएं। साथ ही थोड़ी सी गुलतानी मिट्टी व थोड़ा सा बादाम का तेल मिलाकर और करीब आधे घंटे बाद चेहरा धो डालें।

* संतरे के छिलके व मसूर की दाल व बादाम को दूध में पीसकर पेस्ट बनाएं इस तैयार उबटन को पूरी त्वचा पर मसलें और धो लें। आपकी त्वचा साफ होकर उसमें निखार आएगा।



ये सावधानियां हैं जरूरी
अपनी आंखों को बचाकर रखें। कोई आप के पास



