

कम हो तनाव तो केश रहे लाजवाब

विता चिता के समान होता है, जिन्हीं जटदी जला दें अच्छा है। यहाँ तो चिंताओं के बीच ही लोग जीवन-यापन के तौर-तरीके सीखते हैं। किसी की जब मैं पैसे नहीं हैं तो किसी को नौकरी की चिंता सता रही है। इसी चिंता की चिंता में नौजवानों के बाल जल रहे हैं केशों का टूटना या यों कहें कि गंजपन की अंधी दौर चल पड़ी है। जिसमें बहुत कम ही लोग सुरक्षित हैं। ऐसे में भी डॉक्टर मानते हैं कि बाल गिरना एक चिकित्सकीय बीमारी है, जिसका निदान संभव है। हेयर ट्रांसफॉलं व त्वचा रोग चिरेज़ डॉ. सुमित शर्मा कहते हैं कि बाल कम होने के अनेकों कारण हैं। पैसों की कमी के बीच भी जीवन तनाव मुक्त जीवा जा सकता है। खानापान का भी केश पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। डॉक्टर मानते हैं कि शुरू से ही कृष्ण चीजों का खायाल रखें तो गंजपन की समस्या से बचा जा सकता है। बाल गिरने की रोकथाम करने और उपचार के लिए एक कारगर व सुरक्षित विकल्प के लिए डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं।

रसी या सिकरी है झाड़ने का मूल कारण

सर की त्वचा में कुपोषण या रुखेपन के कारण जड़ों की त्वचा सूख कर झाड़ने लगती है। जिसे सामान्य भाषा में रसी या सिकरी कहा जाता है। रसी होने पर बाल झाड़ने शुरू हो सकते हैं।

सिर को साफ रखें

फँगल संक्रमणों से बचने के लिए अपने सिर को साफ रखें। अपने बालों को नियमित रूप से धोने, गंदगी को साफ करने और ज्यादा तेल की वजह से सिर की त्वचा के बद्द हो जाने वाले छिंदों को खोलने के लिए किसी हल्के शैम्पू का इस्तेमाल करें। आप अपने बालों को मुलायम बनाने और उलझाने से रोकने के लिए किसी सौम्य कंडीशनर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। सौम्य और प्राकृतिक हेयरस्टाइल तकनीकों का चुनाव करें।



रसी या सिकरी का उपचार

बाल धोने के आधा घंटे पूर्व एक-दो नींबू काटकर बालों में मल लें तथा हल्के गरम पानी से सर धो लें। इससे रसी का सफाया हो जाता है। दो किलो पानी में नींबू रस निचोड़कर एक समान तक प्रतिदिन अच्छी प्रकार से केश धोएं। नारियल के तेल में तेल से आधा कपूर, नींबू का रस मिलाकर जड़ों में हल्की मालिश करें और रोज मोटे दात वाले कंधे से हाँके हाथों से मालिश करें। बालों को साबुन से न धोकर रीठ से धोएं।

बाल कम होने के कारण

विता, लंबी बीमारी या शैतानिया के कारण तनाव होता है। प्रोटीन, आयरन, जिक या बायोटिन जैसे आवश्यक पोषक पदार्थों की कमी होता है। लिहाजा पोषक तत्वों से भरे खाद्य पदार्थों को खाएं।

योन हार्मोनों के स्तर में अवानक बदलाव आना, मसलन महिलाओं में डिलीवरी के बाद। सिर में फँगल संक्रमण होना। हेयरड्रेसिंग (केश सज्जा) तकनीकों का इस्तेमाल करना, जैसे - कसकर गृणना, मोड़ना या बालों को अत्यधिक तापमान में रखना। लीविंग, कलरिंग और परमिंग, जैसे - प्रबल रसायनों के इस्तेमाल से बालों का उत्तराव करना। ये बालों की जड़ों को कमजोर करते हैं और इसके कारण बाल टूटे और झड़ते हैं। एटीबायोटिक्स, बीटा लॉकर्स और कॉर्टीसोइड्स जैसी औषधियां लेना। कीमोथेरेपी बालों की कोशिकाओं को नष्ट कर सकती है।

बालों का खायाल रखने के नुस्खे

हेलमेट, कधियों, हेयरब्रशों और टोपियों को दूसरे लोगों के साथ साझा न करें। बाल गीते हों तो इन पर ब्रश या कंधी न करें। या बहुत कसकर ब्रश नहीं करें। चिंगा, अवसाद और अत्यधिक तापमान पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्यवर्द्धक और संतुलित आहार लें। हरी सब्जियां, नारियल, सोया, मछली, अंडे, लीवर और बादाम तथा अखोराट जैसी गिरियां आपके बालों को अच्छा पोषण प्रदान कर सकती हैं।

हैप्पी रहने के 9 मंत्र

- जिस जगह या स्थान में जाने पर आपके मन को सुकून मिलाता है, ऐसी जगह पर बार-बार जाएं।
- एक कहावत है कि किसी को नाराज करने में एक मिनट का भी समय नहीं लगता, लेकिन किसी को हँसाने में कई घंटे बीत जाते हैं। इसलिए दूसरों को हँसाने का अवसर अवश्य प्रदान करें।
- सकारात्मक सोच से कठिन से कठिन दिखाई देने वाले काम आसानी से संपन्न हो जाते हैं। यदि आप अपने मन में सकारात्मक भाव जाग्रत करेंगी तो आपका हर काम आसानी से पूरा हो जाएगा।
- अपनी छोटी-बड़ी हर उपलब्धि का जशन मनाएं। कभी भी इस इंतजार में छोटी उपलब्धि को दरकिनार न करें कि जब बड़ी उपलब्धि हासिल होगी तो जशन मना एंगी।
- तन की सुंदरता के बजाय मन की सुंदरता को महत्व दें। तन की सुंदरता तो कुछ वर्षों की मेहमान है, जबकि मन की सुंदरता तो हमेशा साथ रहेगी।
- अपने आसपास के लोगों पर विश्वास करें। यदि आप हरेक को शंकालु दृष्टि से देखेंगी तो जिंदगी का आनंद उड़ने से बचत रह जाएंगी।
- कौन कैसा है इस बात पर ज्यादा दिमाग न लगाएं। इसके बजाय इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप अपने को और अच्छा कैसे बना सकती हैं।
- जो बात दिल में हो उसे कहने में सक्तोंच न करें। कई बार हम अपने दिल की बात जुबां पर नहीं ला पाते और हमें बाद में पछाना पड़ता है।
- बिस्तर पर जाने से पहले सारी चिंताओं को अलग कर दें और बेफ्रिक होकर लैटें।

त्वचा कहे नो चिपचिप

तैलीय और चिपचिपी त्वचा चेहरे के आकर्षण को कम कर देती है, लेकिन ऐसी त्वचा की अगर सही देखभाल की जाए तो वह निखार उठेगी। इसके लिए आप यहाँ दिए कदरती उपायों को अपनाएं। त्वचा का तैलीय होना सिवेशियस ग्लैंड्स के अत्यधिक सक्रिय होने का ननीता होता है। त्वचा का कोमलता बरकरार रखने के लिए प्राकृतिक तेल जल्दी है, पर जब तैलीय ग्रासियां अधिक तेल का सिस्त्रीशन करती हैं तो एकने और मुंहासों की समस्या शुरू हो जाती है। ऐसे में धूल-मिट्टी और प्रदूषण के कारण त्वचा के छिद्र भी बंद हो जाते हैं। अगर आप भी तैलीय त्वचा से परेशान हों तो यहाँ दिए गए कुदरती उपायों को अपनाएं और पाएं साफ-सुथरी व निखारी त्वचा।

6 टिप्प हैल्डी त्वचा के लिए

- सेब को छोलकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे व गर्दन पर लगाएं। 20 मिनट बाद हल्के गुणने पानी से चेहरा साफ कर लें। सेब एप्चर का बेहतरीन स्राव होता है, जो त्वचा को टोन करता है। उसे मुलायम और कांतिमय बनाता है।
- एक टी स्पून चम्पन पाउडर में गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाएं। फिर उसे चेहरे पर लगाएं। सुखने पर पानी से धो लें। इससे त्वचा के दाग-धब्बे और एकने भी ढूर होंगे।
- 1 टी स्पून बेसन में चुटकी भर हल्दी पाउडर, आधा नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। अगर आपको नींबू सूट नहीं करता है तो उसकी जगह पर दही मिला सकती है। आपको का आसपास का हिस्सा छोड़कर लगाएं। सुखने पर हल्के हाथों से मतरे हुए छुड़ाएं। यह त्वचा का कालानन दूर करता है। हल्दी त्वचा की चम्क बरकरार रखती है।
- तैलीय त्वचा को भी मायस्चराइजर की जरूरत होती है और इसके लिए आप शहद का इस्तेमाल कर सकती हैं। शहद एक बेहतरीन कुदरती मायस्चराइजर होता है। इसे चेहरे पर 15 मिनट लगाएं। फिर धो लें। यह त्वचा की जलन, मुहासे और कालेपान को दूर करता है। साथ ही उस कांतिमय और लचीली बनाता है।

चंदन एक फायदे अनेक

कीलमुंहासों के ठीक होने के बाद चेहरे पर किसी प्रकार के दागधब्बों को भी चंदन के लेप से साफ किया जा सकता है। चंदन का लेप केवल कीलमुंहासों को, ठीक चंदन एक बल्कि त्वचा को साफ कर नमी भी प्रदान करता है। 1 चम्पच चंदन पाउडर में आधा चम्पच पाउडर मिला कर पेस्ट बना कर चेहरे पर 20 मिनट लगाए रखने से केवल कीलमुंहासे कम नहीं हो, आप का चेहरा भी खिलाखिला प्रतीत होता है। बारबर मात्रा में चंदन पाउडर हल्दी पाउडर कर थोड़े दूध के साथ पेस्ट बनाएं। इस में चुटकी भर कपूर भी मिलाएं। इस लेप की चेहरे पर मालिश कर रात भर लगा रहने दें। इस से आप को ठंडक के एहसास के साथसाथ चेहरे के दागधब्बे दूर होने का फायदा भी मिलेगा।

साइड इफेट नहीं

चंदन का प्रयोग प्राचीन काल से चला आ रहा है। खासका आयुर्वेद में चंदन का प्रयोग खूब किया गया है। किसी प्रकार का चाव, फांडेफुंसी, कटानाछिलना आदिसभी पर चंदन के लेप से आराम मिलता है। यह एक कीमती पेड़ है, जो दक्षिण भारत में ज्यादा जाता है। चंदन का उबटन शादी से पहले नववधू लगाती है ताकि उस के चेहरे और काया की चमक बनी रहे। यह एक प्राकृतिक पदार्थ है, इसलिए इस के नियमित प्रयोग से किसी प्रकार का साइड इफेट नहीं होता।

इस की खूबियाँ

चंदन में कीटाणुनाशक विशेषता होने की वजह से यह हर्बल एंटीसेप्टिक है, इसलिए किसी भी प्रकार के छोटे चाव और खरोंच को ठीक करता है। चंदन का उबटन शादी से हुए चाव को भी ठीक करता है। यह जलने से हुए चाव को भी ठीक कर सकता है। शरीर के किसी भाग पर खुलासे से यह चेहरे के दागधब्बों को ठीक करता है। चंदन नींबू का रस मिला कर लगाने से खुलासी तो दूर होती है, साथ में त्वचा की लालिमा भी कम होती है। चंदन का तेल सूखी त्वचा के लिए गुणकारी होता है। यह सूखी त्वचा को नमी प्रदान करता है।



मूडीज ने बजाज फाइनेंस को
पहली बार 'बीएप्स' रेटिंग दी
नई दिल्ली। वैश्विक रेटिंग एजेंसी
मूडीज ने बजाज फाइनेंस लिमिटेड
(बीएफएल) को स्थिर दृष्टिकोण
के साथ निवेश 'ब्रेड' का संकेत
देते हुए पहली बार 'बीएप्स' रेटिंग
दी है। मूडीज के बयान का हवाला
देते हुए बीएफएल ने कहा, कंपनी
की रेटिंग उसके मजबूत तथा
स्थिरत प्रैक्टिसों की भारत में
सबसे बड़ी खुदार उत्सुक गैर-
बैंकिंग वित्तीय कंपनी
(एनबीएफएल) के रूप में मान्यता
देती है, जिसके पास बड़ा ग्राहक
आधार तथा वित्तरण नेटवर्क है।

जेएसडब्ल्यू एनजी ने ऊर्जा
आपूर्ति के लिए किया करार



नई दिल्ली। जेएसडब्ल्यू एनजी की
दो इकाइयों ने महाराष्ट्र राज्य विद्युत
वित्तरण कंपनी को 1,200 मेगावाट
विजली आपूर्ति के लिए समर्थन देता
है। कंपनी बयान के अनुसार, जेएसडब्ल्यू एनजी की
अनुषंगी कंपनियों जेएसडब्ल्यू रिन्यू
एनजी सिक्स लिमिटेड और
जेएसडब्ल्यू रिन्यू एनजी थर्टी
लिमिटेड ने गश्त ट्रांसमिशन
यूटिलिटी (एसटीटी) से ऊर्जा सौर-
पवन हाइड्रोल क्षमता के लिए महाराष्ट्र
राज्य विद्युत वित्तरण कंपनी लिमिटेड
के साथ विजली खरीद समझौते
(पीएपी) पर हस्ताक्षर किए हैं।

हिंदुस्तान जिंक का शुद्ध
लाम 34.5 प्रतिशत बढ़ा



नई दिल्ली। वेदांता समूह की
कंपनी हिंदुस्तान जिंक लि.
(एचजेडएल) का चालू वित्त वर्ष
2024-25 की दूसरी तिमाही में
एकोकृत शुद्ध लाम 34.5 प्रतिशत
बढ़कर 2,327 करोड़ रुपये पहुंच
गया। कंपनी का गत वित्त वर्ष
2023-24 की दूसरी (जुलाई-
सितंबर) तिमाही में शुद्ध लाम 18
1,729 करोड़ रुपये रहा था।
एचजेडएल ने बीएस१ को दी
सूचना में कहा कि जुलाई-सितंबर
तिमाही में कंपनी की आय बढ़कर
8,522 करोड़ रुपये हो गई, जो
पिछले वित्त वर्ष की इसी तिमाही में
7,014 करोड़ रुपये थी।

जी एंटरटेनमेंट का लाम 70%
बढ़कर 209.4 करोड़ रुपए



नई दिल्ली। जी एंटरटेनमेंट
एंटरप्राइज लिमिटेड का एकोकृत
शुद्ध लाम चालू वित्त वर्ष की
जुलाई-सितंबर तिमाही में 70.24
प्रतिशत बढ़कर 209.4 करोड़ रुपये
रहा। कंपनी ने शुद्ध वित्त के बायान
कि प्रभावी लाम ब्रैंड घरेलू संस्करण
से उत्तरने में बदल गया है।

गोदावारी गोपारिफाइनरीज
का आईपीओ 23 को खुलेगा



नई दिल्ली। इथेनॉल तथा जैव-
आधारित रसायन बनाने वाली
गोदावारी गोपारिफाइरीज लिमिटेड
ने 555 करोड़ रुपये के अर्थशक्ति
सार्वजनिक निर्गम के लिए 334-
352 रुपये प्रति शेयर का मूल्य
दर्यात तय किया है। कंपनी बयान
के अनुसार, आईपीओ 23 अक्टूबर
को खुलेगा और 25 अक्टूबर को
बंद होगा।

