• जरूरी है...

ग्लैमरस लुक...

हमारे आसपास कुछ लोग ऐसे जरूर होते होंगे जो बेहतर दिखने के लिए काफी पैसे खर्च करते हैं, लेकिन अपने बजट में रहकर भी इस काम को अंजाम दिया जा सकता है। हम आप को कुछ ऐसे टिप्स बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने मासिक खर्च को बरकरार रखते हुए अपने लुक में ग्लैमर का तड़का लगा सकते हैं।

▶ **हमेशा लिपस्टिक का करें इस्तेमाल :** लिपस्टिक हममें से अधिकतर लोगों को खूब पसंद है और इसे अच्छे से लगाकर आप अपने व्यक्तित्व को निखार सकते हैं। लिपस्टिक में एलोवेरा और विटामिन ई जैसे कई मॉश्च्यूराइजर होते हैं, जिनसे होठों की नर्मी बरकरार रहती है। लिपस्टिक आपके होठों के लिए सनस्क्रीन का भी काम करता है। आपकी मुस्कान उस वक्त और भी प्यारी लगने लगती है जब होठों पर लगी हो लिपस्टिक।

▶ **नियमित तौर पर करवाएं ट्रिमिंग :** महीने में कम से कम एक बार बालों को ट्रिम जरूर करें। इससे दोमुंहे और बेजान बालों से छुटकारा मिलने के साथ ही साथ बालों का विकास भी बना रहता है। ट्रिमिंग से आपके बाल कम टूटेंगे और कम ही समय के अंदर ज्यादा जल्दी से बढ़ेंगे। इस तरह नियमित तौर पर ट्रिमिंग करवाकर आप अपने बालों को महंगे हेयर ट्रिटमेंट से बचा सकते हैं।

▶ **योग का लें सहारा**- योग से न केवल हमारा शरीर फिट बना रहता है, बल्कि इससे हमारी आत्मा भी प्रभावित होती है। योग से आतंरिक जागरुकता विकसित होती है। योग से शारीरिक क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है। इससे श्वास लेने की क्रिया बेहतर हो जाती है और शरीर में रक्त परिसंचरण अच्छे से होता है, फलस्वरूप चेहरा दमकने लगता है।

▶ **रसोई में छिपा है भंडार:** स्वस्थ और दमकती त्वचा के लिए नींबू और शहद का मिश्रण सर्वोत्तम है। इससे न केवल त्वचा की रंगत निखरती है बल्कि यह मुहांसों, ब्लैकहेड्स और दाग धब्बों व असमान रंगत के लिए एक एक्सफोलिएटर का भी काम करता है।

• किफायत...

घर पर पेडीक्योर...

किसी भी महिला के लिए सुंदर चेहरे के साथ साथ पैरों का सुंदर होना भी जरूरी होता है। पैरों की खूबसूरती को बनाए रखने के लिए महिलाएं पार्लर में जाकर पेडीक्योर करवाती हैं। आजकल के बिजी शेयडूल में पार्लर जाने का समय नहीं मिल पाता है, वहीं पार्लर में कैमिकल का प्रयोग कर पेडीक्योर किया जाता है। केमिकल का ज्यादा प्रयोग करने से स्किन को काफी नुकसान होता है। केमिकल के इस्तेमाल से बचने के लिए घरेलू नुस्खे से पेडीक्योर कर सकते है। चलिए जानते है कि घर पर कैसे किया जाता है पेडीक्योर घर पर पेडिक्योर करना बहुत ही आसान होता है। घर पर पेडिक्योर करने के लिए चाहिए गुनगुना पानी, कॉटन, नेल फाइलर, तौलिया, शहद, मॉइश्चराइजिंग क्रीम , कॉफी, कटे हुए नींबू , टब और गुनगुना पानी, इन सभी घरेलू समान से काफी आसानी से पेडीक्योर किया जा सकता है।

गुनगुना पानी में खड़ा नमक और कटा हुआ नींबू डालकर पानी से अपने पैरों को धो लें। कुछ देर पैरों को पानी में ही रखें इससे आपकी मांसपेशियों को आराम मिलेगा। इसके बाद अपने नाखूनों को काटें और फाइलर से नाखूनों को शेप दें। इसके बाद कटे हुए नींबू को अपने पैरों पर हल्के हाथों से लगाएं। उसके बाद अपने पैरों को धो ले। नींबू के इस्तेमाल से पैरों टैनिंग खत्म हो जाती है। इसके बाद कॉफी से पैरों की स्क्रब करें। स्क्रब करने के बाद पैरों को धो ले। स्क्रब करने के बाद पैरों पर हल्के हाथों से शहद लगाएं। पेडीक्योर के अंत में पैरों पर मॉइश्चराइजिंग क्रीम लगाए।

पेडीक्योर करने से पहले नेलपॉलिश को उतार लें। इसके बाद नाखून को काट ले। गुनगुन पानी में एक चम्मच ऑलिव ऑयल डालकर कुछ देर के लिए पैर को भिगोए रखें। 10 मिनट के बाद पैर बाहर निकालकर पैर पोछ लें।

और कोमल पैरों को बनाए रखने के लिए पेडीक्योर करते समय शहद का इस्तेमाल करना चाहिए। शहद और मॉइश्चराइचर क्रीम मिलाकर पैरों पर स्क्रब करें। स्क्रब करने के बाद पैरों को गुनगुने पानी से साफ करें। कॉफी का इस्तेमाल सुंदर और गोरे पैरों के लिए कॉफी से स्क्रब करें। कॉफी के गुनगुने पानी में मिलाकर हल्के हाथों से पैर पर स्क्रब करें। स्क्रब करने के बाद पानी पैर को साफ कर लें। फटी एड़ियों के लिए घरेलू पेडिक्योर गुनगुने पानी में पैरों को डालकर फटी एडयिों पर स्क्रब करने से एड़ियो मुलायम होती है। एड़ियों के स्क्रब के लिए चीनी और नारियल तेल का प्रयोग करें। नारियल तेल से फटी एड़ियों भी मुलायम हो जाती है।

तिब्बती नव वर्ष लोसर का महत्व

विश्व में जहां कहीं भी बौद्ध लोग बसे हुए हैं वहां यह पर्व मनाया जाता है। लोसर का अर्थ नया साल होता है। लो यानि–वर्ष, सर–नया जो मिलकर बनता है नव वर्ष। लोसर का इतिहास बताता है

कि यह तिब्बत के नवें काजा पयूड गंगयालके समय वार्षिक बौद्धिक त्योहार के रूप में मनाया गया पर एक अंतराल लेकर यह पारंपरिक फसली त्योहार में बदल गया...

लोसर तिब्बत के बौद्ध अवलंबियों का प्रमुख पर्व है,पर इसको मनाने वाले अरुणाचल प्रदेश से नेपाल होते हुए उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश और जम्मू-कश्मीर की उत्तरी सीमाओं तक फैले हुए हैं। संक्षेप में कहें तो यह भारत की उत्तरी सीमा पर उत्साह के साथ मनाया जाने वाला पर्व है जो बौद्ध संवत् के अनुसार वर्ष के पहले माह की पहली तिथि को मनाया जाता है। तिब्बती कैलेंडर के अनुसार भी यह वर्ष के पहले महीने का पहला दिन होता है। विश्व में जहां कहीं भी बौद्ध लोग बसे हुए हैं वहां यह पर्व मनाया जाता है।

लोसर का अर्थ नया साल होता है। लो यानि–वर्ष, सर–नया जो मिलकर बनता है नव वर्ष। लोसर का इतिहास बताता है कि यह तिब्बत के नवें काजा पयूड गंगयालके समय वार्षिक बौद्धिक त्योहार के रूप में मनाया गया पर एक अंतराल लेकर यह पारंपरिक फसली त्योहार में बदल गया। वह एक ऐसा दौर था जब तिब्बत में खेत की जुताई की कला विकसित हुई साथ ही सिंचाई व्यवस्था और पुलों का विकास भी हुआ। बाद में लोसर को ज्योतिषीय आधार देकर इसे नव वर्ष के रूप में मनाया जाने लगा। यह त्योहार पचैद का स्टेग के शुरू में मनाया जाता है। मूलतः यह तिब्बती समुदाय का प्रमुख धार्मिक उत्सव है जिसे ये लोग उसी उल्लास से मनाते हैं जैसे हिंदुओं में दीपावली या होली का पर्व मनाया जाता है। तिब्बत में लोसर बौद्ध धर्म के आरंभिक काल से मनाया जाता रहा है। पहले इस उत्सव को देवी-देवता तथा भूत-प्रेतों को खुश करने के लिए मनाते थे, पर अब यह इनका नववर्ष है। वर्ष में कौन सा महीना पचैद का स्टेग होगा इसे लेकर तीन धारणाएं परंपरा में हैं। कुछ इसे वर्ष का ग्यारहवां महीना, कुछ बारहवां और कुछ इसे वर्ष का पहला महीना मानते हैं ग्यारहवां महीना चीन की राजकुमारी कोजी से जुड़ता है। जिसने सोंगस्टन गेंपो राजा से विवाह किया था। बारहवें महीने के पहले दिन मनाने का कारण यह है कि तब राजा त्रिसांग दयुस्टन ने तिब्बत में इस्तीफा दिया था। तीसरी परंपरा के अनुसार लोसर वर्ष के पहले माह के पहले दिन मनाया जाता है। वर्ष के अंतिम माह की शुरुआत से ही लोग इसकी तैयारियां करने लगते हैं।

तिब्बतियों में एक आम कहावत है लोसर इज लेसर जिसका अर्थ है नया साल नया काम। इस पर्व के मुख्य व्यंजनों में ताजा जौ का सत्तू, फेईमार ग्रोमां, ब्रासिसल, लोफूड तथा छांग हैं। इस दिन घरों की साफ-सफाई करते हैं तथा रंगरोगन कर घरों को सजाते हैं।

त्योहार के दिन नए कपड़े पहन कर लोग इस पर्व को मनाते हैं खास कर बच्चों के लिए अवश्य नए कपड़े बनते हैं। रसोई की दीवारों पर एक या आठ शुभ प्रतीक बनाए जाते हैं तथा घरेलू बर्तनों के मुंह ऊन के धागों से बांध दिए जाते हैं। रोचक ही है कि इस दिन छोटी-मोटी दुर्घटनाओं को तिब्बती लोग शुभ मानते हैं। तिब्बत के अति दुर्गम क्षेत्रों में लोसर से पूर्व पशुओं का सामूहिक वध करने की परंपरा है जिनमें याक, भेड़ और बकरियां होती हैं। स्त्रियां इस दिन सुबह पानी भरने जाती हैं और पानी के स्रोत के पास धूप जलाकर प्रार्थना करती हैं फिर घर आकर उबली हुई छांग घर के प्रत्येक सदस्य को देती हैं। सभी सदस्य पंक्ति में बैठ कर पाठ करते हैं फिर उन्हें चाय के साथ मिठाइयां भी परोसी जाती हैं जिसे स्थानीय भाषा में डकार स्प्रो कहते हैं अपने घरों में यह समारोह समाप्त होने पर लोग तशीदेलेक कहते हुए पड़ोसियों के घरों में जाते हैं और लोसर की बधाई देते हैं। कुछ स्थानों पर यह त्योहार एक सप्ताह तक चलता है पर आम तौर पर तीन दिन तक ही चलता है। कुछ लोग इस दिन शादी रचाना भी शुभ मानते हैं। इस मर्तबा ये 24 से 26 फरवरी के बीच मनाया जाएगा।

• कैसे करें...

बालों की देखभाल

त्वचा के साथ–साथ हमारे बाल भी सर्दियों में एक्स्ट्रा केयर की मांग करते हैं। इन दिनों बाजार में त्वचा और बालों की देखरेख के लिए तमाम प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं, पर घरेलू नुस्खों की बराबरी शायद ही कोई कर पाए। बालों के लिए एलोवेरा किसी चमत्कार से कम नहीं है। बालों में लगाने के लिए एलोवेरा की पत्ती से अंदर का गूदा निकालें। ब्लेंडर में थोड़ा–सा पानी डालकर एलोवेरा के गूदे को ब्लेंड कर लें। इस मिश्रण से स्कैल्प पर धीरे–धीरे मालिश करके लगाने से स्कैल्प और बालों की नमी सुरक्षित रहती है और बाल स्वस्थ बनते हैं। एलोवेरा के गूदे के मिश्रण से मसाज करने के बाद बालों को कुछ समय के लिए छोड़ दें और उसके बाद उन्हें धोएं। सर्दी में गर्म तेल से मालिश सुनकर ही कितना सुकूनदेह एहसास होता है न! यह तरीक़ा जितना आरामदेह लगता है, इसके गुण उससे भी अधिक हैं। स्कैल्प और बालों पर मालिश करने के लिए आप नारियल तेल या ऑलिव ऑयल का चुनाव कर सकती हैं। मालिश करने से पहले तेल को हल्का–सा गर्म कर लें. इससे आपको इसका अधिकतम फायदा मिलेगा।

• प्रिंटेड फूल...

हमारे देश में बालों में गजरा लगाना बहुत पुरानी परंपरा है। सुगंधित गजरे आपके बालों को सजीला तो दिखाते ही हैं, आपको महकाए भी रखते हैं। वैसे आजकल बाजार में नकली गजरा भी मिलने लगे हैं। गजरे के अलावा गुलाब, छोटे–छोटे सफेद फूलों से भी आप बालों को सजा सकती हैं। असली फूल पहुंच के बाहर हों या आपने वेस्टर्न आउटफिट पहन रखा हो और तब भी फूलों से बालों को सजाने का मन कर रहा हो, तो फूलों के प्रिंट वाले रबर बैंड, हेयरबैंड से काम चलाएं। फूल जितने बड़े होंगे, आपका लुक उतना ही खूबसूरत नजर आएगा।