

माँ के व्यवहार पर निर्भर है शिशु का तेज दिमाग

नई बढ़ी मां कृपया ध्यान दें। क्या आप अपने लाडले से सकारात्मक सहयोग रखती हैं? यदि नहीं तो आज से अपने बच्चे के प्रति आप सहयोग की भावना रखें। ऐसा करने से आपके लाडले का दिमाग तेज रहेगा और जीवन भर तनाव से भी दूर रहेगा। यह बात नम्हीं बल्कि एक ताजा अध्ययन में कही गई है। शोशिंगटन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन के मुताबिक जो महिलाएं अपने नवजात बच्चे के प्रति ज्यादा शिष्ट रहती हैं उनके बच्चों के दिमाग के हिपोकैपस क्षेत्र में ज्यादा नर्व कोशिकाएं बनती हैं जिससे बच्चे का दिमाग तेज होता है। हिपोकैपस का सीधा संबंध यादादाश्त और भावना से होता है। हालांकि इस अध्ययन में यह साबित नहीं हो सका कि माँ के व्यवहार से बच्चे का ब्रेन साइज बाद में बड़ा होता है लेकिन शोधकर्ताओं का कहना है कि माँ का बच्चे के प्रति सकारात्मक व्यवहार ब्रेन के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शोधकर्ताओं ने 92 बच्चों पर प्री-स्कूल से लेकर ग्रेड स्कूल तक अध्ययन किया। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बच्चों पर माता-पिता के सहयोग के स्तर का विश्लेषण किया। इसमें 7 से 13 साल तक के बच्चों को शामिल किया गया था। बच्चों को एक टारक पुरा करने के लिए कहा गया। बच्चों को एक ड्रेस अध्ययन के बारे में नहीं बताया गया था। इसके बाद बच्चों का ब्रेन स्कैन किया गया। अध्ययन में देखा गया कि जिन बच्चों के माता-पिता ने ज्यादा सहयोगात्मक दृष्टिकोण रखा उनमें तनाव का स्तर एकदम कम था। इसके अलावा इन बच्चों में हिपोकैपस भी बड़ा देखा गया। अध्ययन में हालांकि यह भी देखा गया कि जिन बच्चों में पहले से तनाव के संकेत थे उनमें माता-पिता के इस सहयोग का ज्यादा असर नहीं पड़ा। प्रभुत्व शोधकर्ता प्रोफेसर जॉन लुबी के अनुसार इस असर का महत्व यह है कि ब्रेन के हिपोकैपस में यादादाश्त, भावनाओं का नियमन और तनाव का स्तर जुड़ा होता है। इसमें स्वास्थ्य सामाजिक मेलजाल की कुर्जी छुपी है। उन्होंने कहा कि इस अध्ययन से शुरूआती माता-पिता के व्यवहार को सहयोगात्मक बनाने में मदद मिलेगी।



फैशन में इन पेंसिल स्कर्ट और न्यूड शूज



स्मार्ट और ट्रेंडी लुक के साथ ही पेंसिल स्कर्ट आपको एलीगेंट लुक भी देती है। चाहे सिंपल सफेद शिफॉन शर्ट के साथ पहनें या फिर ग्रिटेड टीशर्ट के साथ, यह स्कर्ट हर तरह से फैलती है। इसे मुख्य तीर पर नीले लेघ तथा बैक रिलेट के साथ पहना जाता है। वैरो सामान्यार्थः पेंसिल स्कर्ट का उपयोग छहरी कागा वाली युविलिया ही ज्यादा करती है, लेकिन नीले लेघ वाली थोड़ी लूज पिंटिंग की पेंसिल स्कर्ट ब्राउंड फैम वाली पर भी बेहद जंचती है। नीले लेघ वाली पेंसिल स्कर्ट को आप पार्टीज या ऑफिस लूंगी भी पहन सकती हैं। कॉर्पोरेट ड्रेसिंग के तीर पर तो इसका प्रयोग बहुत आम है, वहीं प्लाइट और डेंटस तथा हाँस्प्रिटलिटी जैसे प्रोफेशन से जुड़ी युवतियों के ड्रेस कोड में भी यह अवश्य शामिल होती है।

ऑफिस वेयर के हिसाब से जहां प्लेन पेंसिल स्कर्ट अच्छी लगती है, वहीं कैजुअल ड्रेस के तीर पर ग्रिटेड, स्ट्राइप्स वाली तथा कलरफुल स्कर्ट्स का उपयोग सहजता से किया जा सकता है। इसका मोटा फैब्रिक तथा पिंटिंग आपको कॉर्पिडेट बनाती है और स्मार्ट लुक देती है। न्यूड शैट ये सारे शेड्स हैं, जो बेहद सादे और आपकी त्वचा की रंगत से मेल खाते हैं। इनमें खाकी, ब्राउन, बैज आदि शामिल हो सकते हैं। साथ ही आजकल सिल्वर, मेटलिक, ग्रे आदि रंगों को भी इनमें मिक्स करके एक नया इफेक्ट पैदा किया जाता है। न्यूड शैट फूटवेयर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसे किसी भी कलर-शेड के परिधान के साथ मेच किया जा सकता है। ये सलवार सूट के साथ भी उन्हें ही

सुंदर दिखते हैं, जितने कि जीस या फिर शॉर्ट ब्रॉज के साथ। यहीं नहीं इन्हें आप प्लेन या ग्रिटेड, किसी भी तरह के फैब्रिक के साथ पहन सकती हैं। यानी ये हर तरह से काम आते हैं। अगर आपके कलेक्शन में एक प्लेन न्यूड फूटवेयर का है तो आप इन्हें कई तरह से इस्तेमाल कर सकती हैं। न्यूड शैट में हाइ हील डैन्सर, शूज, बैलोरीना, प्लेट्स या प्लेटफॉर्म कोई भी स्टाइल परेंजों पर अच्छी लगती है। इन फूटवेयर्स का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह है कि इनमें आपके पैर तब दिखाई देते हैं। यहीं नहीं तीखे कलर वाले नेलपैंट के साथ यह और भी खूबसूरत दिखाई देते हैं। आजकल न्यूड के साथ रेड, ऑरेंज, गोल्ड और नीले रंगों का हल्का-सा टच देकर भी फूटवेयर बनाए जा रहे हैं, जो बेहद सुंदर दिखाई देते हैं।

स्प्रिंग सीजन में स्टिकन ब्यूटी



- त्वचा यदि धूप के कारण झुलस गई हो तो खीरा, टमाटर तथा नीबू के रस को समान मात्रा में मिलाकर लेप करें तथा सूखने पर पुनः लगाएं, फिर धो डालें।
- प्रतिदिन नहाने से पहले शरीर के खुले हिस्सों पर दृढ़ी लगाएं और 10 मिनट तक छोड़ दें और इसके बाद नहाएं।
- जैतून का तेल तथा सिरका बराबर मात्रा में लेकर उन्हें मिलाकर, नहाने के एक घंटे पहले शरीर पर लगाने से त्वचा कातिमय हो जाएगी।
- एक छोटे खीरे का रस, आधा चम्मच गिलसीरीन व एक चम्मच गुलाब जल मिलाकर झुलसी त्वचा पर लगाने से त्वचा नर्म पड़ जाती है।
- यदि तेज धूप से आपकी चमड़ी का रंग सांवला हो गया है तो कच्चे टमाटर को कुचलकर छाल मिलाकर चेहरे और चमड़ी

नोज पिन सौंदर्य में लगाए चार चांद

समय बदलता है तो उसके साथ ही फैशन भी बदलता है जो हमेशा कुछ नया लिए होता है। चाहे ड्रेसेज हों या जैवतरी, आए दिन इनमें कुछ नए ट्रेंड मिलते ही हैं। इस नए पन की बाले में हमारी बॉलीबूड एवं देशी बालों की तरफ से लड़कों को महने और कपड़ों के साथ नये भैंजी जाती है वे लड़की जब नप होती है तभी निकाह होता है। नोज पिन की वैराइटी नोज पिन कई वैराइटी में आने लगी है। ये आपको राउड शेप में मिल सकती हैं, धुधरू लगी नये भैंजी की लड़ी से सजी नये, मल्टीकलर में स्टार शेप की नये, अर्द्ध चंद्राकार नये, बतख या रोज की आकृति की नयी, श्री स्टोन नया आदि-आदि कई आकार व प्रकार में सुलभ होते हैं। इन नोज पिन को आज फैशन वल्ड में एक अलग पहचान मिल रही है और मिले भी क्यों नहीं हैं, इसे पहनने के बाद गर्ल्स ही या शादीशुदा ब्रेन को रोलिंब्रिटी रा महसूस करती है। चाहे कोई लड़की कॉलेज जा रही हो या कोई विवाहिता विसी शादी या पार्टी में जा रही हो, वाह उसने साड़ी पहनी हो या शलवार-कमीज या लहंगा-चौली, नोज पिन उनके सौंदर्य में चार चांद लगा देती है। लड़कियों में तो नोज पिन का केज बढ़ता ही जा रहा है। लाभ भी है नोज पिन के इसे पहनने से जुकाम या नाक संबंधी रोग कम होते हैं। नोज पिन से सूचने की शक्ति तेज होती है। असर पानी में काम करने वाली भी इसे आराम से पहन सकती हैं, उन्हें कफ आदि विकार कम होंगे।

नए और हॉट ट्रेंड के हिसाब से युवतियों की खास परंपरां बन चुकी पेंसिल स्कर्ट अब पार्टीज से लेकर कॉलेज तक में दिखाई देने लगी है। वहीं न्यूड शैट के फूटवेयर का क्रेज तो सभी महिलाओं के सिर चढ़कर बोल रहा है। सेलिंब्रिटीज भी आजकल इस ट्रेंड पर मोहित नजर आ रही हैं।

चंदन पीसकर उसमें कुछ बूंदें गुलाब जल मिलाकर लगाने से त्वचा को ठंडक पहुंचती है

