नवोदय टाइम्स
नारी
शुक्रवार / 24 अप्रैल, 2020.

लॉकडाऊन में बच्चों को न होने दें गैजेट एडिक्ट

लॉकडाऊन में बच्चे ज्यादा बोर होने लग गए हैं क्योंकि घर में पूरी तरह से बंद होने के कारण वे घर के पास के पार्क तक में भी खेलने नहीं जा पा रहे हैं। ऐसे में बोरियत से बचने के लिए ज्यादातर बच्चे इन दिनों मोबाइल, टी.वी. या अन्य दूसरे गैजेट्स पर अपना समय ज्यादा बिता रहे हैं। पैरेंट्स भी नन्हे शैतानों को घर में ही टिका कर बैठाने के लिए मोबाइल इत्यादि दे देते हैं परंतु बच्चों को वक्त काटने के लिए जरूरत से ज्यादा मोबाइल या अन्य गैजेट देना न तो सही कहा जा सकता है और न ही सुरक्षित माना जा सकता है। आप चाहें तो लॉकडाऊन के इस मुश्किल समय में अपने नन्हे बच्चों को बिजी रखने के लिए किसी न किसी एक्टीविटी में इन्वॉल्व कर दें। इससे जहां वे मस्ती करेंगे, वहीं कुछ न कुछ नया भी सीख सकते हैं।

सुबह और शाम बच्चों के साथ खेलें

लॉकडाऊन से बच्चों ही नहीं, हमारी रूटीन में भी फर्क आ गया है जो सेहत के लिहाज से अच्छा नहीं माना जा सकता, बड़े और बच्चे दोनों ही बैठे हुए मोबाइल, टी.वी., लैपटॉप या अन्य गैजेट्स में बिजी होकर अपना टाइम पास कर रहे हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप सुबह और शाम अपने बच्चों के साथ अपने घर के आंगन या बालकनी में आधा-आधा घंटा खेलने की आदत डालें। बच्चों के साथ गेम्स खेलेंगे तो आपकी भी फिजीकल एक्सरसाइज हो जाएगी। आप उनके साथ क्रिकेट, बैडमिंटन, रेबिट वॉक, मंकी वॉक, लंगड़ी टांग, स्टापू या रस्सी कूदना जैसे अनेक गेम्ज खेल सकती हैं, जोकि कम जगह पर भी आराम से खेले जा सकते हैं।



घर पर ही मनाएं पिकनिक

किसी रूम में टैंट लगा कर फ्लोर पर दरी या मैट बिछा लें और कुछ स्नैक्स इत्यादि बना लें। अब इसमें बच्चों के साथ बैठ कर पिकनिक मनाएं। यकीन मानें बच्चों को भी यह नया एक्सपीरियंस काफी पसंद आएगा।

रोजाना रखें स्टोरी सैशन

यदि बच्चे छोटे हैं तो रोजाना उन्हें किस्से कहानियां पढ़ कर सुनाएं और यदि बड़े हैं तो उन्हें कहें कि वे रोज नई कहानियां पढ़ें और शाम को फैमिली मैंबर्स को सुनाएं। कभी-कभी आप भी उन्हें कहानी सुना सकती हैं। इससे उनमें स्टोरी टैलिंग का हुनर डिवैल्प होगा।

क्राफ्ट वर्क कराएं

आप अपने बच्चों को क्राफ्ट वर्क में भी बिजी कर सकती हैं, जिससे स्कूल खुलने के बाद अपना प्रोजैक्ट बनाने में उन्हें आसानी होगी।

स्कूल खुलने पर बच्चों को नहीं आएगी मुश्किल

यदि अभी आपने अपने बच्चे को गैजेट एडिक्ट बनने से नहीं रोका तो आपको आगे चल कर मुश्किल आएगी, क्योंकि लॉकडाऊन में तो बच्चों का गैजेट्स में बिजी रहना भले ही पैरेंट्स को न अखर रहा हो, परंतु यदि आप उन्हें समर वेकेशन की तरह दूसरी गतिविधियों में बिजी रखती हैं, तो स्कूल खुलने पर वे अपने दोस्तों, टीचर्स एवं पढ़ाई में फिर से बिजी हो जाएंगे।

—**हेमा शर्मा**, चंडीगढ़

''भवन निर्माण सामग्री, पेंट, वार्निश, कालीन, किसी भी गंध से संबंधित उत्पाद वी.ओ.सी. (वाष्पशील कार्बनिक यौगिक) से संबंधित होते हैं, जो श्वसन स्थितियों, विशेष रूप से शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ-साथ लोगों को नुक्सान पहुंचा सकते हैं। निजी देखभाल उत्पाद, प्लग-इन एयर फ्रैशनर और एरोसोल से लेकर ड्राई क्लीनिंग सॉल्वैंट्स, एलर्जी (पराग, मोल्ड आदि) और खाना पकाने के दौरान उत्पन्न गैसें भी कारक हैं।'' तो आप अपने घर को स्वस्थ कैसे बना सकते हैं?

क्या चीज आपको घर पर बीमार बना सकती है

लंदन में पर्यावरण चैरिटी ग्लोबल एक्शन प्लान द्वारा किए गए वायु-गुणवत्ता परीक्षणों ने घर के भीतर (इनडोर) प्रदूषण के कई कारणों की पहचान की है। वायु गुणवत्ता के उद्देश्य वाले एक सामाजिक उद्यम के टिम रोबिंसन कहते हैं, ''भवन निर्माण सामग्री, पेंट, वार्निश, कालीन, किसी भी गंध से संबंधित उत्पाद वी.ओ.सी. (वाष्पशील कार्बनिक यौगिक) से संबंधित होते हैं, जो श्वसन स्थितियों, विशेष रूप से शिशुओं और छोटे बच्चों के साथ-साथ लोगों को नुक्सान पहुंचा सकते हैं। निजी देखभाल उत्पाद, प्लग-इन एयर फ्रैशनर और एरोसोल से लेकर ड्राई क्लीनिंग सॉल्वैंट्स, एलर्जी (पराग, मोल्ड आदि) और खाना पकाने के दौरान उत्पन्न गैसें भी कारक हैं।'' तो आप अपने घर को स्वस्थ कैसे बना सकते हैं?

लिविंग रूम

कृत्रिम एयर फ्रैशनर्स को नकारें : 2023 तक इनके वैश्विक बाजार के 10 मिलियन पाऊंड तक पहुंचने का अनुमान है। मगर, रोबिंसन चेतावनी देते हैं कि इनमें से कई बेंजीन, हाइड्रोकार्बन टोल्यूएन, फॉर्माल्डेहाइड और प्लास्टिसाइजर फथालेट्स जैसे रसायन छोड़ते हैं। वी.ओ.सीज के अधिक सम्पर्क में आने से आंख, नाक और गले में जलन, सिरदर्द, मतली, बीमारी की एक सामान्य अनुभूति हो सकती है और दीर्घावधि में श्वसन संबंधी बीमारियां और फेफड़ों को नुक्सान हो सकता है।

कारण का इलाज करें, गंध का नहीं।

सस्ती मोमबत्तियों से छुटकारा पाएं : पैराफिन मोम से बनी मोमबत्तियों (पैट्रोलियम से निकाली गई) में पाया गया है कि ये मोम की अन्य किस्मों की तुलना में विषाक्त पदार्थों का उच्च स्तर पर उत्सर्जन करती हैं। कालिख-मुक्त बत्ती वाली या लकड़ी और साफ जलने वाले मोम जैसे कि सोया, मधुमोम या नारियल से बनी 'सूती' बत्ती वाली मोमबत्तियां चुनें।

शयनकक्ष

इस कमरे में पालतू जानवर प्रतिबंधित करें : कुत्तों और बिल्लियों के मालिकों में से आधे से अधिक का कहना है कि उनका पालतू रात में उनकी नींद को बाधित करता है, जबकि उनकी फर से एलर्जी हो सकती है।

अपने बिस्तर को वैक्यूम करें : चार्टर्ड पर्यावरणीय हैल्थ प्रैक्टीशनर डा. लिसा एकर्ले चेतावनी देती हैं कि यह धूल में पाए जाने वाले 15 लाख घुन कणों का वाहक हो सकता है, जो अस्थमा और एलर्जी का कारण बन सकते हैं।

थर्मोस्टैट को समायोजित करें : नैशनल स्लीप फाऊंडेशन के अनुसार, 16 डिग्री सैंटीग्रेड से 18 डिग्री सैंटीग्रेड की कूलिंग को बैडरूम का आदर्श तापमान माना जाता है। 24 डिग्री सैल्सियस से अधिक बेचैनी का कारण बन सकता है, जबकि एक ठंडा कमरा, लगभग 12 डिग्री सैल्सियस, सोने के लिए लेटना कठिन बना देगा।

घर के लिए पौधे खरीदें : कई ऐसे पौधे हैं जो विषाक्त पदार्थों को अवशोषित कर सकते हैं, जैसे कि पीस लिली, एलोवेरा, बोस्टन फर्न्स और स्पाइडर प्लांट्स। स्नेक प्लांट्स बहुत अच्छे होते हैं क्योंकि वे रात में आपकी बेहतर नींद के लिए बहुत सारी ऑक्सीजन पैदा करते हैं।

रसोई

खिड़कियां खोलें : रोबिंसन सलाह देते हैं कि खाना बनाते समय खिड़कियां खुली रखें या हवा निकालने वाले पंखे (एग्जास्ट फैन) का इस्तेमाल करें।

लेबल पढ़ें : रोजमर्रा के कई सफाई उत्पादों में वाष्पशील कार्बनिक यौगिक होते हैं, जो वाष्पित होने पर गले और फेफड़ों में परेशानी या जलन पैदा कर सकते हैं, विशेष रूप से स्प्रे। 'एलर्जी के अनुकूल' उत्पादों की तलाश करें, जिनमें वी.ओ.सी. का स्तर कम हो और वे खुशबू रहित हों। चिकनाई छुड़ाने के लिए अपने ओवन में नियमित रूप से गर्मी प्रतिरोधी कटोरे में 20 मिनट के लिए उच्च तापमान पर पानी रखें।

अपने बर्तनों का नवीनीकरण करें : शोध से पता चलता है कि हममें से 37 प्रतिशत लोग खाना पकाने के लिए फूले हुए, परतें उतरे या खरोचों वाले नॉन-स्टिक बर्तनों का इस्तेमाल करते हैं, जिनकी कोटिंग्स जहरीले रसायनों के निकलने का कारण बन सकती हैं। सिरेमिक या चीनी मिट्टी के बर्तन एक अच्छा विकल्प प्रदान करते हैं।

स्नानघर

खुद को शॉवर के नीचे सुखाएं : बैक्टीरिया, मोल्ड और धूल की घुन को स्नान मैट और बाथरूम के पर्दों से प्रेम होता है। मैट की बजाय खुद को शॉवर बंद करके उसके नीचे ही सुखाएं।

साझा करना देखभाल नहीं : परिवार के प्रत्येक सदस्य को अपना-अपना अलग तौलिया दें।



कैबिनेट साफ रखें : बाथरूम में दवाओं या मेकअप का सामान संग्रह न करें। गर्मी और आर्द्रता इन्हें खराब करती हैं और नमी बैक्टीरिया की वृद्धि बढ़ा सकती है।

पूरी तरह से धूमायमान : कुछ उत्पाद सुरक्षित होते हैं जब अकेले इस्तेमाल किए जाते हैं, अन्य उत्पादों के साथ मिश्रित होने पर वे हानिकारक धुआं या अन्य रासायनिक प्रतिक्रियाएं पैदा कर सकते हैं। इसके प्रमुख उदाहरण ब्लीच और टॉयलैट क्लीनर हैं।

सीखें साफ-सफाई से रहना

साफ-सुथरा व्यक्ति हो या साफ-सुथरा परिवेश, किसे अच्छा नहीं लगता। सभी सफाई पसंद करते हैं। परंतु खेद है कि सभी सफाई से रह नहीं पाते। कुछ आलस्यवश और कुछ अज्ञानतावश सफाई के महत्व को नजरअंदाज कर जाते हैं। परिणाम के रूप में कभी हम बीमार हो जाते हैं तो कभी उपेक्षा के शिकार होते हैं।

प्राय: लोग जितना अपने कपड़ों की चमक-दमक पर ध्यान देते हैं उतना अपने शरीर की सफाई पर ध्यान नहीं देते और जितना अपने शरीर की सफाई पर ध्यान देते हैं उतना अपने घर की साफ-सफाई पर नहीं देते। घर का कचरा सड़क पर फैंक देने, कहीं भी थूक देने या कागज के टुकड़े यहां-वहां फैंकने को हम बुराई नहीं समझते।

ये बुराइयां जब आदत में शुमार हो जाती हैं और सामाजिक जीवन का अंग बन जाती हैं तो वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, स्थल प्रदूषण आदि के रूप में सामने आती हैं जो कि हमारे जीवन और हमारे पर्यावरण के लिए विनाशकारी साबित होती हैं। स्वच्छता की अनदेखी, बढ़ती आबादी और प्राकृतिक संसाधनों के निर्मम दोहन से अव्यवस्था, गंदी बस्तियां और प्रदूषण बढ़ते जा रहे हैं।

साफ-सफाई से कैसे रहें, हम आपको इसके कुछेक खास नुस्खे दे रहे हैं :

> प्रतिदिन सूरज उगने से पहले सोकर उठ जाएं। सूर्योदय से पूर्व नित्यक्रिया से निपट जाएंगे तो पेट साफ और शरीर निरोग रहेगा।

> प्राय: सभी लोग सुबह मुंह-हाथ, जीभ-दांत साफ करते हैं। पर यह नियम हर बार खाने के बाद मुंह-दांत साफ करने तक कर दिया जाए तो न तो आपके दांत खराब होंगे और न मुंह से बदबू आएगी।

> शरीर की सफाई के लिए प्रतिदिन नहाना जरूरी है। आप प्रतिदिन ठंडे पानी से अच्छे से नहाएं। ठंड के दिनों में गुनगुने पानी से नहाया जा सकता है। सुविधा हो तो गर्मी में एक से अधिक बार नहाना अच्छा है।

> आप महीने में एक बार अपने बाल जरूर कटवाएं, सुधरवाएं या छंटवा लिया करें। महिलाएं अपने बालों के लिए अच्छे शैंपू का ही इस्तेमाल करें।

> नाखूनों में मैल भर जाना एक आम शिकायत है इसलिए प्रति सप्ताह अपने बड़े नाखून काट लिया करें। बहनें अपने बड़े हुए नाखून नहीं काटना चाहें तो कम से कम प्रतिदिन उन्हें साफ जरूर कर लिया करें। पैरों के नाखून पर कम ध्यान दिया जाता है। पैरों के बड़े नाखून भी प्रति सप्ताह काट लिया करें तो पैरों की गंदगी से मुक्ति मिलेगी। अपने कंघे, मोजे और जूते-चप्पल प्रतिदिन नियमित रूप से साफ करें।

> आप शाकाहारी हो या मांसाहारी, जो भी भोजन करते हों पर ध्यान रखें कि भोजन ताजा और साफ हो। बासी सब्जी और पुराना मांस दोनों हानिकारक है। खाने-पीने की सामग्री हमेशा ढक कर रखें। खाद्य पदार्थों को मक्खियों से बचाएं। मक्खियां गंदगी छोड़ती और बीमारी फैलाती हैं।



> लोग अक्सर अपने शरीर की बदबू छिपाने के लिए या बतौर फैशन परफ्यूम का जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। यह अच्छा नहीं है। पसीने की बदबू से बचने में परफ्यूम हमारी मदद जरूर करता है पर जो लोग पसीने को बीमारी की तरह लेते हैं इन्हें इस गलतफहमी से बचना चाहिए।

> कपड़ों से आपके व्यक्तित्व की पहचान होती है। आप भड़कीले कपड़ों की जगह आंखों को सुकून देने वाले कपड़ों को प्राथमिकता दें। आप कपड़े जब भी पहनें, साफ धुले हुए ही पहनें। गंदे कपड़े पहनने से व्यक्ति में हीनभावना जन्म लेती है।

> घर की साफ-सफाई रखना अकेली गृहिणी या किसी एक व्यक्ति का कर्त्तव्य नहीं है। घर के सभी सदस्य सफाई कार्य में थोड़ा-थोड़ा हाथ बंटाएंगे तो घर हमेशा चमचमाता साफ रहेगा। लोग घर, कार्यालय या कारखाने की सफाई करने में अपने को छोटा महसूस करते हैं, जबकि सफाई करने वाला गंदगी फैलाने वाले से सदैव बेहतर व्यक्ति होता है। हम यदि अपना घर परिवेश साफ रखेंगे तो एक उत्साहजनक वातावरण बनेगा।



लॉकडाऊन के समय घर पर एक आदर्श मैनीक्योर

सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टैंसिंग) के समय आप ब्यूटी पार्लर नहीं जा सकती हैं। कुछ आसान चरणों में आप खुद घर पर एकदम आसानी से मैनीक्योर कर सकती हैं।

1. तैयारी

अपनी किट साथ में रखें : नेल पॉलिश, नेल पॉलिश रिमूवर, नेल-क्लिपर, फाइलर और क्यूटिकल-कटर (वैकल्पिक)। पुरानी नेल पॉलिश को हटा दें।

2. आकृति

अपने नाखूनों को आकार देने के लिए नेल क्लिपर का इस्तेमाल करें। फिर फिनिश के लिए फाइलर का इस्तेमाल करें। आपको बेहतरीन लुक के लिए नाखूनों को लंबा नहीं रखना चाहिए। आप उन्हें छोटा कर सकती हैं और नाखूनों को एक सरल, गोल आकार दे सकती हैं। ये बहुत अच्छे लगते हैं।

3. कट

क्यूटिकल-कटर के साथ अपने क्यूटिकल्स को धीरे से काटें, सावधानीपूर्वक। कुछ लोग इसे घर पर न करने की सलाह देते हैं क्योंकि इससे त्वचा भी कट सकती है (हैंगनेल्स) और यहां तक कि जख्म भी हो सकता है।

4. भिगोएं

अपने हाथों को साबुन के गर्म पानी में 10 मिनट के लिए भिगोएं। फिर अच्छे से धो लें। हाथों पर क्रीम लगाएं।

5. पेंट

पेंट का पहला कोट लगाएं और पांच मिनट तक प्रतीक्षा करें। दूसरा कोट लगाएं और पांच मिनट के लिए प्रतीक्षा करें। आपके नाखून तभी अच्छे लगेंगे जब पॉलिश अच्छी तरह से सूख जाएगी। जहां तक नेल पॉलिश को सर्वोत्तम तरीके से लागू करने की बात है तो इसके लिए सैंटर से शुरू करें और बाद में बाहरी किनारों को भरें।

प्रत्येक सप्ताह खुद को मैनीक्योर दें।

सेलो टेप से सजाएं असैसरी

आपको यह जान कर आश्चर्य होगा कि जिस साधारण-सी दिखने वाली सेलो टेप का इस्तेमाल आप पैकिंग या दीवार पर कुछ चिपकाने के लिए करती हैं, उससे आप कपड़े, जूते एवं वॉलेट से लेकर ज्यूलरी तक को भी डैकोरेट कर सकती हैं। सेलो टेप के डिजाइन और पैटर्न के इस्तेमाल होने से इससे बनी चीजें फैशनेबल असैसरीज बनने लगी हैं।

ऐसे बनी सेलो टेप

डक्ट टेप अर्थात सेलो टेप वॉटरप्रूफ क्लॉथ मैश से बनी होती है, जिसकी खोज द्वितीय विश्व युद्ध के समय की गई थी। तब इसका इस्तेमाल तोपखाने को नमी से बचाए रखने के लिए किया गया था। डक्ट टेप सेना के अस्त्र एवं शस्त्र, एयर क्राफ्ट और जीप को शीघ्र सुधारने के लिए भी यूज में लाई जाती थी। इन दिनों डक्ट टेप से बनी असैसरीज फैशन में है। यही कारण है कि आज यह मॉल से लेकर किसी छोटी दुकान में भी आसानी से कई तरह के रंगों एवं डिजाइनों में मिल जाती है।

अब इससे बनी चीजें लोगों द्वारा काफी पसंद की जा रही हैं, जिस कारण अब इनमें नए डिजाइन और रंग देखे जा सकते हैं।

> तरह-तरह की रंग-बिरंगी टेप से आप मनचाही शेप में चीजें बना सकती हैं।



> डक्ट टेप के वॉलेट, बैल्ट, टाई, ब्रैसलेट, टोट बैग, क्लच और यहां तक कि डक्ट टेप से बने स्कर्ट और शूज भी आपको मिल जाएंगे। कई वैबसाइट तो डक्ट टेप से बाकायदा ये सब चीजें ऑनलाइन बनाना भी सिखा रही हैं।

> अब चाहे आप डक्ट टेप से बनी चीजें पसंद करें या न करें, परंतु टेप का यह इस्तेमाल अपने आप में अनूठा तो है ही।

आप भी ऐसे इस्तेमाल करके हमेशा कुछ नया और कुछ अलग पसंद रखने वाले लोगों के लिए नई-नई चीजें बना सकती हैं :

> यदि किसी बैग से मन ऊब गया हो तो दो या ज्यादा रंगों की सेलो टेप लेकर चैक, खड़ी या आड़ी लाइनों का डिजाइन बना कर उसे नया लुक दें।

> अपनी टी शर्ट पर कोई ज्योमैट्रीकल डिजाइन बना कर उस पर सेलो टेप चिपकाएं।

> ज्यूलरी पर फ्लॉवर या बो की शेप में डिजाइन बनाएं।

> कोई बैग या सूटकेस फटने पर अक्सर लोग वहां बड़ी वाली सेलो टेप लगा लेते हैं। आप चाहें तो वहां पर सेलो टेप को डिजाइन के रूप में चिपका सकती हैं, जिससे आपका काम भी बन जाएगा और वह देखने में भी सुंदर लगेंगे।

—हेमा शर्मा

हल्दी-आटे से उतारें अनचाहे बाल

होंठों के ऊपर व ठुड्डी के आस-पास आने वाले अनचाहे बालों से अक्सर औरतें परेशान रहती हैं और इसके लिए उन्हें हर 15 दिन बाद पार्लर भी जाना पड़ता है लेकिन अब लॉकडाऊन है तो महिलाएं पार्लर में नहीं जा पा रहीं लेकिन वे घर पर ही किचन की चीजों की मदद से अनचाहे बालों से छुटकारा पा सकती हैं।

इसके लिए आपको चाहिएं :

> गेहूं का आटा (एक चम्मच)

> हल्दी (दो चुटकी)

> गुलाब जल (जरूरत अनुसार)



एक कटोरी में तीनों चीजों को मिला कर गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें। जहां अनचाहे बाल हैं वहां इसे लगाएं। 10 मिनट पेस्ट को चेहरे पर लगा रहने दें और फिर बालों की विपरीत दिशा में पैक को रगड़कर उतारें। ऐसा आप हफ्ते में 2 बार करें।

ध्यान रखें : जिन महिलाओं को फेस वैक्स करवाने के बाद चेहरे पर दाने हो जाते हैं, वे फेस पर थ्रैड या वैक्स करवाने के बाद गुलाब जल जरूर लगाएं।

स्मार्ट ब्यूटी असैसरीज

सुंदर दिखने की चाहत हर स्त्री को होती है, इसलिए उसके वैनिटी-बाक्स में कई तरह के सौंदर्य-प्रसाधन भरे रहते हैं। कुछ ब्यूटी प्रोडक्ट्स जैसे लिपस्टिक, आईशैडो, मस्कारा, काजल, मेकअप-बेस को ही हम कम्पलीट मेकअप मानकर उन्हें अपनी मेकअप किट में शामिल कर लेते हैं, जबकि मेकअप की सम्पूर्णता मेकअप प्रोडक्ट्स के साथ जुड़ी ब्यूटी असैसरीज ही पूरा करती हैं, जो दिलाती हैं आपको एक परफैक्ट लुक :

आईलैश कर्लर :

आंखों के मेकअप को इफैक्टिव लुक देने के लिए आईलैश कर्लर अवश्य खरीदें। इसके इस्तेमाल से आंखों की पलकें बहुत घनी नजर आती हैं और उनमें कर्ल बड़े अच्छे तरीके से पड़ता है जिससे आंखों को एक बोल्ड लुक मिलता है।

ब्यूटी स्पंज या कॉटन बाल्स :

मेकअप उतारने के लिए या फेसपैक साफ करने के लिए हमेशा साफ्ट स्पंज इस्तेमाल में लाएं। नाशपाती यानी पीयर शेप का स्पंज सबसे उत्तम रहता है। अक्सर महिलाएं अपने टावल या किसी अन्य साफ्ट कपड़े से मेकअप साफ कर लेती हैं, जो आपकी त्वचा को रगड़ते हुए उसे नुक्सान पहुंचाते हैं। अत: ब्यूटी स्पंज या काटन बाल्स को अपनी मेकअप किट में अवश्य रखें। मेकअप बेस को एकसार करने में भी स्पंज एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ब्रो-कोम :

जिस प्रकार बालों की विविधि प्रकार की सैटिंग के लिए अलग-अलग कंघियां आप इस्तेमाल में लाती हैं, ठीक उसी तरह आईब्रोज को एक क्लीन लुक देने के लिए ब्रो-कोम की आवश्यकता पड़ती है।

नेल फाइलर :

नाखूनों को सही शेप देने के लिए नेलफाइल का आपकी किट में होना जरूरी है। आप इसे किसी भी समय खाली बैठे-बैठे अपने नाखूनों को शेप देने के लिए इस्तेमाल में ला सकती हैं।

लिपस्टिक ब्रश :

अक्सर महिलाएं आईशैडो ब्रश या लिपस्टिक ब्रश को दो-तीन कामों के लिए इस्तेमाल कर लेती हैं जो सरासर गलत है। स्टिक लिपस्टिक को आप सीधे होंठों पर अप्लाई कर सकती हैं लेकिन लिक्विड लिपस्टिक को हमेशा ब्रश से ही लगाएं। आपके पास तीन-चार लिपस्टिक ब्रश होने चाहिएं ताकि अलग रंग के लिए आप अलग ब्रश इस्तेमाल कर सकें।


ब्लश आन ब्रश

ब्लैंडिंग ब्रश :

ब्लश आन, आईशैडो ब्रश के साथ एक अलग से ब्लैंडिंग ब्रश भी रखें ताकि दो शेड्स को ब्लैंड करने का काम लिया जा सके। इस्तेमाल करने के बाद ब्रश को ठीक से साफ करें और उसे पाऊच में या पेपर में लपेट कर रखें।

ब्लश आन ब्रश :

अपने गालों को गुलाबी रंगत देने के लिए और उन्हें हाईलाइट करने के लिए इस ब्रश का इस्तेमाल एक बहुत अच्छा विकल्प है।

आईशैडो ब्रश :

अधिकतर आईशैडो में ब्रश नहीं होता लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि आप उंगली से आईशैडो लगाना शुरू कर दें। बाजार में उपलब्ध तीन-चार तरह के आईशैडो ब्रश अपनी किट में अवश्य रखें।

आप चाहें तो अलग-अलग तरह के ब्रश खरीदने की बजाय मेकअप ब्रश की पूरी रेंज वाला ब्रश सैट ले सकती हैं। इस सैट में मेकअप से जुड़े ब्रश की पूरी शृंखला उपलब्ध होती है।


लिपस्टिक ब्रश

बॉब पिन :

अपने बालों को संवारने और उन्हें एक आकर्षक लुक देने के लिए बॉब पिन्स तथा अन्य तरह की हेयर असैसरीज अपनी मेकअप किट में शामिल करें। इससे आप एक ग्लैमरस लुक पा सकती हैं।


आई लैश कर्लर

ट्वीजर :

कभी आपको अचानक कहीं जाना पड़ सकता है और आपके पास पार्लर जाने का समय नहीं होता तो ऐसे में आईब्रो को शेप देने के लिए ट्वीजर होना चाहिए ताकि आप अनचाहे बालों को निकाल कर सही शेप दे सकें।

मैजिक ब्रश :

मेकअप आप कैसे भी करें लेकिन उसे इतना स्मार्टली फिनिश टच देना चाहिए कि वह उभर कर आए। मेकअप में शार्पनैस तभी आती है जब सही टूल्स का इस्तेमाल करते हुए मेकअप किया जाए वरना सारा मेकअप बिखरा-बिखरा सा लग सकता है।

—सरिता शर्मा

ध्यान देने योग्य बातें :

> किसी भी प्रोडक्ट के लिए उंगली का .इस्तेमाल न करें, वरना प्रोडक्ट के खराब होने व उसकी शेप बिगड़ने का डर बना रहता है।

> अगर आपके पास एक ही ब्रश है और आप दो शेड प्रयोग में लाना चाहती हैं तो एक शेड लगाकर ब्रश को साफ कर लें, तत्पश्चात दूसरा शेड लगाएं।

> मेकअप टूल्स या प्रोडक्ट को कभी गंदे हाथों से न छुएं, वरना मेकअप में पैदा होकर बैक्टीरिया आपके शरीर को नुक्सान पहुंचा सकते हैं।

> अपनी मेकअप किट न तो किसी दूसरे से शेयर करें और न किसी दूसरे की आप यूज करें।

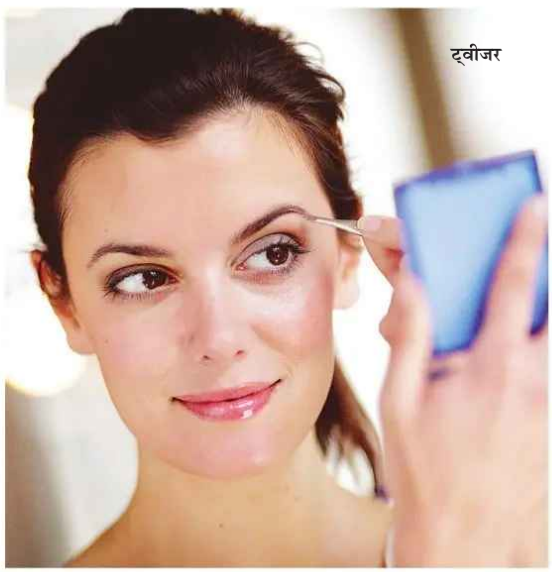
> मेकअप टूल्स को पूरी साफ-सफाई और संभाल के साथ रखें।

> एक्सपायरी डेट वाले प्रोडक्ट्स या टूटे रेशों वाले ब्रश फैंक दें वरना आप सही मेकअप नहीं कर पाएंगी।

> काटन बाल्स एक बार इस्तेमाल के बाद रिमूव कर दें।


ब्यूटी स्पंज


ब्रो-कोम


ट्वीजर

खाली वक्त में इम्प्रूव कर लें अपनी इंगलिश

किसी भी भाषा को सीखने में माहौल की बहुत बड़ी भूमिका होती है। जरा सोचें कि आप अपनी मातृभाषा छोटी-सी ही उम्र से कैसे फर्राटेदार बोलने लग जाते हैं क्योंकि हम हमेशा ऐसे ही माहौल में रहते हैं, जहां वह भाषा हर समय बोली, पढ़ी और सुनी जाती है। इसलिए इंगलिश बोलना सीखने के लिए अपने आस-पास वैसा ही माहौल तैयार करें।

आज इंगलिश बोलना बहुत जरूरी हो गया है, स्कूल से लेकर कॉलेज तक, शॉपिंग मॉल से ले कर टिकट बुकिंग तक, दोस्तों से लेकर अनजान लोगों तक से जब तक इंगलिश में बात न की जाए, तब तक सामने वाले को एजुकेटिड नहीं माना जाता। जिन लोगों को इंगलिश नहीं आती, वे हीन भावना के शिकार हो जाते हैं। यदि आप भी इंगलिश बोलना सीखना चाहते हैं तो उसके लिए तैयारी आरंभ कर दें क्योंकि अभी तो आप लॉकडाऊन में अपने घर पर ही हैं, जिससे आपको इसके लिए काफी वक्त मिल सकता है

माहौल बनाएं

किसी भी भाषा को सीखने में माहौल की बहुत बड़ी भूमिका होती है। जरा सोचें कि आप अपनी मातृभाषा छोटी-सी ही उम्र से कैसे फर्राटेदार बोलने लग जाते हैं क्योंकि हम हमेशा ऐसे ही माहौल में रहते हैं, जहां वह भाषा हर समय बोली, पढ़ी और सुनी जाती है। इसलिए इंगलिश बोलना सीखने के लिए अपने आस-पास वैसा ही माहौल तैयार करें।

रूटीन में बदलाव

> हिंदी की जगह इंगलिश न्यूज पेपर पढ़ना आरंभ करें।
> गाने भी इंगलिश ही सुनें।
> इंगलिश फिल्में ज्यादा देखें।

फोन पर बात करें

आप बाहर तो जा नहीं सकतीं, तो अपने उन दोस्तों के साथ फोन पर ही इंगलिश में बात करें, जिनकी अंग्रेजी काफी अच्छी है। इससे वे आपको बता भी सकते हैं कि आप कहां पर मिस्टेक कर रही हैं।

झिझक मिटाएं

पहले दिन से ही इंगलिश बोलने का प्रयास आरंभ मत कर दें क्योंकि आपको समझ ही नहीं आएगा कि आप सही बोल रही हैं या गलत। धीरे-धीरे सीखते हुए इसे बोलना भी शुरू करें तथा बिना हिचक के इसे बोलना जारी रखें। इससे आपकी झिझक दूर होनी आरंभ होगी।

बच्चों की किताबों से करें शुरूआत

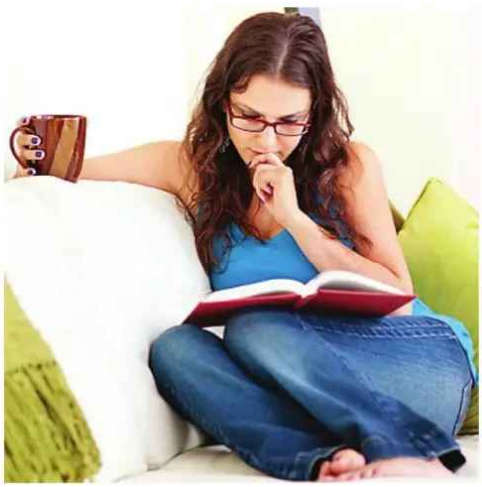
ऐसी चीजें पढ़ने से शुरूआत करें जोकि समझने में बेहद आसान हों और बच्चों की कॉमिक्स या सिलेबस बुक्स से बेहतर क्या होगा। उसमें दिए गए शब्दों के अर्थ समझने में आपको आसानी रहेगी। इससे आम बोल-चाल में बोले जाने वाले सेंटेंसेस पर भी आपकी पकड़ बनने लगेगी।

बोल कर पढ़ें

हर रोज तेज आवाज में इंगलिश का कोई पेज या आर्टिकल बोल-बोल कर पढ़ें, इससे आपका उच्चारण सही होगा तथा बोलने में आत्मविश्वास भी बढ़ेगा।

शीशे के सामने बोलें

अपने घर में मौजूद शीशे का इस्तेमाल अपनी इंगलिश सुधारने के लिए करें। शीशे के सामने बोलने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि आप को कोई झिझक नहीं होगी और आप खुद को इम्प्रूव कर सकेंगी।



इंगलिश में सोचें

इंगलिश सीख रही हैं तो मन में भी कुछ सोचें तो अपनी मातृ भाषा में नहीं, बल्कि इंगलिश में सोचें। यह भी आपको इंगलिश भाषा पर पकड़ बनाने में मदद करेगा।

इंगलिश साइट्स की लें मदद

नैट पर भी आपको ऐसी कई साइट्स मिल जाएंगी, जो इंगलिश सीखने में आपकी मदद करेंगी। इंगलिश सीखने में जल्दबाजी न करें क्योंकि कोई भी भाषा प्रैक्टिस से ही आती है। अत: धीरे-धीरे सीखते हुए उसे प्रैक्टिस से परफैक्ट करें।

—हेमा शर्मा, चंडीगढ़

बच्चों के सुंदर नाम



बालकों के लिए नाम 'क'

कामोद	करण	कंचन
कंजन	कंठमणि	कंदर्प
कंबोज	कणाद	कामरान
कण्व	कदम्ब	कनक
कनकभूषण	कन्हैया	कपिंजल
कपिध्वज	कपिरथ	कपिल
कमल	कमलनयन	
कमलाकर	कमलापति	
कमलेश	कमलेश्वर	करुण
करुणाकर	कर्णफल	कर्णभूषण
कुणाल	कुश	कर्णवीर
कर्मवीर	कलाधर	कलानाथ
कलानिधि	कलावंत	कल्पतरु
कल्याण	कविराज	कवीन्द्र
कांत	कान्तिकर	कामेश
कामेश्वर	कामध्वज	कार्तिकेय
कालिदास	कालीचरण	कालेश
काशिराज	काशी	काशीनाथ
कीर्ति	कीर्तिकर	कीर्तिदेव
कणाद	कनकर	कीर्तिधर
कीर्तिभूषण	कुंजबिहारी	कुंदन
कुंवर	कुमार	
कुमार गौरव	कुलदीप	कुलदेव
कुलपति	कुलभूषण	कुलवंत
कुलश्रेष्ठ	कुबेर	कुबेरपति
कुसुमाकर	कृपा	कृपाचार्य
कृपानिधि	कृपाराम	कृपाल
कृपा सागर	कनु	कृष्ण
कृष्ण किशोर	कृष्णावतार	केदार
कर्तार	कार्तिक	केदारनाथ
केवल	केवलानंद	केशराज
केशव	केसर	कैलाश
कैलाशनाथ	कोमल	कोनार्क
कौटिल्य	कौशल	कौशिक
क्रांति	कनिष्क	केतन
कुशाग्र	कदम	कुमोद
कपूरी	कुमुद	

बालिकाओं के लिए नाम 'क'

कली	कालिंदी	कालिका
कलावती	कला	कज्जली
कादम्बरी	काजल	कल्लोल
कलाली	कल्पना	कचनार
कल्पिता	कल्याणी	कस्तूरी
कमला	कमलिनी	कामना
कामिनी	करुणा	कपिला
कांति	कांत	कानन
कनक	काना	कस्टिमा
केवली	केतकी	केशिका
केसरी	कविता	कावेरी
कौशल्या	कौमुदी	कात्यायनी
कोयल	कनिका	कांची
कंचन	कोमल	कोकिला
किशोरी	कीर्ति	किरन
कुसुम	कुंती	कुन्तला
कुंजना	कुंदना	कुमुद
कुमकुम	कुमारी	कामायनी
कामोदी	काया	कृष्णा

हमें क्यों माहवारी के बारे में बात करने की जरूरत है

एक समय था, जब स्टेफनी वैगनर को सैनीटरी पैड्स खरीदते समय डर लगता था। वह उन्हें शॉपिंग कार्ट में सबसे नीचे छुपा तथा जांच बिंदू के बाद उन्हें किसी न किसी चीज से गोपनीय तरीके से ढांप लेती थी ताकि किसी को पता न चल सके कि वह माहवारी के दौर से गुजर रही है। 37 वर्षीय वैगनर कहती है कि वह इसे अत्यंत शर्मनाक मानती थी। आज सैनिटरी पैड्स उसका व्यवसाय बन गए हैं।

कुछ महीने पहले वैगनर ने तथाकथित मासिक धर्म शॉप खोली है। उसके अनुसार "दुनिया में अपनी तरह की यह अकेली है।" यह दुकान किसी बड़े महानगर, जैसे कि बर्लिन, लंदन या न्यूयार्क में नहीं, बल्कि जर्मनी के दक्षिण में एक छोटे से नगर आंसबैच में है। आंसबैच, जहां 42000 निवासी रहते हैं, की मुख्य सड़क पर वैगनर मैंस्ट्रुअल कप्स, पीरियड पैंटीज तथा विभिन्न रंगों में हस्तनिर्मित टैक्सटाइल पैड्स बेचती है।



मैंस्ट्रुअल कप्स, पीरियड पैंटीज आदि पीरियड उत्पाद

उसकी दुकान जल्दी ही नगर में चर्चा का विषय बन गई, यह ठीक वैसे ही है जैसे वैगनर चाहती थी। उसके अनुसार, "मेरा सबसे महत्वपूर्ण अभियान यह है कि लोग माहवारी के बारे में बात करें।"

माहवारी या पीरियड्स स्वाभाविक हैं लेकिन उनके बारे में बात करना नहीं। यह कई बातों से साबित होता है कि हम इस मामले को नजरअंदाज करना चाहते हैं। उदाहरण के तौर पर 'स्ट्राबेरी वीक', 'आंट फ्लो', 'टाइम आफ मंथ/ टी.ओ.एम. या कोड रैड' जैसे शब्दों का इसके लिए इस्तेमाल किया जाता है।

और किसी महिला सहकर्मी से रक्तस्राव के लिए अवरोध बारे पूछने पर कौन अपनी आवाज नीची नहीं करती? इस डर से कि कहीं कोई पुरुष न सुन रहा हो? वैगनर कहती हैं कि "महिलाओं को बड़े लम्बे समय से बताया जा रहा है कि माहवारी घिनौनी तथा अस्वस्थपूर्ण है।" इसे ही वह बदलना चाहती है और ऐसा चाहने वाली वह अकेली नहीं है।

सोशल मीडिया पर 'पीरियड प्राऊड', 'आई लव पीरियड' जैसे फनी कार्टून या रक्त के धब्बों की कलात्मक छवियों को शर्म की उस भावना के साथ लड़ने के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है, जो माहवारी के विषय को घेरे रखती है।

पीरियड्स का वास्तविक चित्रण अभी भी दिखाई नहीं देता, जैसे कि माहवारी के उत्पादों के विज्ञापनों में आमतौर पर लाल रंग के धब्बों के साथ पेंटीज तथा पैड्स नहीं दिखाए जाते। दिखाने के उद्देश्य से कम्पनियां आमतौर पर नीले तरल का विकल्प चुनती हैं। बर्लिन स्थित एक्टिविस्ट 24 वर्षीय फ्रांका फ्रेई ने अपना बैचलर्स थीसिस माहवारी पर ही लिखा है और उसका मानना है कि माहवारी के बारे में बात करना नुक्सान पहुंचाने वाला है, एक ऐसा मुद्दा जिसके बारे में उसने हाल ही में प्रकाशित अपनी पुस्तक में भी जिक्र किया है। अपने शोध के लिए उसने दुनिया भर की यात्रा की और अपने जैसे विचारों वाले माहवारी कार्यकर्त्ताओं से बात की। उसका तर्क है कि उनका माहवारी चक्र उनके शरीरों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध करवाता है। मगर हमने कभी भी संकेतों को पढ़ना नहीं सीखा।



विभिन्न रंग वाले हस्तनिर्मित टैक्सटाइल पैड्स के साथ वैगनर

वह चिकित्सीय शोध में भी बहुत सी खामियों की बात करती है। उदाहरण के लिए मैडीकेशन यानी चिकित्सा का पुरुषों के मुकाबले महिलाओं पर अलग प्रभाव होता है, क्योंकि मासिक चक्र को ध्यान में नहीं रखा जाता। हालांकि जर्मन प्रसूति विशेषज्ञ क्रिश्चियन अलब्रिंग्र को नहीं लगता कि महिलाओं को अपनी माहवारी से शर्म महसूस होती है। जर्मनी में इस विषय की ओर तब ध्यान गया जब सैनीटरी उत्पादों पर कर लगाया गया। टैम्पोन्स तथा पैड्स पर 7 प्रतिशत की बजाय 19 प्रतिशत वैट लगा दिया गया, जो मूलभूत आपूर्ति की चीजों पर लागू होता है।

इस बीच वैगनर ने अपने पीरियड्स को लेकर शांति बनाए रखी। मगर अब वह पैड्स नहीं खरीदती। इसकी बजाय वह खुद पैड्स सीती है और आनलाइन व अपनी दुकान पर उन्हें बेचती है। सामान्य डिस्पोजेबल उत्पादों के एक विकल्प के तौर पर अब वह गर्व से कहती है, "मुझे अपने पीरियड्स पसंद हैं। मैं हर महीने इन्हें आशापूर्वक देखती हूं।"