

## स्वास्थ्य

## बालों का झड़ना रोकना चाहते हैं तो तुरंत आजमाएँ यह उपाय



मौत को छोड़ कर हर मर्ज की दवाई है कलौंजी.. कलयुग में धरती पर संजीवनी है कलौंजी, अनगिनत रोगों को चूटकियों में ठीक करता है। कलौंजी को काला बीज, काला केरावे और काले प्याज का बीज भी कहते हैं। प्रतिदिन 2 ग्राम कलौंजी के सेवन के परिणामस्वरूप तेज हो रहा ग्लूकोज कम होता है। इंसुलिन रैजिस्टेंस घटती है, बीटा सैल की कार्यप्रणाली में वृद्धि होती है तथा ग्लाइकोसिलेटिड हीमोग्लोबिन में कमी आती है। 2007 में हुए एक अध्ययन के अनुसार मिर्गी से पीड़ित बच्चों में कलौंजी के सत्व का सेवन दौरे को कम करता है।

100 या 200 मिलीग्राम कलौंजी के सत्व के दिन में दो बार सेवन से हाइपरटेंशन के मरीजों में ब्लड प्रेशर कम होता है। कलौंजी को पानी में उबालकर इसका सत्व पीने से अस्थमा में काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है। रक्तचाप (ब्लडप्रेशर) में एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 2 बार पीने से रक्तचाप सामान्य बना रहता है। इसके अलावा 28 मिलीलीटर जैतून का तेल और एक चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर पूरे शरीर पर मालिश कर आधे घंटे तक धूप में रहने से रक्तचाप में लाभ मिलता है। यह क्रिया हर तीसरे दिन एक महीने तक करनी चाहिए।

### अधिकतर लोग इसे प्याज का बीज ही समझते हैं क्योंकि इसके बीज प्याज जैसे ही दिखते हैं।

क्या आप जानती हैं कि कलौंजी का बीज या फिर उसका तेल हमारे बालों को काला करने तथा गंजापन दूर करने में बड़ा काम आता है। यदि आपके बाल असमय सफेद हो रहे हैं या फिर तेजी से झड़ रहे हैं, तो आप कलौंजी का पेस्ट किसी अन्य प्राकृतिक सामग्री के साथ मिला कर लगा सकती हैं। कलौंजी बालों की ग्रोथ बढ़ाने तथा उन्हें मजबूत करने के लिये जाना जाता है।

### कलौंजी का तेल प्राकृतिक मॉइस्चराइजर

यह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर की तरह काम करता है और रूखेपन को मिटाता है। साथ ही बालों का झड़ना रोकता है। आज हम आपको ऐसे ही कुछ नुस्खे बताते वक्त हैं, जिसको आजमा कर आप अपने बालों को घना, मजबूत, काला और झड़ने से बचा सकती हैं।

### बालों की ग्रोथ बढ़ाता है

कलौंजी के तेल को सीधे लगाएं। तेल में काफी सारे अच्छे गुण होते हैं। कलौंजी बालों की ग्रोथ बढ़ाने तथा उन्हें मजबूत करने के लिये जाना जाता है। यक एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर की तरह काम करता है और रूखेपन को मिटाता है। साथ ही बालों का झड़ना रोकता है।

विधि- सबसे पहले अपनी हथेलियों पर कलौंजी का तेल लें और उससे जहां कहीं भी गंजापन है वहां पर लगा कर 15 मिनट तक मसाज करें। फिर इसे आधे घंटे के लिये लगा छोड़ दें और बाद में सिर को धो लें। इसको रेगुलर लगेने से बालों का झड़ना कम हो जाएगा।

### एप्पल साइडर वेनिगर और कलौंजी तेल का मिश्रण

एप्पल साइडर वेनिगर और कलौंजी तेल एप्पल साइडर वेनिगर वैसे ही इतना ताकतवर होता है और जब उसमें कलौंजी मिला दी जाती है तो यह और भी ज्यादा असरदार बन जाता है।

विधि- कलौंजी को सबसे पहले उबाल लें और फिर इसे ठंडा कर के छान लें। फिर उसमें वेनिगर मिलाएं और उससे अपने बालों को धोएं। इसके दूसरे दिन अपने बालों को किसी शैंपू से धो लें। ऐसा कम से कम एक महीने तक करें और रिजल्ट देखें।

### ऑलिव ऑइल और कलौंजी

इन दोनों ही तेलों में एंटी माइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जिससे बाल नहीं झड़ते। यह तेल बालों की जड़ों में समा जाता है और समस्या को ठीक करता है।

विधि- सबसे पहले जैतून तेल और कलौंजी के तेल को मिक्स कर के हल्का गरम कर लें और फिर प्रभावित स्थान पर लगाएं। रेगुलर यूज करने के बाद आप पाएंगे कि आपके बाल काफी मजबूत हो गए हैं।

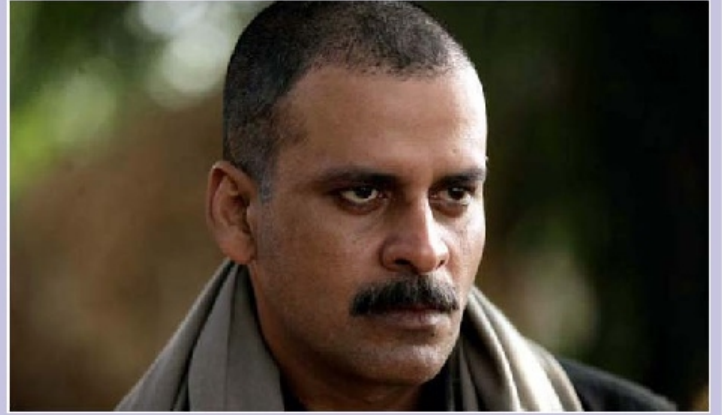
### हिना और कलौंजी पेस्ट

हिना बालों के लिये काफी ज्यादा उपयोगी है। अगर दोनों चीजों को मिला दिया जाये तो यह काफी असरदार हो जाता है और स्कैल्प को पोषण पहुंचाता है।

विधि- कलौंजी को पीस कर हिना पाउडर में मिला कर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को बालों में हेयर मास्क की तरह लगाएं। फिर इसे आधे घंटे के लिये सिर पर लगा कर छोड़ दें और सिर पर शॉवर कैप पहन लें। उसके बाद सिर को सादे पानी से धो लें और बालों को सुखा लें। इस नुस्खे को हफ्ते में दो बार करें और फायदा उठाएं।

## सिनेमा

## रियलिस्टिक अभिनय को फिल्मों में इस तरह से दर्शाते हैं मनोज वाजपेयी



वर्तमान में भारतीय सिनेमा में 'रियलिज्म' को ज्यादा तकजो दिए जाने पर जाने-माने अभिनेता मनोज वाजपेयी कहते हैं कि 'रियलिस्टिक सिनेमा' के नाम पर असल में बहुत बड़ा धोखा किया जा रहा है। वह कहते हैं कि आजकल फिल्मों में 'रियलिज्म' पर ज्यादा जोर है और किरदारों का चरित्र गढ़ना कहीं पीछे छूट गया है। लोगों को लगता है कि धीरे-धीरे बोल दो 'रियलिस्टिक' हो जाएगा। कई बार तो ऐसा होता है कि हमें अपने साथी कलाकार के संवाद भी सुनाई नहीं देते क्योंकि वो 'रियलिस्टिक अभिनय' कर रहा होता है।

राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से सम्मानित वाजपेयी ने इस संबंध में दिवंगत अभिनेता ओमपुरी का जिक्र करते हुए कहा कि उन्होंने उस समय जो 'अर्धसत्य' में किया वह वास्तविक अभिनय था और आज के दौर में भी कोई उसे करेगा तो वह रियलिस्टिक ही होगा क्योंकि वह चरित्र ऐसा गढ़ा गया है। इसलिए चरित्र गढ़ा जाना महत्वपूर्ण है। अपने अभिनय के बारे में वह कहते हैं कि मेरे लिए चरित्र महत्वपूर्ण है। किसी फिल्म में काम शुरू करने से पहले एक महीना मेरा उस किरदार में घुसने में ही जाता है। भारत में स्वतंत्र सिनेमा के पिछड़ने के पीछे वह कहते हैं कि इसके लिए दर्शक ही दोषी हैं। वह इस तरह के सिनेमा पर पैसे खर्च नहीं करना चाहते और पाइरेटेड डीवीडी उनकी इस मामले में मदद कर देती हैं। हालांकि उन्होंने उम्मीद जताई कि हंसल मेहता और अनुराग कश्यप जैसे निर्देशकों की बढ़ती भविष्य में इस तरह की फिल्मों को दर्शक पसंद करेंगे। गौतमलब है कि वाजपेयी ने मेहता के साथ 'अलीगढ़' और कश्यप के साथ 'गैंग्स ऑफ वासेपुर' जैसी फिल्मों में काम किया है।

वह बताते हैं कि 'मुझे 'नटवा' नाटक के चरित्र से बाहर आने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ी और यही स्थिति 'शूल' फिल्म के समय भी हुई। जिस तरह चरित्र में जाने का एक तरीका है, उसी तरह का उससे बाहर आने का भी एक आनंद है। वह बताते हैं कि 'नटवा' में मैंने एक नर्तक का किरदार अदा किया था। जो पुरुष है लेकिन उसके किरदार की वजह से उसके हावभाव महिलाओं की तरह हो गए, हालांकि वह समर्पणिक नहीं है। उसकी शादी भी हुई है लेकिन सारा समाज, उसकी पत्नी उसके हावभाव की वजह से उलाहना देता है। इस नाटक में उसकी जंग समाज में अपनी पत्नी को पर्याप्त सम्मान दिलाने की है।

वाजपेयी बताते हैं कि इस नाटक को कई बार कर लेने के बाद मेरे निजी जीवन में भी हाव-भाव महिलाओं की तरह हो गए थे। तब मैंने कहीं पढ़ा था कि कमल हासन साहब बहुत अच्छे भरतनाट्यम के जानकार हैं और उन्हें भी ऐसी ही स्थिति का सामना करना पड़ा था तो उन्होंने कसरत करना शुरू किया था। मैंने भी इस चरित्र से बाहर आने के लिए कसरत करना शुरू किया। वह बताते हैं कि इसी प्रकार 'शूल' के वक्त भी उन्हें उस किरदार से बाहर आने के लिए मन्त्रीवैज्ञानिक की मदद लेनी पड़ी थी।

तीन बार राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय में प्रवेश पाने में नाकाम रहने वाले अभिनेता वाजपेयी बताते हैं कि बार-बार असफल रहने के बाद भी वह नाट्य विद्यालय में सिर्फ अवसर की तलाश, अपने को अभिनय में पारंगत बनाने और तकनीक सीखने के लिए आना चाहते थे। नाट्य विद्यालय को मुंबई जाने की एक सीढ़ी के तौर पर प्रयोग करने के बारे में वह कहते हैं कि यह हमारी नजर का दोष है। हम सिर्फ मुंबई जाने वालों पर नजर रखते हैं। कितने लोग नाट्य विद्यालय से वापस जाते हैं, उनको हम कभी देखते ही नहीं। उन्होंने कहा कि इसलिए नाटक को भारत में सिर्फ कुछ लोगों के जुनून ने ही जिंदा रखा हुआ है। अगर यह जुनून ना हो तो नाटक बचेगा ही नहीं। इसलिए हमें उनकी ओर भी देखना होगा जो वापस जा रहे हैं और अपने रण्यों में नाटक के क्षेत्र में काम कर रहे हैं। अंत में वह अपने पिता की एक चिट्ठी का जिक्र करते हुए बताते हैं कि पिताजी ने मुझे लिखा था कि मैं जानता था कि तू मेरा ही बेटा है। मुझे पता था कि तू अभिनेता ही बनेगा। लेकिन मैं फिर भी अपनी किस्मत आजमा रहा था कि शाब्द तू डॉक्टर बन जाए। वह बताते हैं कि उनके पिताजी को पता नहीं था कि वह दिल्ली में अभिनय करते हैं। लेकिन एक बार 'इंडिया टुडे' में उनके एक नाटक की तस्वीर छपी थी। इसके बाद उन्हें पता चला कि वे अभिनय करते हैं और फिर उन्होंने वह पत्रिका पूरे गांव को घूम-घूम कर दिखाई।

### नारियल तेल और कलौंजी

नारियल तेल और कलौंजी में एंटीफंगल और नरिशिंग गुण होते हैं जो कि बालों की ग्रोथ बढ़ाने में मददगार होते हैं। विधि- सबसे पहले 1 चम्मच कलौंजी को पीस लें और उसमें नारियल तेल मिक्स करें। आप चाहें तो इसमें शहद भी मिक्स कर सकते हैं। अब इस मिश्रण को अपने सिर पर पूरी तरह से लगाएं। सिर को गरम पानी में भिगोये हुए तौलिये से रैप कर लें और 20 मिनट के लिये छोड़ दें। 30 मिनट के बाद सिर को धो लें। इस विधि को हर हफ्ते करें। इससे गंजापन तो जाएगा ही साथ में बाल भी मुलायम बनेंगे।

### नींबू का जूस और कलौंजी

सबसे पहले अपने सिर पर नींबू रगड़ लें और सिर को धो लें। उसके बाद सिर पर कलौंजी का तेल लगाएं। इसके आपके हेयर लॉस की समस्या दूर होगी क्योंकि कलौंजी में ऑक्सीबैंड्स होते हैं जो कि बालों को झड़ने से रोकते हैं। इससे बाल मोटे भी होते हैं और टूटते भी नहीं। विधि- गंजी खोपड़ी पर नींबू का जूस लगाएं और 15 मिनट तक लगे छोड़ दें। फिर शैंपू से सिर को धो लें। जब सिर सूख जाए तब उस पर कलौंजी का तेल लगाएं।