

आपके बाल चुकाते हैं हेयर वॉश से जुड़ी इन गलतियों की कीमत



आज के समय में हर व्यक्ति को बालों से जुड़ी किसी न किसी समस्या का सामना करना पड़ता है। फिर चाहे बात हेयर फॉल की, बालों के सफेद होने की समस्या या फिर रूसी की। अमूमन लोग इसके लिए भागदौड़ भरी जिन्दगी, तनाव व गलत खान-पान को ही जिम्मेदार ठहराते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपका गलत तरीके से बालों को धोना भी उसे प्रभावित कर सकता है। इसलिए यह बेहद आवश्यक है कि आप बालों को सही तरह से धोएं। तो चलिए जानते हैं बालों को धोते समय होने वाली गलतियों के बारे में-

जरूरी है ऑयलिंग

अमूमन लोग शैंपू करने को ही हेयर वॉश करने का पहला स्टेप मानते हैं, जबकि यह बेहद आवश्यक है कि आप शैंपू करने से दो-तीन घंटे पहले ऑयलिंग अवश्य करें। कभी-कभी हेयर वॉश के दौरान शैंपू के कारण आपके बालों का प्राकृतिक तेल भी निकल जाता है, जिससे आपके बाल रूखे-रूखे नजर आते हैं, लेकिन अगर आप ऑयलिंग करते हैं तो यह आपके बालों के तेल को मेटेन रखेगा। साथ ही ऑयलिंग से आपके बालों को पोषण व मजबूती मिलती है। जिसके कारण आपको बालों के झड़ने, रूसी व उनके असमय सफेद होने की समस्या का सामना नहीं करना पड़ता।

बालों को करें ब्रश

हेयर वॉश से पहले बालों को ब्रश करना भी काफी जरूरी होता है। इसके लिए आप चौड़े दांतों वाली कंधी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपके सिर में ब्लड सर्कुलेशन तो बेहतर होता है ही, साथ ही आपके सिर के पोर्स भी ओपनअप हो जाते हैं, जिसके कारण शैंपू के दौरान सारी गंदगी आसानी से

निकल जाती है।

इस तरह करें शैंपू

बालों को शैंपू करते समय कभी भी उसे जोर-जोर से न रगड़ें। इससे आपके बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं। आप बालों को वॉश करने के लिए हमेशा अपनी उंगलियों के अग्र भाग का इस्तेमाल करें। साथ ही जब भी शैंपू करें तो उसे सीधे ही बालों पर अर्पण न करें। बेहतर होगा कि आप पानी में शैंपू डालकर उस पानी से बालों को वॉश करें। इससे शैंपू के केमिकल माइल्ड हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त शैंपू का चयन भी सही तरह से करें। आजकल मार्केट में कई तरह के शैंपू अवेलेबल हैं। आप अपने बालों की प्रकृति के हिसाब से ही शैंपू का चुनाव करें और उसे इस्तेमाल करें।

कंडीशनर भी है जरूरी

बालों को वॉश करना सिर्फ शैंपू करने तक ही सीमित नहीं है। बालों की कंडीशनिंग भी उतनी ही अहम है। इससे आपके बालों को एक स्मूद लुक मिलता है। लेकिन बालों की कंडीशनिंग करते समय हमेशा याद रखें कि आप इसे अपनी स्केल्प पर इस्तेमाल न करें। इससे बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं और आपके बाल तेजी से टूटने लगते हैं। साथ ही कंडीशनर का इस्तेमाल करने के बाद उसे 3-

4 से मिनट तक अवश्य रखें और फिर हेयर वॉश करें। हेयर वॉश भी बेहतर तरीके से करें ताकि उसमें कंडीशनर न रह जाए।

ठंडे पानी का इस्तेमाल

जब आप हेड वॉश करें तो अंत में हमेशा ठंडे पानी का इस्तेमाल करें। ठंडे पानी के कारण आपके पोर्स बंद हो जाते हैं और फिर बाहर की गंदगी उसमें नहीं आती। जहां हेड वॉश की शुरूआत में हल्के गर्म पानी का इस्तेमाल किया जाता है ताकि पोर्स ओपन हो जाए और सारी गंदगी अच्छी तरह निकल जाए। वहीं अंत में हमेशा ठंडे पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।

ऐसे सुखाएं बाल

कुछ लोग इस स्टेप को जरूरी नहीं समझते। जबकि वास्तव में यह भी उतना ही जरूरी होता है। हेड वॉश के बाद कभी भी बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रायर का प्रयोग न करें। इस दौरान आपके बाल काफी कमजोर होते हैं और हेयर ड्रायर आपके बालों को रूखा बना सकता है। बेहतर होगा कि आप तौलिए की मदद से अपने बालों को झाड़कर अतिरिक्त पानी सुखाएं या फिर कुछ देर के लिए अपने बालों को तौलिए में लपेटकर रखें। अंत में बालों को खुद ही सूखने दें।



वेज नूडल्स

जरूरी सामग्री: नूडल्स-एक पैक (200 ग्राम), सब्जियां बारीक कटी हुई गाजर-1, शिमला मिर्च-1, पत्ता गोभी-1 छोटी, तेल या मक्खन-2 टेबल स्पून, नमक-एक छोटी चम्मच (स्वादानुसार), काली मिर्च-एक चौथाई छोटी चम्मच, अदरक-एक इंच लम्बा टुकड़ा बारीक कटा, चिल्ली सास-2 छोटी चम्मच, सोया सास-2 छोटी चम्मच, सिरका-2 छोटी चम्मच।

बनाने की विधि: एक बर्तन पानी लें, 1 छोटी चम्मच नमक, एक छोटी चम्मच तेल डाले पानी में डालें, पानी जब अच्छे से उबाल जाये तब नूडल्स को तोड़ कर पानी में डालें 8-10 मिनट तक इन्हें उबाल नूडल्स को नरम होने के बाद छान लें, फिर ठंडा पानी डाल कर धो लें। एक कढ़ाई में मक्खन गर्म करें, अब अदरक, गाजर, शिमला मिर्च और पत्ता गोभी डाल कर चलाते हुए 2 मिनट पकाएं। फिर नूडल्स, नमक, सोया सास, काली मिर्च, चिल्ली सास और सिरका डाल कर तेज आंच पर लगातार चलाते हुए 2 मिनट तक अच्छे से मिला लें और पकाएं। इसे गर्मा-गर्म परोसें और अपनी पसंद की सोस के साथ खाएं। वेज नूडल्स तैयार है।



पसीने की दुर्गंध को कैसे भगाएं

जब आप किसी से मिलने जाएं और आपके शरीर से स्मेल आए तो आपको काफी बुरा लगता है। ऐसे में आप किसी के भी नजदीक जाने से कतराने लगते हैं। कुछ लोगों को तो बहुत अधिक पसीना आता है और फिर आपके द्वारा लगाया पाउडर या फिर परफ्यूम भी काम नहीं करता। हालांकि परफ्यूम आपकी बॉडी की गंध को नियंत्रित करने का काम करते हैं लेकिन फिर भी उन कारणों पर प्रभाव नहीं डालते, जिनके कारण आपको शरीर की दुर्गंध का सामना करना पड़ता है। शायद आपको जानकर हैरानी हो लेकिन हेल्दी डाइट आपके शरीर की प्राकृतिक खुशबू को बनाए रखने का काम करती है। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ आहार के बारे में-

नींबू: नींबू की अम्लीय प्रकृति आपके शरीर के पीएच लेवल को मेटेन करने का काम करती है, जिसके कारण शरीर में दुर्गंध पैदा करने वाले बैक्टीरिया नहीं पनपते। आप नींबू को कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। सबसे पहले तो आप सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू निचोड़कर पीएं। इसके बाद



आप नींबू के छिलकों को अगर शरीर के उस स्थान पर रगड़ें। जहां सर्वाधिक पसीना आता है। कुछ देर बाद नहा लें। इससे आपके शरीर से बदबू नहीं आएगी।

ग्रीन टी: नींबू की तरह ही एंटीऑक्सिडेंट युक्त ग्रीन टी भी शरीर की गंध को काफी हद तक कम करने का काम करती है। दरअसल,

ग्रीन टी आपकी बॉडी को डिटाक्सीफाई करने का काम करती है और जब आपके शरीर में से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं तो शरीर में से आने वाली गंध भी काफी हद तक कम हो जाती है।

टमाटर: टमाटर एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो आपके भोजन के स्वाद को बढ़ाता है। साथ ही यह शरीर की दुर्गंध को कम करने का भी काम करता है। दरअसल, इसमें प्राकृतिक जीवाणुरोधी और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं और यही गुण शरीर में बैक्टीरिया को पनपने से रोकते हैं। इतना ही नहीं, अगर आप टमाटर के रस का सेवन करते हैं तो इससे आपके शरीर का तापमान कम होता है और आपको पसीना भी काफी कम मात्रा में आता है। आप इसे सलाद के रूप में खाने या फिर जूस पीने के अतिरिक्त बॉडी पर लगा भी सकते हैं। इसके लिए आप नहाने से करीबन आधा घंटा पहले इसका पल्प या रस अपने शरीर पर लगा लें और कुछ देर लगाने के बाद नहा लें। इससे आपको पसीना भी कम आएगा और कुछ ही दिनों में आपकी स्किन भी दमकने लगेगी।

कसौली से रात में शिमला की छटा देखते ही बनती है। असंख्य टिमटिमाती बतियों से दीप्तिमान यह शहर रात में किसी परिलोक से कम नहीं लगता। इससे थोड़ा नीचे सबातू और उसके दायीं ओर दंगराई तथा सनावर में टिमटिमाती बतियां जुगनुओं की उपस्थिति का भ्रम पैदा कर देती हैं। इसके दक्षिण में स्थित चंडीगढ़ तथा अंबाला की विस्तृत बिजलियां भी दिखती हैं। खुले और साफ मौसम में इन दृश्यों को दिन में भी देखा जा सकता है। यहां पर एक छोटा सा बाजार भी है जो सड़क की ढलान पर स्थित है।

चंडीगढ़ से शिमला जाने वाली सड़क की आधी दूरी पर स्थित है, खूबसूरत हिल स्टेशन-कसौली। कालका से करीब 20 किमी ऊपर पहाड़ी की ओर सड़क पर मोड़ है और यहीं इस मोड़ के दूसरी ओर से आता पहाड़ की पहली हवा का झोंका यात्रियों को मंत्रमुग्ध कर देता है। प्रकृति की अनुपम छटा को देखकर पर्यटक अभिभूत हो जाता है। यह मधुर हवा का झोंका कहीं और से नहीं बल्कि पर्वतीय स्थल कसौली की तरफ से आ रहा होता है। उसी मोड़ पर नैरोगेज की रेलवे क्रॉसिंग है जो कई बार बंद मिलती है। नैरोगेज की यह रेल की पटरियां पहाड़ के चारों ओर बिखरी पड़ी हैं और उस पर दूर से ही रंगती हुई दिखलाई पड़ती हैं। लाल, पीले, नीले और सफेद डिब्बे वाली रेलगाड़ी जिसे 'ट्वॉय ट्रेन' के नाम से पुकारा जाता है, आपको यहां पर दौड़ते हुए दिखाई पड़ेगी। बस के अलावा इस 'ट्वॉय ट्रेन' से धरमपुर तक जाया जा सकता है जोकि कसौली का सबसे ही नजदीकी रेलवे स्टेशन है। फिर यहां से किसी भी बस द्वारा कसौली पहुंचा जा सकता है और जो पर्यटक पैदल जाना चाहते हैं वे सड़क मार्ग से करीब तीन घंटे में कालका से कसौली पहुंच सकते हैं। वैसे पैदल जाने का

अपना ही मजा है। पूरे रास्ते में चीड़ के पेड़ों की कतार है और पक्षियों का कलरव आपका मन बहलाता रहता है। कसौली समुद्र तल से 1927 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है, जो शिमला से मात्र 280 मीटर कम है। अतः यहां की जलवायु शिमला जैसी ही है। परंतु यहां शिमला जैसा बड़ा बाजार, भीड़-भाड़, दुकानदारों की लूट और महंगाई नहीं है। जो लोग रोज की भागदौड़ की जिंदगी से ऊबकर कुछ दिन आराम करना चाहते हैं, उनके लिए कसौली एक आदर्श जगह है। यहां संगठित क्रियाकलाप का पूर्णतया अभाव है। इसलिए ऐसा लगता है मानो समय ठहर गया हो। शांति ही यहां की खासियत है। कुछ दिनों तक दुख-दर्द और तकलीफ को भुलाकर केवल आराम करने के लिए इससे अच्छी जगह नहीं हो सकती। कसौली की दो प्रमुख सड़कें हैं- अरुण माल और लोअर माल। इन सड़कों के दोनों किनारों पर चीड़, ओक और देवदार के वृक्षों से घिरे मकान हैं। पुराने फैशन के ये हवादार मकान या तो सेना के अधिकारियों के हैं या फिर लम्बे समय से रह रहे वहां के निवासियों के। इस क्षेत्र में वाहन के आने का समय निर्धारित है जिसके कारण अन्य समय में पर्यटक स्वच्छंद रूप से वादियों का लुप्त उठते रहते हैं।

देखने लायक है कसौली की प्राकृतिक छटा

कसौली से रात में शिमला की छटा देखते ही बनती है। असंख्य टिमटिमाती बतियों से दीप्तिमान यह शहर रात में किसी परिलोक से कम नहीं लगता। इससे थोड़ा नीचे सबातू और उसके दायीं ओर दंगराई तथा सनावर में टिमटिमाती बतियां जुगनुओं की उपस्थिति का भ्रम पैदा कर देती हैं। इसके दक्षिण में स्थित

चंडीगढ़ तथा अंबाला की विस्तृत बिजलियां भी दिखती हैं। खुले और साफ मौसम में इन दृश्यों को दिन में भी देखा जा सकता है। यहां पर एक छोटा सा बाजार भी है जो सड़क की ढलान पर स्थित है। प्रत्येक वर्ष, अक्टूबर माह के प्रथम चार दिनों में कसौली में मेले जैसी हलचल नजर आती है क्योंकि इस समय सनावर में स्कूल का

स्थापना दिवस मनाया जाता है। यहां बच्चों के माता-पिता कोने-कोने से आते हैं। मानसून के दिनों में वर्षा की बौछार पड़ते ही कसौली की हरियाली और भी बढ़ जाती है। बारिश थमी नहीं कि कुहासे का साम्राज्य हो जाता है और पर्यटक उसमें घूमने निकल पड़ते हैं। रास्ते में जगह-जगह भुट्टे पकाने वाले भुट्टे बेचते हुए मिलते हैं

जिनको पर्यटक बड़े ही चाव से खाते हैं। कसौली में सबसे ऊंची जगह है, मंकी प्वाइंट। यहां से प्रकृति की दूर-दूर तक फैली अनुपम छटा दिखाई पड़ती है। मंकी प्वाइंट तथा दूसरी ओर गिलनर्ट पहाड़ी पर लोग सुबह-शाम टहलने निकलते हैं। इन दोनों जगहों पर पिकनिक मनाने वालों की हमेशा भीड़ लगी रहती है। कसौली की अच्छी आबोहवा के चलते यहां पर क्षय रोगियों के लिए सेनेटीरियम बनाया गया है। यहां एक चर्च है जिसमें पुराने जमाने के विभिन्न प्रकार के बूंदीदार रंगीन ग्लास वाले दरवाजे तथा खिड़कियां लगी हुई हैं, जो देखते ही बनती हैं। कसौली क्लब तथा प्राइवेट होटलों के अलावा हिमाचल पर्यटक विभाग ने भी यहां एक होटल बनवाया है जहां पर्यटकों की भीड़ हमेशा लोगों का ध्यान आकृष्ट किये रहती है। सर्दियों के मौसम में होटल के बाहर भी लंच परोसा जाता है जिसे लोग वादियों का नजारा लेते हुए आपस में हिलमिलकर बड़े चाव से खाते हैं।



रात की बची सब्जी से बनाएं स्वादिष्ट



भारतीय घरों में खाना बिना सब्जी के पूरा नहीं होता लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है कि रात में बनाई हुई सब्जी पूरी खत्म हो जाये। ऐसे में समस्या यह उत्पन्न होती है कि उस बची हुई सब्जी को कोई भी खाने के लिए तैयार नहीं होता और उसे फेंक कर खराब नहीं किया जा सकता। अब इस परेशानी से निपटने का एक सबसे अच्छा तरीका यह होता है कि उसे नए अंदाज में पेश किया जाए। शायद आपको पता न हो कि सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं, बल्कि उसका प्रेजेंटेशन भी लोगों को आकर्षित करता है। तो आइए जानते हैं रात की बची हुई सब्जियों को नए तरीके से पेश करने की कुछ अद्भुत रेसिपी के बारे में-

पराटे की पेशकश: अगर आपने रात में सूखी सब्जी बनाई थी तो उसे आप सुबह के समय बतौर पराटे की स्टाफिंग बनाकर तैयार कर सकती हैं और नाश्ते की तैयारी कर सकती हैं। अगर आपके घर में नाश्ते में पराटे नहीं खाते तो उसी सब्जी को ब्रेड के बीच में भरकर वेजीटेबल सैंडविच बनाना भी एक अच्छा आईडिया हो सकता है। सैंडविच में आप चाहे तो चीज का इस्तेमाल भी करें। इस तरह आप पराटे या बतौर सैंडविच आलू, बीन्स, गोभी, मटर, गाजर व पनीर की धुरजी से एक बेहद स्वादिष्ट नाश्ता तैयार कर सकती हैं। वहीं अगर आपकी सब्जी सूखी हुई नहीं है तो भी आप सब्जियों के पानी को सुखाकर एक ड्राई स्टाफिंग तैयार कर सकती हैं। साथ ही सब्जियों के फलेवर को बढ़ाने के लिए आप बारीक कटे प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया आदि का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

कटलेट: रात की बची हुई सब्जी से कटलेट बनाने के लिए आपको सबसे पहले सब्जी को कुछ हल्का सा धुना है। फिर बची हुई सब्जी से वेजीटेबल स्टॉक बना लें। अब इस स्टॉक को अपने पैन में डालकर उबाल आने दें। आप बाद में अपने स्वादानुसार इसमें नमक, काली मिर्च व हरा धनिया आदि भी मिक्स कर सकती हैं।

सूप: आपकी सब्जी चाहे जो भी हो, उसे सूप के रूप में पेश करके आप सबका दिल खुश कर सकती हैं। इसके लिए आपको सबसे पहले लहसुन को कुछ हल्का सा धुना है। फिर बची हुई सब्जी से वेजीटेबल स्टॉक बना लें। अब इस स्टॉक को अपने पैन में डालकर उबाल आने दें। आप बाद में अपने स्वादानुसार इसमें नमक, काली मिर्च व हरा धनिया आदि भी मिक्स कर सकती हैं।

रोल्स व रैप्स: अगर आपको सुबह के समय जल्दी है तो बेहतर होगा कि आप अपनी रात की बची हुई सब्जी से रैप्स बना लें। यह आपकी बोरिंग सी रोटी को तो मजेदार बनाएगा ही, साथ ही जल्दी के कारण आप इसे रास्ते में भी खा सकती हैं या बच्चों के लंच में पैक कर सकती हैं। इसे बनाने के लिए आप अपनी पालक पनीर, आलू मटर या बैंगन का भर्ता जैसी सब्जियों को अपनी रोटी के बीच में भरकर एक स्वादिष्ट रोल तैयार करें।

चना पास्ता: अक्सर घरों में शाम के समय छेले या चने बनते हैं, लेकिन उन चनें को सुबह नाश्ते में खाना काफी मुश्किल होता है। ऐसे में आप इन बचे हुए चनों से चना पास्ता तैयार कर सकती हैं। इसके लिए आप सबसे पहले किसी भी तरह के पास्ता को लेकर उसे पैक पर लिखे निर्देशों के अनुसार पका लें। अब एक भारी तली वाली कढ़ाही में चना डालें व अपने स्वादानुसार इसमें कुछ मसाले भी मिलाएं। यह चना आपके पास्ते का बेस होगा। अब पास्ता को भी इसी कढ़ाही में डालकर अच्छी तरह टॉस करें। आपका चना पास्ता तैयार है। आप सर्व करते समय इसमें कटा हुआ हरा धनिया में डाल सकती हैं।