

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 समाना करना पड़ता है। फिर यह बात हेयर फॉल की, बालों के सफेद होने की समस्या या फिर रुसी की। अमूमन लोग इसके लिए भागदौड़ भरी जिंदगी, 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 आवश्यक हों। जबकि बालों को हेयर वॉश करने के कारण आपके बालों का प्राकृतिक तेल भी इस्तेमाल करें। साथ ही जब शैंपू करने के बाद वॉश करें। इससे आपके बालों को एक स्मृत लुक मिलता है। लेकिन बालों की कंडीशनिंग करने समय पर अमूमन लोग शैंपू करने के बाद इस्तेमाल न करें। इससे आपके बालों को एक स्मृत लुक मिलता है। जिसके कारण आपके बालों के झड़ने, रस्सी व उनके असमय सफेद होने की समस्या का समाना नहीं करना पड़ता।

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

पसीने की दुर्गंध को कैसे भगाएं



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

नींबू : नींबू की अम्लीय प्रवृत्ति आपके शरीर के पीचे लेवल को मैटेन करने का काम करती है, जिसके कारण शरीर में दुर्गंध पैदा करने वाले बैकीरिया नहीं पनते। आप नींबू को कई तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। सबसे पहले तो आप सुबह खाली पेट एक गिलास युग्मन पानी में नींबू निचोड़कर पीएं। इसके बाद

आप नींबू के छिलकों को अपने शरीर के ऊपर स्थान पर राड़ें। जहाँ सर्वाधिक पसीना आता है। कुछ देर बाद नहा लो। इससे आपके शरीर से बदबू नहीं आएंगी।

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

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 अत 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। जहाँ हेड वॉश की शुरूआत में हव्वे गर्म पानी का इस्तेमाल किया जाता है ताकि पोर्स ओपन हो जाए और उसी गंदगी अच्छी तरह निकल जाए। वहीं अंत में हमेशा ठंडे पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।

ऐसे सुखाएं बाल

कुछ लोग इस स्टेप के जरूरी नहीं समझते। जबकि वास्तव में यह भी उन्होंने ही जरूरी होता है। हेड वॉश के बाद कभी भी बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रॉयर का प्रयोग न करें। इस दौरान आपके बाल काफी कमज़ोर होते हैं और हेयर ड्रॉयर आपके बालों को रुखा बना सकता है। बेहतर होगा कि आप हमेशा याद रखें कि आप इसी अपनी स्फैल्प पर इस्तेमाल न करें। इससे बालों की जड़ें कमज़ोर हो जाती हैं तो यह आपके बालों के तेल को मैटेन रखेगा। साथ ही ऑयलिंग करते हैं तो यह आपके बालों के तेल को बेहतर होने वाले लोगों की आपरिष्ठि करता है। इसके अपने बालों को ज़ाइकर अतिरिक्त पानी सुखाएं या फिर कुछ देर के लिए अपने बालों को तौलिए में लपेटकर रखें। अंत में बालों को खुद ही सुखने दें।

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 खाते हों। 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 खारा नहीं किया जा सकता। अब इस परेशानी से निपटने का एक साथे अच्छी 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 प्रेजेन्टेशन भी लोगों को आकर्षित करता है। तो आइए जानते हैं तरह की बची हुई सब्जियों को नए तरीके से पेश करने की कुछ अद्भुत रेसिपी के बारे में-

पराटे की पेशकश : आग आपने रात में सूखी सब्जी बनाई थी तो उसे आप सुखव के समय बतौर पराटे की स्टफिंग बनाकर तैयार कर सकती है और नाश्ते की तैयारी कर सकती है। अगर आपके घर में नाश्ते में पराटे नहीं खाते तो उसी सब्जी को ब्रेड के बीच में भरकर बेजीटेबल सैंडविच बनाती ही एक अच्छा आईडिया हो सकता है। सैंडविच में आप चाहें तो चीज़ का इस्तेमाल भी करें। इस तरह आप पराटे या बतौर सैंडविच आलू, बीन्स, गोभी, मटर, गाजर व पनीर की भुजी से एक बेहद स्वादिष्ट नाश्ता तैयार कर सकती है। वहीं अगर आपकी सब्जी सुखी हुई नहीं है तो भी आप सब्जियों के पानी को सुखाकर एक ड्राई स्टफिंग तैयार कर सकती हैं। साथ ही सब्जियों के फ्लेवर को बढ़ाने के लिए आप बारीक करें घाज, 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 करी या ग्रेवी को ड्राई कराना होगा। ग्रेवी को ड्राई करने के लिए आप उसमें चीज़ और ब्रेड क्रमस मिला दें। इससे आपके कटलेट और भी अधिक क्रिस्पी व स्वादिष्ट बनेंगे। अब सब्जी, चीज़ और ब्रेड क्रमस को अच्छे से मिक्स करें व उनसे कुछ औटी-छोटी बाल्स तैयार करें। अब उसे अपना मनपसंद आकर दें। अब एक फैन में अंगूष्ठ गर्म करें व कटलेट को फ्राई करें। आपके गमगंग कटलेट तैयार हैं। इसे कैंबेचर के साथ सर्व करें।

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 भूंना है। फिर बची हुई सब्जी से बेजीटेबल स्टॉक बनाते हों। अब इस स्टॉक को अपने पैन में डालकर उबल आने दें। आप बाद में अपने स्वादानुसार इसमें नमक, काली मिर्च में रहा धनिया आदि भी मिक्स कर सकती हैं।

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

चना पास्ता : अवसर घरों में शाम के समय छोले या चने बनते हैं, लेकिन उन चनों 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 फैन पर लिखे निर्देशों के अनुसार पका लें। अब एक भारी तली वाली कड़ही में चना डालें व अपने सुबादानुसार इसमें कुछ मसाले भी मिलाएं। यह चना आपके पास्ते का बेस होगा। अब पास्ता को भी इसी कड़ही में डालकर अच्छी तरह टॉस करें। आपका चना पास्ता तैयार है। आप सर्व करते समय इसमें कटा हुआ हरा धनिया में डाल सकती हैं।

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

चंडीगढ़ से शिमला जाने वाली सड़क की अधी दूरी पर स्थित है, खूबसूरत हिल स्टेशन-कसौली। कालका से करोड़ 20 किमी ऊपर पहाड़ी की ओर सड़क पर मोड़ है और यहाँ इस मोड़ के दूसरी ओर से आता पहाड़ की पहली हवा का झांका यात्रियों को मंत्रमुद्ध रक्खता है। प्रकृति की अनुपम छाता को देखकर पर्यटक अभिभूत हो जाता है। यह मधुर हवा का झांका कहीं और से धोती है और प