

शैंपू में चीनी मिलाना फायदेमंद!



ये तो सभी जानते हैं कि शुगर हमारी बॉडी के लिए अच्छी नहीं है लेकिन एक एक्सपर्ट का कहना है कि ये बालों के लिए बहुत अच्छी है। स्किन स्पेशलिस्ट डॉ. फ्रांसिस्का का मानना है कि शैंपू में चीनी मिलाने से बालों को क्लीन करने और हेल्दी रखने में मदद मिलती है। मैरी क्लेयर ने बताया कि एक चम्मच चीनी को शैंपू में मिलाने से स्कोल्ड को अच्छी तरह से साफ करने में मदद मिलती है। ऐसा करने से ना सिर्फ बालों की चिपचिपाहट को आसानी से दूर किया जा सकता है बल्कि ये डेड स्किन सेल्स को भी हटा देता है। अगर आप स्कोल्ड को बेहतर तरीके से क्लीन करना चाहते हैं और बालों को मॉइस्चर देना चाहते हैं तो आपको शैंपू में चीनी का इस्तेमाल करना चाहिए। एक्सपर्ट के मुताबिक, मॉइस्चराइजिंग शैंपू में चीनी का इस्तेमाल हर चौथे वॉश में करें इससे स्कोल्ड पर पाइडी भी नहीं जमेगी।

ऐसे दिनभर रहेगी परफ्यूम की खुशबू



आप अपने फेवरेट परफ्यूम की खुशबू दिनभर बरकरार रखना चाहते हैं तो आपको एक छोटी सी ट्रिक अपनानी होगी। जब सुबह आप घर से बाहर निकलो तो आप कॉन्फिडेन्ट महसूस करो, इसके लिए आपको परफ्यूम लगाने का तरीका बदलना होगा। आपको परफ्यूम के साथ ही वैसलीन की जरूरत होगी। जी हाँ, आप गर्दन, हाथ या बॉडी के जिस भी हिस्से पर परफ्यूम लगाते हैं वहाँ पर वैसलीन की हल्के हाथ से मसाज करें। वैसलीन की मसाज के बाद उन जगहों पर परफ्यूम स्प्रे करें जहाँ आपने वैसलीन लगाई है। इस ट्रिक से आपके परफ्यूम की खुशबू दिनभर बरकरार रहेगी। दरअसल, वैसलीन मेकअप की तरह काम करता है। ये परफ्यूम की तर्रोताजा खुशबू को लॉक कर लेता है। परफ्यूम ड्राई स्किन पर उतनी बेहतर तरीके से परफॉर्म नहीं करता।

तेल के बिना भी सिर की मालिश...



तेल के बिना भी सिर की मालिश बालों की मालिश का मतलब ये नहीं कि आप किसी तेल या जैल का ही इस्तेमाल करें, बिना तेल के भी मालिश करके आप कई समस्याओं से निजात पा सकते हैं। चलिए जानते हैं सिर की मालिश के कुछ ऐसे फायदों के बारे में जिसके बाद आप भी झटपट मसाज करवाने की सोचेंगे। सिर में दर्द हो या कोई टेंशन हो, बालों की मालिश से सिर दर्द की समस्या को आसानी से दूर किया जा सकता है। तनाव दूर करने और थकान मिटाने में भी चंपी फायदेमंद होती है। बालों संबंधित समस्याओं को दूर करने, बालों को मजबूत बनाने और बालों को खूबसूरत बनाने के लिए भी चंपी फायदेमंद है। आपको नौद ना आने की बीमारी है या फिर बेहतर नौद लेना चाहते हैं तो आपको बालों की मसाज करवानी चाहिए। अगर आप अपने काम पर फोकस नहीं कर पा रहे हैं तो आपको बालों की मालिश करनी चाहिए।

जानिए शरीर पर एल्कोहल रगड़ने के कई फायदे



शराब पीना सेहत के लिए हानिकारक माना जाता है लेकिन इसे शरीर पर रगड़ने से काफी फायदा होता है। घाव को जल्दी भरने के लिए उस पर एल्कोहल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा शराब को बॉडी पर रगड़ने से कई बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है। आइए जानिए किन बीमारियों में एल्कोहल को शरीर पर रगड़ना चाहिए।

कान में पानी जाना

नहाते समय या स्विमिंग करते वक कई बार कान में पानी चला जाता है जिससे कान में खुजली और इन्फेक्शन हो जाता है और दर्द होने लगता है। ऐसे में एल्कोहल की बूंदों को कान के पास रगड़ना चाहिए। जिससे कान के अंदर पानी सूख जाएगा। इसके अलावा एल्कोहल में सिरका मिस करके भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

लाल निशान

बुखार या किसी और वजह से हॉट, नाक के नीचे या टोडी के असापास लाल चको हो जाते हैं जिससे काफी दर्द होता है। इसके लिए त्वचा के उस हिस्से पर एल्कोहल लगा लें और 10 मिनट के बाद पानी से धोएं। 2-3 दिन लगातार ऐसा करने से फायदा होगा।

घाव

कई बार चोट लगने की वजह से घुटने या कोहनी पर हल्की चोट लग जाती है जिसके लिए डॉक्टर के पास जाना जरूरी नहीं होता। ऐसे में कॉटन पर एल्कोहल लगाकर घाव पर लगाएं और 10 मिनट के लिए ऐसा ही छोड़ दें। इससे इन्फेक्शन नहीं होगी और घाव भी जल्दी भरेगा।

मांसपेशियों में दर्द

मांसपेशियों में दर्द होने पर दवा खाने की जगह एल्कोहल का इस्तेमाल करें। इसके लिए दर्द वाली जगह पर एल्कोहल रगड़ें। 1 घंटा लगा रहने के बाद इसे पानी से धो लें। इससे दर्द कम हो जाएगा।

खराब नाखून

कई बार इन्फेक्शन की वजह से हाथ या पैर पर फंगस की समस्या हो जाती है। ऐसे में नाखूनों का रंग सफेद या पीला पड़ जाता है और नाखून कटोरा हो जाते हैं। इसके लिए कॉटन पर एल्कोहल डालें और इसे नाखूनों पर लगाएं। आधा घंटा कॉटन को नाखून पर ही रहने दें और फिर धोकर अच्छे से पोंछ लें। इससे फंगस इन्फेक्शन ठीक हो जाएगा।

वायु प्रदूषण की वजह से शहर ही नहीं बल्कि गांवों का भी जीवन स्तर प्रभावित होता जा रहा है। जो लोग स्वस्थ हैं उनमें भी दिल और फेफड़े से संबंधित बीमारियों का खतरा मंडराने लगा है। लेकिन घर के बाहर से ज्यादा घर के अंदर प्रदूषण होता है, जिससे हमें शुद्ध हवा नहीं मिल पाती है। घर से निकलने पर तो लोग मास्क का प्रयोग कर लेते हैं, और घर में एयर प्यूरीफायर लगावा लेते हैं। मगर कुछ लोग ऐसे भी हैं जो मंहगा होने के कारण एयर प्यूरीफायर नहीं खरीद पाते, तो उनके लिए प्राकृतिक एयर प्यूरीफायर बेहतर विकल्प हो सकता है। जी हाँ, कुछ पेड़-पौधे ऐसे होते हैं जो हमारे लिए प्राकृतिक रूप से हवा को शुद्ध करते हैं, जिन्हें घर में लगाकर आप अपने घर की हवा को शुद्ध कर सकते हैं। आइए इस लेख में जानते हैं उन पौधों के बारे में...

रबर प्लांट

इसका बॉयोलॉजिकल नाम फाइकस इलेक्टिका है, इसे कई नाम से जाना जाता है। रबर प्लांट आमतौर पर भारत, नेपाल, भूटान, वर्मा, चीन, मलेशिया, इंडोनेशिया, श्रीलंका, वेस्टइंडीज और अमेरिका के फ्लोरिडा में पाया जाता है। आमतौर पर इसे सजावटी पौधे के तौर पर जाना जाता है। लेकिन इसकी सबसे बड़ी खासियत है कि यह घर के अंदर की वायु को प्रदूषित होने से बचाता है।

एलोवेरा (घृतकुमारी)

आमतौर पर एलोवेरा के पौधे को लोग औषधि के तौर पर देखते हैं। एलोवेरा का प्रयोग कॉस्मेटिक प्रयोग में भी लाया जाता है, ये बालों को हलका बनाता है, लेकिन एलोवेरा का पौधा हमारे आसपास के वातावरण को शुद्ध करता है। ये पौधा हवा को शुद्ध करता है।



प्राकृतिक प्यूरीफायर से घर की हवा को बनाएं जीवनदायी



स्पाइडर प्लांट

यह पौधा क्लोरोफाइडम कोमोसम नाम से भी जाना जाता है। इस पौधे की खास बात यह है कि ये कई तरह के प्रदूषित तत्वों से हमें बचाता है। यह कार्बन मोनोऑक्साइड, बैक्टीरिया, फॉर्मलिनहाइड और जायलीन जैसे जहरीले तत्वों से हमें दूर रखता है। सजावट के तौर पर इसे लोग घर में भी लगाते हैं। ऐरेका पाम प्लांट वैसे तो इस प्लांट को कहीं भी रखा जा सकता है। खासतौर पर उन घरों में जहाँ कार्पेट होते हैं और फ्रेश पेंट किया फर्नीचर होता है। टॉक्सिक गैसों के निगेटिव इंपैक्ट को कम करता है।

बोस्टन फर्न

यह पेड़ दूसरे अन्य पेड़ों की तुलना में ज्यादा फॉर्मलिनहाइड को साफ करता है। इसके अलावा यह बैक्टीरिया और जायलीन को भी हटाता है। बास्केट में टांगने के लिए यह बेहतर प्लांट है। इस घर के बाहर टांग सकते हैं।

घर के पास लगाएं ये वृक्ष

पीपल, नीम, जामुन, बरगद और गुलर जैसे पौधे आसानी से उपलब्ध होते हैं ये हमें जहरीली गैसों से बचाते हैं। इसके अलावा साल, हरड़-बहेड़ा, अमलतास, बेल, रीठा, केम, साजा, ढाक, संबल, दूधी, लिसेाड़ा, बरगद, विशंतु, खिरनी, कदंब, पिलखन, कुलू, चिलबिल, भिलमा, टीक, जैसे पेड़ प्रदूषण को रोकने में अपनी भूमिका अदा करते हैं। तो आप अपने घर के आस-पास इन पेड़ों को लगाकर वायुमंडल को प्रदूषित होने से बचा सकते हैं।



पॉपुलर बॉडी मसाज, दिनभर रखती हैं एनर्जेटिक!

आपने मसाज तो कभी ना कभी करवाई होगी और मसाज के बारे में सुना भी बहुत होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं मसाज कितने तरह की होती है। जी हाँ, आज हम आपको मसाज के टाइप्स के बारे में बताने जा रहे हैं। जानिए, कौन सी मसाज किस समस्या के लिए करवाई जाती है और किस मसाज थैरेपी के क्या फायदे हैं।

स्वीडिश मसाज थैरेपी- ये सबसे पॉपुलर मसाज है जिसे सिंपली मसाज थैरेपी के नाम से भी जाना जाता है। ये मसाज मसाज लोशन या ऑयल से होती है। ये बहुत ही कोमल और आरामदायक होती है। अगर आप पहली बार मसाज करवाने जा रहे हैं तो स्वीडिश मसाज थैरेपी ले सकते हैं।

अरोमाथैरेपी मसाज- अमरोमाथैरेपी मसाज में एक या इससे अधिक सेंट प्लांट्स का इस्तेमाल होता है जिसे एसेंशियल ऑयल कहा जाता है। इस मसाज में इस्तेमाल हुए ऑयल्स बॉडी को रिलैक्स करने के साथ-साथ एनर्जी देते हैं, स्ट्रेस कम करते हैं। अरोमाथैरेपी में सबसे ज्यादा जो एसेंशियल ऑयल इस्तेमाल होता है वो है लैवेंडर।

हॉट स्टोन मसाज- टाइट मांसपेशियों को लूज करने, बॉडी को गर्म करने और बॉडी की एनर्जी बैलेंस करने



के लिए हॉट स्टोन मसाज का इस्तेमाल होता है। इस मसाज के दौरान गर्म और चिकने पत्थर बॉडी के कुछ चुनिंदा हिस्सों में रखे जाते हैं। मसाज थैरेपिस्ट गर्म स्टोन को होल्ड करके भी बॉडी के कई हिस्सों में प्रेशर बनाते हैं। हॉट स्टोन मसाज आमतौर पर उन लोगों के लिए बेस्ट है जिनको मसल्स टेंशन है।

डीप टिश्यूस मसाज - ये मसाज मसल्स की डीप

दर्द होता है।

थाई मसाज- शिआस्तु थैरेपी की तरह ही थाई मसाज में भी कुछ खास हिस्सों पर एनर्जी के साथ प्रेशर से दबाव डाला जाता है। इसमें योगा की तरह बॉडी स्ट्रेच होती है। ये सबसे ज्यादा एनर्जेटिक होती है। ये तनाव कम करती है और बॉडी को फ्लेक्सिबल करती है।

लेयर और कनेक्टिव टिश्यूज के लिए की जाती है। मसाज थैरेपिस्ट स्लोअर स्ट्रोक्स और फ्रिक्शन टेक्नीक से मसल्स को मसाज करते हैं। ये मसाज बेहद टाइट की जाती है। ताकि मसल्स से दर्द को दूर किया जा सके। इससे पहले की इंजरी को भी रिकवर किया जा सकता है।

शिआस्तु मसाज थैरेपी - शिआस्तु एक जापानी मसाज थैरेपी है। इस थैरेपी में अंगूठे, उंगलियों और हथेलियों के साथ एक्ज्यूप्रेशर के रूप में दबाव डाला जाता है। हर प्वाइंट पर एनर्जी के साथ 2 से 8 सेकेंड तक प्रेशर डाला जाता है। इससे बॉडी का बैलेंस बनाने में मदद मिलती है। इस थैरेपी के बाद बॉडी में कोई सूजन नहीं आती और ना ही

प्रैनेसी मसाज- इसे प्रीनेटल मसाज के नाम से भी जाना जाता है। ये प्रैनेट महिलाओं में काफी पॉपुलर मसाज है। इस मसाज को कुछ खास एक्सपर्ट्स द्वारा ही किया जाता है। ये महिलाओं में तनाव को कम करने, स्वीलिंग कम करने, दर्द से राहत दिलाने, डिप्रेशन से बचाने और एंजाइटी दूर करने में मदद करती है। प्रैनेसी मसाज को महिला की जरूरत के हिसाब से कस्टमाइज भी किया जा सकता है।

रिप्लेक्सोलॉजी- इस मसाज को फूट मसाज के नाम से भी जाना जाता है। ये सिंपल फूट मसाज से कहीं ज्यादा होती है। पैरों में अलग-अलग हिस्सों पर प्रेशर डाला जाता है। ये मसाज उन लोगों के लिए फायदेमंद है जो दिनभर खड़े रहकर काम करते हैं या फिर बहुत टायर्ड रहते हैं या फिर जिनके पैरों में दर्द रहता है।

स्पॉर्ट्स मसाज- जो लोग फीजिकल एक्टिविटीज में रहते हैं स्पॉर्ट्स मसाज उनके लिए फायदेमंद होती है। ये ना सिर्फ बॉडी को रिलैक्स करती है बल्कि स्पॉर्ट्स के दौरान हुई इंजरी को भी ठीक करती है। साथ ही ये खिलाड़ी को परफॉर्मंस को भी बेहतर करने में मदद करती है। बॉडी में लचीलापन बढ़ाने से लेकर ये मसाज मसल्स की स्टिफनेस को भी खत्म करती है।



मानसून में घूमने जा रहे हैं तो आपके काम की 10 बातें



सिंथेटिक कपड़े रखें ज्यादा

सिंथेटिक कपड़े आसानी से सूख जाते हैं और प्रेशर किए बिना भी केरी किए जा सकते हैं। इसलिए मानसून में सफर पर जाते समय ज्यादा से ज्यादा ऐसे कपड़े ही पैक करें।

दवायें रखें साथ

इस मौसम में पेट और स्किन की प्राब्लम्स

बहुत होती हैं, साथ ही भींगने से सर्दी जुकाम और बुखार भी होने का खतरा रहता है। ऐसे में जरूरी है कि आप सामान के साथ कुछ एंटी सेप्टिक क्रीम और जरूरी दवायें साथ रख लें।

स्ट्रीट फूड खाने से बचें

स्ट्रीट फूड को विशेष तौर पर अर्वाइड करें। इससे गैस, अपच और डिहाइड्रेशन जैसी

प्राब्लम्स हो सकती हैं। ज्यादा ऑयली खाना खाने से भी बचें। टंडे और लिक्विड फूड जूस, तरबूज खाना प्रिफर करें। पानी भी सोच समझ कर पिएं। अगर आप आसपास के इलाकें में ही जा रहे हों तो पानी साथ ही लेकर जाएं।

वाटर प्रूफ बैग पैक

अपना सामान हमेशा वाटर प्रूफ बैग्स में पैक करें ताकि अगर अचानक बारिश का सामना करना पड़े तो सामान भीगने से बचा रहे। इसके अलावा अतिरिक्त तौलिए और टिशूज रखना ना भूलें।

मौसम के बारे में रखें जानकारी

अपने डेस्टिनेशन पर पहुंच कर घूमने निकलने के पहले मौसम की जानकारी कर लें। इसके लिए वेदर रिपोर्ट्स और भविष्यवाणियों के बारे में पता रखें।

हेयर ड्रेसर साथ रखें

गीले बाल बीमारी का बहुत बड़ा कारण बन सकते हैं और बारिश में बाल गिरे होने की संभावना बहुत ज्यादा

होती है। इसलिए बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रेसर साथ रखें।

छाते और बरसाती

सफर पर जाते हुए छाते और बरसाती रखना भी ना भूलें। इलेक्ट्रॉनिक और तकनीकी सामान को देखभाल अपने फोन, कैमरा और रिस्ट वॉच जैसे सामान का पानी से बचाने के लिए कवर करने की व्यवस्था कर के चलें।

बोर्ड गेम और किताबें

कई बार धूआंदार बारिश आपको अपने होटल रूम से निकलने का मौका नहीं देती ऐसे मौकों के लिए सामान के साथ किताबें और बोर्ड गेम जरूर रख लें ताकि बोरियत ना हो।

जूते चप्पल

बरसात के मौसम में फिसलने का डर रहता है इसलिए अपने फुटवियर ऐसे रखें जो फिसलने से बचायें। लेदर के जूते चप्पलों की बजाय रबड़ और केनवस के बने फुटवियर लेकर चलें।

रेसिपी



विधि

हरी इलायची के दाने निकाल कर पीस लें। 2 बड़े चम्मच गुनगुने दूध में केसर को भिगोकर अलग रख लें। एक कड़ाही में 1 छोटा चम्मच घी गरम करें अब इसमें काजू डालें और मध्यम आँच पर काजू के गुलाबी होने तक भूनें। अब काजू को निकालकर अलग रखें। उसी कड़ाही में 2 बड़े चम्मच घी गरम करके सूजी को भी दो से चार मिनट के लिए तेज आँच पर भूनें। सूजी को हल्का बस गुली बने तक भूनें उसे निकाल कर अलग रख लें। अब चाशनी को लिए उसी कड़ाही में पानी और शक्कर को उबालें। पहले उबाल के बाद आँच को धीमा कर दें और इसमें भुनी हुई सूजी और काजू डालें। इसे अच्छी तरह से 4-5 मिनट तक मिलाएँ और सूजी को तब तक पकाएँ जब तक की यह पूरी तरह से गल जाए और पूरा पानी सोख ले। अब इसमें बाकी बचा 2 बड़े चम्मच घी, और साथ में केसर का दूध डालकर सभी सामग्री को अच्छे से मिलाएँ। पिप्सी इलायची से सजाकर, गरमगरम परोसें इस स्वादिष्ट हलवे को।

रवा केसरी

सामग्री

सूजी/रवा- 1 कप
काजू- 1/3 कप
घी- 4 बड़ा चम्मच/ द कप
चीनी- 1 कप
पानी- 2 कप
हरी इलायच- 4
केसर- 12- 14 धागे
दूध 2 बड़ा चम्मच

हरे मटर की बर्फी

सामग्री

पिप्सी मटर- एक कप दरदरा
नारियल का बुरादा- आधा कप
पिप्सी शक्कर- आधी कप
दूध की पाउडर- एक चौथाई
इलाइची का पाउडर- आधी छोटी चम्मच
घी- एक बड़ा चम्मच
बादाम के टुकड़े - एक बड़ा चम्मच
घी बर्तन में लगाने के लिए- एक छोटी चम्मच



विधि

नॉन स्टिक कड़ाही में घी डाल कर गर्म कर लें। उसके बाद इसमें पिप्सी मटर डाल कर सुनहरा होने तक भूनें। पिप्सी शक्कर, दूध का पाउडर, इलायची पाउडर, नारियल का बुरादा डाल कर सुखने तक भूनें। एक समतल थाली में घी लगाकर उसे पहले चिकना कर लें। अब इसमें सारा मिश्रण डालकर बराबर से फैला दें। उपर से बादाम के टुकड़े डाल के दबा दें, जिससे वह बर्फी में चिपक जाए। अब इसे पूरी तरह से ठंडा होने पर मनवाहें आकार में काट लें और परोसें।

किचन की बदबू को दूर करें ये घरेलू उपाय



किचन में खाना बनाने के कुछ समय बाद बदबू आने लगती है। ऐसे में जी मचलाने लगता है। कई बार घर पर आए मेहमानों को भी इससे परेशानी होती है। इससे घर का वातावरण भी कुछ समय के लिए खराब हो जाता है। आज हम आपको किचन की बदबू दूर करने के कुछ टिप्स बताएंगे।

- नींबू पानी** : अगर घर में किसी भी जगह से बदबू आती है तो वहाँ नींबू पानी से थरो कटोरी रख दें।
- सिरका** : किचन की सेल्फ को साफ करते समय कुछ बूंद सिरके को डाल लें। इससे इस्तेमाल से किचन की बदबू दूर भाग जाती है।
- संतरे के छिलके का पानी** : बर्तन में 1 कप पानी उबालने के लिए रख दें। फिर उसमें संतरे के छिलके और दालचीनी मिक्स करें। इससे बजबू खतम हो जाएगी।
- बेकिंग सोडा** : इसे आप खाना बनाने वाली जगह पर छिड़क दें। इससे जलने की बदबू नहीं आएगी।
- शुगर सोंप** : सौ फूड बनाने के हवादा किचन और हाथों से बदबू आने लगती है। इसकी बदबू दूर करने के लिए शुगर सोंप से हाथ धो लें।
- टोस्ट** : रसोई में अक टेस्ट खुला रख दें। इससे दुर्गंध चली जाएगी।