

कॉलेज गर्ल्स ट्राई करें ये स्टाइलिश हेयरस्टाइल

डियोडेंट करें सही तरह से यूज पड़ सकता है सेहत पर असर



लड़कियाँ कॉलेज के लिए तैयार होने के लिए लॉन्ग हेयर को स्टाइल और फैशन के बारे में सोचने का समय भी नहीं मिलता लेकिन कॉलेज में दूसरी लड़कियों को देखकर जलती रहती है। ज्यादातर लड़कियाँ तो घंटी यह सोचने में लगा देती हैं कि आज कौन से कपड़े पहने जाएं और कौन सा हेयर स्टाइल बनाया जाए लेकिन समय कम होने के कारण वहीं रूटीन का हिस्सा-पिटा हेयर स्टाइल कटके जाने को मजबूर हो जाती है। अगर आप भी अपने रूटीन के हेयर स्टाइल से बोर हो चुकी है तो आज हम

आपको टिप्स और ट्रिक्स के शॉर्टकट्स बताएंगे जिनको फॉलो कर आप रोज अलग-अलग हेयर स्टाइल बना सकती हैं और कॉलेज में स्टाइलिश बन कर जा सकती हैं। इनको करने के लड़े जायादा समय भी नहीं लगेगा। आइए देखते हैं कुछ स्टाइलिश हेयर स्टाइल जिनका करने में भी कम समय लगता है और आसानी से भी बन जाते हैं। जिनको करके आप कॉलेज में स्टाइलिश और सेक्सी लुक दे सकती हैं। इन हेयर स्टाइल को आप किसी भी आउटफिट के साथ कैरी कर सकती हैं चाहे वो सलवार-कमीज या कोई वेस्टर्न ड्रेस।

पसीने की दुर्गंध से रहत के लिए डियोडेंट का यूज बेहद आम बात है। डियोडेंट चुनने के मामले में अक्सर लोग टेलीविजन पर दिखाए जाने वाले विज्ञापनों से प्रभावित हो जाते हैं और यह सोचते हैं कि इसे लगा कर वे भी उस तरह से रॉक स्टार बन जाएंगे, परंतु ऐसा करते समय आपके लिए यह जानना भी बेहद जरूरी होता है कि आपके लिए कौन सा डियोडेंट सही रहेगा और कौन सा नहीं।

1. सही डियोडेंट को जानें
पसीना आना शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है, जिससे तपती गर्मी में भी शरीर को ठंडक मिलती है, जिससे शरीर का तापमान नियंत्रण में रहता है। अधिकांश लोगों को सामान्य मात्रा में पसीना आता है, परंतु कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें अत्यधिक पसीना आता है। कुछ लोगों को पसीने की ग्रंथियां ज्यादा सक्रिय होती हैं, यह एकर्सिड्रोम होता है, जिसे हाइपरहाइड्रोसिस कहते हैं। इसकी वजह से वे असहज तो महसूस करते ही हैं, साथ ही उन्हें शरीर से दुर्गंध आने की समस्या भी होती है। इस के कारण अक्सर वह व्यक्ति अन्य लोगों से दूर रहने लगता है और उसमें आत्म विश्वास कम हो जाता है। पसीने एवं दुर्गंध की समस्या से निजात पाने के लिए लोग तरह-तरह के तरीके अपनते हैं। कुछ लोग बार-बार नहाते हैं, तो कुछ लोग अपनी डाईट में बदलाव करते हैं, परंतु अधिकांश लोग डियोडेंट अथवा एंटी-सर्पिंट का यूज करते हैं। अंडर आर्म में अत्यधिक पसीना आने की समस्या से

छुटकारा पाने के लिए कुछ लोग बोटॉक्स का सहाय भी लेते हैं। प्योरिफाइड बोटुलिनिम टॉक्सिन की मामूली मात्रा इंजेक्शन से अंडर आर्म में दी जाती है, जिससे पसीना लाने वाली नब्ज अस्थायी रूप से ब्लॉक हो जाती है। ऐसे में 4 से 6 महीने के लिए पसीने की समस्या से रहत मिल जाती है।

2. डियोडेंट या एंटी-पर्सपिरेंट्स
यदि आप जानती हैं डियोडेंट और एंटी-पर्सपिरेंट में अलग-अलग संयोजन होता है और इनका इस्तेमाल भी अलग-अलग होता है। एंटी-पर्सपिरेंट ऐसे डियोडेंट होते हैं जो पर्सपिरेशन बंद करने के लिए पसीने की ग्रंथियों पर काम करते हैं; दूसरी ओर डियोडेंट अंडर आर्म को दुर्गंध रोकता है, क्योंकि इसमें खुशबू होती है और त्वचा पर दुर्गंध पैदा करने वाले बैक्टीरिया को पनपने से रोकने वाले एंटी-बैक्टीरियल तत्व होते हैं। वास्तव में आपको एंटी-पर्सपिरेंट की जरूरत है अथवा डियोडेंट की, यह बात आपके शरीर की जरूरत पर निर्भर करती है। यदि आपको अत्यधिक मात्रा में पर्सपिरेशन नहीं होता है, बावजूद इसके आपको पसीने की दुर्गंध परेशान करती है, तो आपके लिए डियोडेंट सही चुनाव हो सकता है। दूसरी ओर यदि आपको अत्यधिक पसीने के साथ दुर्गंध की समस्या होती है, तो आपके लिए एंटी-पर्सपिरेंट सही चुनाव हो सकता है।



जो लोग डियोडेंट को सीधे त्वचा पर लगाना पसंद करते हैं, वे अक्सर स्टिक लेना पसंद करते हैं। वहीं जो लोग डियोडेंट कोशर्ट पर स्प्रे करना पसंद करते हैं, उन्हें सें बेहतर लगता है। यूं तो दोनों का यूज आसान होता है, हालांकि कई बार स्टिक आपके कपड़ों पर धब्बे छोड़ देती है, विशेष रूप से तब जब आपकी ड्रेस का रंग गाढ़ा हो।

4. रखें इन बातों का ध्यान
क्या आप सही डियोडेंट का इस्तेमाल कर रही

हैं, क्या आप जानती हैं कि जो उत्पाद आप इस्तेमाल कर रही हैं, उसमें कौन से तत्व इस्तेमाल हुए हैं और इनका आपकी त्वचा पर क्या असर हो सकता है। यदि नहीं तो न केवल उन बातों को जानें, बल्कि डियोडेंट का यूज करते समय कुछ बातों का खास ध्यान रखें।

5. हानिकारक केमिकल से रहें दूर
एल्युमिनियम कंपाउंड जैसे कि एल्युमिनियम क्लोराइड वाले डियोडेंट कुछ लोगों की त्वचा में इरिटेशन रिस्क को वजह बन सकते हैं। डियोडेंट में काफी मात्रा में अल्कोहल भी होता है, जो संवेदनशील त्वचा पर बुरा असर डाल सकता है। पैराबेंस एक तरह का फ्रिजिंग प्रिजर्वेटिव है, जिसका यूज कॉस्मेटिक्स में काफी ज्यादा मात्रा में होता है। ऐसी आंशका जताई गई है कि इस केमिकल से स्तन कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

यदि आप की त्वचा सं है तो आप को तेज खुशबू से परहेज करना चाहिए, हर किसी के लिए आर्टिफिशियल खुशबू अच्छी नहीं होती। अधिकतर डियोडेंट में अल्कोहल के साथ खुशबू वाले ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है। ऐसी कुछ खुशबूएं त्वचा पर कॉस्मेटिक एलर्जी का कारण बन सकती हैं, तो यदि आप को भी खुशबू से एलर्जी है तो हल्की खुशबू वाले डियोडेंट चुनें और डियोडेंट को त्वचा पर छिड़कने की अपेक्षा कपड़ों पर छिड़कें।

स्कार्फ से दे स्टाइलिश लुक



ये 7 आइडिया जिससे होंगे जिंदी दाग दूर

दखानों के फ्रेम को कोने साफ करें।

3. कार
कार की सफाई करना भी बहुत जरूरी है। गंदगी होने पर कई तरह के बैक्टीरिया पनपते हैं। जिससे बीमार होने का खतरा रहता है। इसके लिए कार के कोने की सफाई एयर बड के साथ करें।

4. की-बोर्ड
कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं तो इसके की-बोर्ड को जरूर साफ करें। इसके लिए एक हार्ड पेपर को फोल्ड करके इसे की-बोर्ड के बटनों के बीच साफें। इससे गंदगी साफ हो जाएगी।

5. मैट्रेस (गद्दे)
गद्दों के ऊपर बेकिंग सोडा छिड़क दें और 10 मिनट बाद इसे वैक्यूम क्लीनर के साथ साफ कर दें।

6. पाना के रॉट
नींबू का रस और बेकिंग सोडा मिक्स करके लगा दें और 5 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद ब्रश से साफ करें।

7. शॉवर हेड
13 कप बेकिंग सोडा और 1 कप सिरका मिक्स करके एक प्लास्टिक बैग में डाल दें और शॉवर हेड पर बांध दें। इसे 2-3 घंटे बाद उतार कर साफ कर दें।

1. खिड़कियां
एक चिमटे पर कपड़ा बांधकर इससे ग्लि को सफाई आसानी से की जा सकती है और इससे मुश्किल कोनों की भी सफाई भी हो जाएगी।

2. फ्रेम
घर पर फॉयल पेपर या टॉयलेट पेपर की खाली ट्यूब को लेकर वैक्यूम क्लीनर के आगे लगाकर खिड़कियां और

बटर चीज डोसा

2-3 तुलसी की पत्तियां
3 चम्मच मक्खन

विधि
- सबसे पहले मध्यम आंच पर तवा गर्म करें और इस पर तेल फैला दें।
- अब डोसे के घोल को तवे पर एक सार फैलाएं और इसे धीमी आंच पर अच्छी तरह से पकने दें।
- इस पर थोड़ा सा प्याज, टमाटर, काली मिर्च और उमर से कद्दूकस किया हुआ चीज डाल दें।
- चीज के पिघलने पर मक्खन डालें और धीरे से डोसे को मोड़ दें।
- इसी तरह से सारे डोसे बना लें। आपका बटर चीज डोसा बनकर तैयार है। इसे नारियल की चटनी और सांस के साथ सर्व करें।

सामग्री
- 11/2 कप डोसे का घोल
- 1 प्याज (बारीक कटा)
- 1 टमाटर (बारीक कटा)
- 1/2 चम्मच काली मिर्च (पीसी हुई)
- 1/2 कप पिज्जा चीज (कद्दूकस किया हुआ)

मूंग दाल चीला

मूंग दाल छिन्के वाली
200 ग्राम
प्याज- 1 बारीक कटा हुआ
टमाटर- 1 बारीक कटा हुआ
हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
हींग - 2 पिनच
अदरक- 2 इंच कद्दूकस किया हुआ
हय धनिया - एक कटोरी बारीक कटा हुआ
नमक - स्वादानुसार
तेल - 2 टेबल स्पून

विधि
मूंग की दाल को 7-8 घंटे के लिए पानी में भिगो दें।

ओट्स टिक्की बर्गर

सामग्री
- 2 ओट्स टिक्की
- 4 पतागोभी के पत्ते
- 1 छोटा टमाटर (स्लाइस में कटे)
- 1 छोटा प्याज (स्लाइस में कटे)
- नमक आवश्यकतानुसार
- 1 बड़ा चम्मच टोमैटो सॉस
- 2 छोटे चम्मच मक्खन
- 1 बर्गर
- 1 नींबू का रस
- चिली फ्लेक्स

विधि
- सबसे पहले बर्गर के बीच में से काट लें और मक्खन लगातार पैन में सेंक लें।
- एक बर्तन में कैचप, चिली फ्लेक्स और नींबू का रस मिला कर इसे बन पर लगाएं।
- इसके बाद उमर एक पतागोभी का टुकड़ा और उमर से टिक्की रखें और ऊपर से टमाटर, प्याज के स्लाइस रख दें।
- इसके ऊपर दूसरे कटे हुए आधे बर्गर से ढंक दें।
- इसे आप सांस के साथ सर्व करें।

सामग्री

- 1 कप मैदा
- 2 बड़े चम्मच तेल
- 1 बड़ा चम्मच मैदा
- 1 बड़ा चम्मच मक्खन
- 1 कप दूध
- 12 कप बेबी कॉर्न (कटे हुए)
- 12 कप शिमला मिर्च लाल, पीली, हरी

क्रीमी कॉर्न समोसा

- 1 बड़ा चम्मच चीज
- तलने के लिए तेल
- नमक स्वादानुसार
- मिर्च

विधि
- सबसे पहले मैदा और नमक छान कर तेल डाल कर पानी से गूंध लें। एक कढ़ाई में मक्खन गरम कर मैदा भूनें व इसमें दूध डालकर रवाइड सॉस बनाएं। अब इसमें कटी शिमला मिर्च व बेबी कॉर्न, नमक और मिर्च डाल कर 1-2 मिनट तक पकाएं और चीज को कद्दूकस करके डालें और आंच से उतार लें। इसके बाद मैदा की छोटी-छोटी लोइयां बना कर पूरी बेल कर बीच में से आधी काट कर समोसे की शेप दें। अब इसमें पहले से बनाकर रखी हुई रवाइड सॉस का मिश्रण भर कर पानी की सहायता से उंगुलियों से दबाते हुए बंद कर दें। एक कड़ाही में तेल गर्म करके इसमें समोसे तल लें और गर्मा-गर्मा सॉस के साथ सर्व करें।

चना खाना भी बहुत जरूरी, मिलते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

चने खाना तो वैसे हर किसी को पसंद होता है। फिर वह चाहे भूना हो या अंकुरित चना हो। हम अपने खाली समय को बिताने के लिए किसी ना किसी चीज को खाकर या चबाकर टाइम पास कर लेते हैं फिर चना ही क्यों नहीं, चने में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, आयरन और विटामिन होते हैं जो हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इससे कई तरह की बीमारियां भी दूर होती हैं। आइए जानते चना खाने से सेहत किस तरह से बनी रहती है।

1. प्रोटीन से भरपूर
चने में लगभग 12 से 15 ग्राम प्रोटीन होता है जो अनाज के मुकाबले बहुत अधिक होता है। चने के सेवन से शरीर चुस्त बना रहता है।

2. मैग्नीशियम का भंडार
शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को सही रखने के लिए शरीर का तापमान सही होना चाहिए। इसलिए चने का सेवन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है।

3. एनीमिया से बचाव
चना में आयरन काफी मात्रा में होता है। रोजाना चने के सावन करने से एनीमिया की परेशानी दूर होती है। इसलिए महिलाओं और बच्चों को अपने भोजन में इसे शामिल जरूर करना चाहिए।

4. वजन कम
चने में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। रोजाना इसके सेवन से वजन घटता है और भूख को नियंत्रण करने में भी साहयक है।

5. किडनी के लिए फायदेमंद
हमें चने को अपने भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए। इससे किडनी से जुड़ी सभी तरह की समस्याएं दूर होती हैं।

