



ठंड के मौसम में डैंड्रफ से हैं परेशान तो इन आसान उपाय को अपनाकर पाएं छुटकारा

ठंड के मौसम में डैंड्रफ होने की समस्या आम हो जाती है। ये सिक्के हमारे बालों को नुकसान ही नहीं पहुंचाती बल्कि शर्मिदा भी करती है। इसे दूर करने के लिए कैमिकल युक्त शैम्पू कंजीशन का ज्यादा इस्ट्रेमाल करने के बजाय कुछ अन्य उपाय किए जाएं, तो बालों को होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है आझ जानते हैं कुछ टिप्पणी।

नारियल का तेल

नारियल का तेल रुसी के लिए एक बेहतरीन उपाय है। नहाने से पहले 4-5 वर्षमध्ये नारियल के तेल से मालिश करे और 1-2 घंटे बाद बालों को धो ले। रातभर लगाकर भी छोड़ सकते हैं। इससे डैंड्रफ में राहत मिलती है। ऐसा शैम्पू भी इस्ट्रेमाल कर सकता है जिसमें नारियल तेल हो। शैम्पू करने से पहले डैंड्रफ को साफ करने के लिए नमक बहुत कारगर है। नमक को स्कैल्प पर आकर हल्के हाथों से राझे इससे मृत त्वया

निकलने लगेगी। कुछ देर रगड़ने के बाद शैम्पू कर लें। आप पाएंगे कि डैंड्रफ पहले से काफी कम हो रहा है। जब भी शैम्पू करें इस प्रक्रिया को अपनाएं कुछ ही समय में डैंड्रफ से काफी हड तक छुटकारा मिल जाएगा।

नीबू का रस

दो चम्मच नीबू के रस को अपने बालों के स्कैल्प पर रगड़कर ड्सरे अच्छी तरह से मालिश करें। एक नीबू का रस पानी में एक नीबू का रस बालों को साफ करें। ऐसा आप हफ्ते में 3 बार करें।

नारियल और नीबू का रस

नारियल का तेल में एक चम्मच नीबू का रस डालकर इन्हें हल्का गर्म कर लें। अब इस तेल से अपने बालों की मसाज करें फिर शैम्पू से अपने बालों को धो लें और प्रैक्या आप हफ्ते में कम से कम 2 बार जरूर करें।



शादी के बाद एक लड़की को अपने पति से ही नहीं बल्कि अपनी सास-सासुर से भी अच्छा तालमेल बनाने की जरूरत है। लेकिन तब वहाँ हो जब आप घर और ऑफिस की जिम्मेदारियों के घलते बिल्कुल भी समय नहीं निकाल पाएंगी।

वो

जमाना गया जब महिलाएं घर की चार दीवारी में रहकर ही अपना पूरा जीवन काट देती थीं। आज की महिलाएं न केवल अपने अधिकारों को लेकर स्वतंत्र हैं बल्कि पुरुषों की तरह घर से बाहर निकल अपनी एक अलग पहचान बनाने में भी कामयाब हो रही हैं। हाँ, वो बात अलग है कि लाख-पढ़ी लिखी हाँसे के बाद भी लड़कियों को समझना चाहिए कि अब आप अकेले नहीं हैं। आपका अपना एक परिवार है, जिसके हिसाब से भी अब आपको बीजों को मैनेज करना होगा। शादी से पहले जहाँ घंटों-घंटों आप ऑफिस में काम करती थीं तो वहीं अब आपको अपने

कामकाजी महिलाओं को हमेशा रखना चाहिए इन बातों का ध्यान

आपके लिए एक मजबूत सम्बन्ध सकता है बशर्ते आपको काम और घर के बीच बैलेस बनाना आता हो। ऐसे में अगर आप भी चाहती हैं कि कम समय में ही अप सभी की लाडली बन जाए तो आपको इन बातों का हमेशा ध्यान रखें।

काम के साथ घर को भी प्राथमिकता

हम इस बात को अच्छे से समझते हैं कि एक लड़की के लिए उसका कारियर कितना महत्व रखता है लेकिन शादी के बाद आपको यह भी समझना चाहिए कि अब आप अकेले नहीं हैं। आपका अपना एक परिवार है, जिसके हिसाब से भी अब आपको बीजों को मैनेज करना होगा। यही नहीं, अपने परिवार के हर सदस्यों को जानने की कोशिश करें। यही नहीं, अपने जीवन का लिया क्या संभव है और वहाँ नहीं।

पति से हो खुलकर बातचीत किसी ने ठीक ही कहा है कि सबसे अच्छी शादी वह होती है जिसमें पति-पत्नी एक-दूसरे के सबसे अच्छे दोस्त हों। अपने सबसे अच्छे दोस्त के साथ घर करने से बेहतर कुछ भी नहीं है। ऐसे में कोशिश करें कि आप और आपके पति के बीच एक खरस्थ दोस्ती का रिश्ता हो। इसके बाद आपको अपनी शादीशुदा जिदी में खुद फर्क समझ आ जाएगा। वह न केवल आपको समझाएंगे बल्कि आपको घर-परिवार की जिम्मेदारी का एहसास होगा।



क्या आप जानते हैं लेगिंग्स पहनने का सही तरीका

जब भी कम्फर्ट की बात आती है तो सबसे पहले हम लेगिंग्स के बारे में सोचते हैं, क्योंकि लेगिंग्स के साथ कभी भी कॉम्पॉटॉप नहीं पहना जाता। यह दिखने में बहुत भ्राता लगता है। ये तो बात हुई क्रॉप्टॉप कि लैंकिन अगर आप छोटे टॉप पर लेगिंग्स पहनने का दिवार कर रही हैं तो इसे बिल्कुल भी द्राई न करें, भले ही आप कितनी भी स्ट्रीम ट्रीम क्यों न हों, पर छोटे टॉप के साथ लेगिंग्स की यह रटाइल आप पर बिल्कुल अच्छा नहीं लगेगी। आपको ऐसी 3 अंडरवियर पहनना चाहिए जिसमें हमलाइन लेगिंग्स के ऊपर नजर न आए। ऐसे लेगिंग्स पहनने में बहुत अंजीब सा लगता और आप इसमें कम्फर्टबल भी नहीं रह सकती हैं।

प्रिटेड लेगिंग्स को न करें ट्राई आप प्रिटेड लेगिंग्स ट्राई न ही करें तो बेहतर है, क्योंकि ये पहनने में बिल्कुल भी अच्छे नहीं लगते। इसलिए आप आप लेगिंग्स लेने जा रही हैं, तो प्रिटेड लेगिंग्स नहीं लेने तो बेहतर है।

लेकिन आप भी ऐसी गलती करती हैं तो इसे छोड़ दें, क्योंकि लेगिंग्स के साथ कभी भी कॉम्पॉटॉप नहीं पहना जाता। यह दिखने में बहुत भ्राता लगता है। ये तो बात हुई क्रॉप्टॉप कि लैंकिन अगर आप छोटे टॉप पर लेगिंग्स पहनने का दिवार कर रही हैं तो इसे बिल्कुल भी द्राई न करें, भले ही आप कितनी भी स्ट्रीम ट्रीम क्यों न हों, पर छोटे टॉप के साथ लेगिंग्स की यह रटाइल आप पर बिल्कुल अच्छा नहीं लगेगी। आपको ऐसी 3 अंडरवियर पहनना चाहिए जिसमें हमलाइन लेगिंग्स के ऊपर नजर न आए। ऐसे लेगिंग्स पहनने में बहुत अंजीब सा लगता और आप इसमें कम्फर्टबल भी नहीं रह सकती हैं।



पहली मुलाकात में जानें एक-दूसरे को

जब भी कपल्स एक-दूसरे से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जेहन में ये बात जरूर आती है कि आखिर पहली मुलाकात में हम बात वहाँ करेंगे? यही सवाल हमें परेशान करता

रहता है और वैसे भी पहली-पहली मुलाकात तो बहुत खास होती है, जो हमें याद रखती है।

लेकिन इस मुलाकात में हम एक-दूसरे से बात ही न कर पाएंगे यूं कहाँ कि उस समय क्या बात करें? ये समझ ही न आए तो क्या करें?

क्योंकि हमने आमतौर पर देखा है कि हमारे मन में बातें तो दोरों रहती हैं, लेकिन पहली मुलाकात पर वे बातें जुबान पर आ ही नहीं पाती और हम शात वैटे हर जाते हैं। और यहाँ-वहाँ देखकर बस यही सोचते रह जाते हैं कि बातें करें तो क्या? आखिर क्या बातें फरस्त मीटिंग में करें? क्यैसे बातें से एक-दूसरे को समझाने में आसानी हो सकती है? ऐसी कौन सी बातें हैं, जो आपके पाठनर को बोर नहीं होने देंगी? आइए जानते हैं।

जब भी किसी की साथ दोनों बातों की

शुरू आत आप उनके प्रोफेशन से कर सकते हैं, क्योंकि अधिकार लोगों को इसमें ड्रेस्टर जरूर आता है। याद धोने के बारे में गंगिय अच्छी ही या बुरी, इस बारे में बात करना लोग काफी सद करते हैं। पाठनर के फेरवर एक्टर या एटेस के बारे में आप पूछ सकते हैं या आप रिसेट उहाँने कौन सी मूरी देखी है? इस बारे में भी आप बात कर सकते हैं।

तारीफ किसको पसंद नहीं आती? जान तो तॉनीमैट करना बिल्डल भी न भूलें। उहाँने निटिस करें और उनकी तारीफ कीजिए। आप उनके ड्रेसिंग सेस की तारीफ कर सकते हैं और वे सोस्टों के बारे में बात करें, क्योंकि लड़का ही या लड़की-सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद आता है। तो आप पूछ सकते हैं कि आपके प्रेफ़रेंस के साथ दोस्तों के बारे में बात करते हैं? इस तरह की बातें आपकी मुलाकात में हमेशा बहुत खास होती हैं, जो आपकी वार्षिकी की तारीफ करते हैं।

मुलाकात के लिए जाएं तो बातों की अपनी बातें बांधें। बांधें तो क्योंकि हमने आमतौर पर देखा है कि उनके बारे में पूछें कि उनके इस बीकैंड के बारे में दोस्त हों कि उद्देश्य क्या है। यदि कोई प्लान नहीं है, तो आप लाने कर सकते हैं जिससे कि एक-दूसरे को अच्छे से समझाने के लिए और समय मिल सके। अगर बातें बोरिंग हो रही हैं तो आप हीं जानते हैं। आइए जानते हैं।

मुलाकात के लिए जाएं तो बातों की

पाएं हाई हील्स की तकलीफ से छुटकारा

अधिकतर लड़कियां हिल्स पहनना तो चाहती हैं, लेकिन उन्हें लगता है कि इसे पहनना काफी तकलीफभारी हो सकता है, लेकिन एक अच्छी और स्टाइलिश इसके साथ हिल्स काफी अच्छी लगती है पर ऐपैरों की तकलीफ के कारण इसे नहीं हुनते हैं।

लेकिन हम यहाँ आपको कुछ ऐपैरों टिप्पणी करते हैं कि हिल्स में बाकी होती है।

