सफेद बालों को काला करने के नुस्खे!

समय से पहले हुए सफेद बाल आपको उम्रदराज दिखाते हैं। उम्र से पहले सफेदी का मुख्य कारण हमारा बदलता लाइफस्टाइल, खाने-पीने की गलत आदतें और पौष्टिक आहार की कमी है। इन्हें छिपाने के लिए अक्सर हेयर डाई, हीना का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन कुछ समय पश्चात यह समस्या दोबारा सामने आ खड़ी होती है। साथ ही कई बार हेयर कलर स्किन प्रॉबलम का कारण भी बन जाता है। इससे बाल गिरने व झड़ने की समस्या भी शुरू हो सकती है। बेहतर है कि ऐसे नुस्खे अपनाए जाए जो बालों को काले रखने के साथ मजबूती भी प्रदान करें।



आज हम आपको ऐसे ही कुछ घरेलू नुस्खे बताते हैं जो बालों को दोबारा काला करने में बेहद कारगर है।

-गाय का दूध

हफ्ते में एक बार गाय के कच्चे दूध से बालों की जड़ों की अच्छे से मसाज करें। आधे घंटे बाद ताजे पानी से बाल धो लें। अगले दिन शैम्पू करें।

-अमरूद के पते

अमरूद की पत्तों को पीस कर 10 मिनट रोजाना बालों पर लगाएं बाद में सिर धो लें।

-तोरई और नारियल तेल

तोरई को नारियल तेल में तब तक उबालें जब तक वह काली ना हो जाएं। इसी तेल से सिर की मसाज करें।

-ब्लैक टी या कॉफी

हफ्ते में 3 से 4 बार ब्लैक टी या कॉफी के पानी से बाल धोएं इससे धीरे धीरे बालों का रंग गहरा होना शुरू हो जाता है।

-काली मिर्च

1 ग्राम काली मिर्च को आधा कप दही में मिलाकर सिर की मसाज करें।

-लौकी और जैतून का तेल

लौकी के रस में जैतून का तेल मिक्स करें और बालों की मसाज करें। आधे घंटे बाद सिर धो लें।

- चाय की पत्ती

पानी में 2 चम्मच चाय की पत्ती उबालकर ठंडा कर लें।इसी पानी से बालों को धोएं। ध्यान रहें शैम्पू का इस्तेमाल नहीं करना सादे पानी से ही बाल धोने हैं।



ऐसे रखें अपने लैपटॉप का ध्यान, बढ़ जाएगी उसकी स्पीड और परफॉर्मेंस

अगर लैपटॉप की समय-समय पर सफाई न की जाए तो न केवल उसकी सतह खराब हो जाती है वरन उसके अंदर के हार्डवेयर में भी दिक्कतें आनी लगती हैं और वह काम करना बंद कर देता है। कुछ टिप्स जो लैपटॉप को नया जैसा दिखाने के साथ-साथ उसकी परफॉर्मेंस भी बढ़ा देंगे। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ टिप्स-



लैपटॉप की सफाई के लिए कभी भी किसी भी तरह का क्लीनिंग एजेंट (जैसे कॉलिन) से कभी साफन करें। साथ ही लैपटॉप की सफाई हमेशा सूती कपड़े से ही करनी चाहिए, कभी भी रेशमी या अन्य किसी फ्रेबिक का इस्तेमाल न करें।लैपटॉप की सफाई के लिए कपड़ा पूरी तरह सूखा होना चाहिए। अगर कपड़ा चिकना अथवा गीला हुआ तो लैपटॉप पर तेल लग जाने की वजह से धूल ज्यादा जमने लग जाएगी और वह ज्यादा गंदा दिखेगा।लैपटॉप के किनारों तथा कीबोर्ड को साफ करने के लिए किसी सॉफ्ट ब्रश का इस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा रहता है।कभी भी लैपटॉप को चालू हालत में साफन करें। सफाई से पहले लैपटॉप में अटैच सभी बाहर अटैचमेंट्स जैसे पेनड्राइव, माउस, एसडी कार्ड्स आदि को हटा देना चाहिए। उसके बाद ही लैपटॉप की सफाई करें।

हल्दी का पानी पीने के हैं बहुत से फायदे



सुबह खाली पेट पानी पीने के फायदों के बारे में हम सब जानते हैं। कुछ लोग तो खाली पेट शहद और नींबू वाला पानी भी पीते हैं ताकि पेट और मोटापे की परेशानी से निजात पाई जा सके। इससे शरीर के विषैले पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर इसमें थोड़ी सी हल्दू भी मिला ली जाए तो आप सेहत से जुड़ी बहुत सी परेशानियों से निजात पा सकते हैं।

हल्दी का पानी पीने का तरीका

1 गिलास गुनगुने पानी में 12 नींबू का रस,शहद और 14 टीस्पून हल्दी पाउडर मिलाकर रोजाना सेवन करें।

फायदे

हल्दी बहुत अच्छा कुदरती एंटीऑक्सीडेंट है। इससे किसी भी तरह की एलर्जी और बीमारी से लड़ने में मदद मिलती है।

1. हल्दी कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाओं से लड़ने में सहायक है।
2. हल्दी के सेवन से पाचन प्रक्रिया दुरूस्त होती है।
3. सूजन की परेशानी हो तो हल्दी के सेवन से सूजन कम हो जाती है। इसमें पाया जाने वाला करक्यूमिन रसायन दवा का काम करता है।
4. हल्दी का पानी पीने से दिमाग तेज होती है और यादाशत बेहत होती है।
5. गठिए को रोगी के लिए हल्दी का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है।
6. बॉडी में किसी भी अंग में खून की ब्लॉकेज को दूर करने के लिए मददगार है।
7. हल्दी में ग्लूकोज का लेवल बहुत कम होता है। जो डायबिटीज के रोगी के लिए बहुत लाभकारी है।
8. अंदरूनी चोट लगने पर हल्दी का दूध पीने से घाव जल्दी भरता है क्योंकि हल्दी एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुणों के कारण अंदरूनी चोट को जल्दी ठीक करती है।

ध्यान में रखें यह बात

किसी भी चीज को जरूरत से ज्यादा सेवन करने से फायदे की जगह नुकसान भी हो सकता है इसलिए उतना ही सेवन करें जितना जरूरी है।

होम डैकोरेशन ही नहीं, डायबिटीज मरीजों के लिए भी फायदेमंद हैं ये पौधे



जब बढ़ते प्रदूषण के कारण आजकल सांस लेना भी मुश्किल हो गया है। वहीं, गलत लाइफस्टाइल और खान-पान के कारण लोगों में डायबिटीज की समस्या भी बढ़ती जा रही है। डायबिटीज के मरीजों को अपनी डाइट का खास ख्याल रखना पड़ता है लेकिन आज हम आपको कुछ ऐसे पौधों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिससे घर की खूबसूरती बढ़ाने के साथ-साथ आप डायबिटीज डाइट में भी शामिल कर सकते हैं। ये पौधे हरियाली देने के साथ आपकी सेहत का भी ख्याल रखेंगे। तो इंतजार किस बात का है, आप भी इन सेहतमंद पौधों को अपने घर पर उगाकर खुद को बनाए सुपर हेल्दी।

1. करी पत्ता

करी पत्ते किचन गार्डन में उगाकर आप न सिर्फ घर की खूबसूरती बढ़ा सकते हैं बल्कि डायबिटीक पेशेंट इसे अपनी डाइट में भी शामिल कर सकते हैं। डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए आपको बस 5-6 करी पत्ते रोजाना खाने है।

2. धनिया

घर में आसानी से उगाया जाने वाला यह पौधा भी सेहत के लिए फायदेमंद है। धनिया का सेवन डायबिटीज को कंट्रोल करने के साथ घर की खूबसूरती भी बढ़ाता है।

3. तुलसी

घर की सुंदरता बढ़ाने के साथ-साथ तुलसी आपको निरोग भी रखती है। तुलसी घर में लगाने से घर में कीटाणु और नकारात्मक ऊर्जा नहीं आती और इससे वातावरण स्वच्छ रहता है। इसके अलावा रोजाना तुलसी के 5-7 पत्ते खाने से ब्लड शुगर लेवल भी सही रहता है।

4. सदाबहार

दिखने में बेहद खूबसूरत यह पौधा सिर्फ घर की खूबसूरती ही नहीं ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के काम भी आता है। रोज सुबह सदाबहार की 4-5 फ्रैश पत्तियां चबाकर उसका रस चूसने से डायबिटीज रोगियों को फायदा होता है।

5. नीम

नीम का पौधा न केवल हवा को शुद्ध करने का काम करता है बल्कि रात के समय ऑक्सीजन भी छोड़ता है। इसके अलावा गर की शोभा बढ़ाने वाला यह पौधा डायबिटीक मरीजों के लिए रामबाण औषधि है। इसलिए इस पौधे को घर में लगाकर अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

बेहद ट्रेंडी और आरामदायक हैं ये स्लिपर्स, शॉपिंग लिस्ट में करें शामिल

आप चाहे लाख फैशन कर लें। लाख स्टाइलिश दिख लें, लेकिन जब तक कंफर्ट न हो, तो मज़ा नहीं आता। जितना ख्याल हम अपनी बॉडी और लुक का रखते हैं, उतना ही हमें अपने पैरों का भी ख्याल रखने की ज़रूरत है। पैरों को आराम मिलेगा तो आपके चेहरे पर भी खुशी और सुकून दिखेगा। तो फिर इसके लिए क्यों न इसके लिए कुछ आरामदायक ट्राइ किया जाए। आजकल मार्केट में काफी ट्रेंडी लेकिन आरामदायक स्लिपर्स मौजूद हैं, जो आप ट्राइ कर सकती हैं।



फ्लिप-फ्लॉप्स

जब बात हो आराम के साथ स्टाइलिश लुक की तो फ्लिप-फ्लॉप्स बेहतर ऑप्शन है। ये आपको पैरों को तो आराम देती ही हैं, दिल को भी सुकून देती हैं। मार्केट में अलग-अलग रंग और वरायटी की फ्लिप-फ्लॉप्स उपलब्ध हैं, जो आपको सही दाम पर मिल जाएंगी।



फर स्लिपर्स

फर वाले ये स्लीपर देखने में जितने खूबसूरत हैं, उससे कहीं ज्यादा आराम देते हैं। एक बार आप इन्हें ट्राइ तो करके देखें। इन स्लिपर्स की खास बात है कि ये बेहद हल्के और सॉफ्ट होते हैं और यही तो आपको अपने पैरों के लिए चाहिए।



स्लाइड-इन स्लीपर्स

अगर आपको एड़ियों में दर्द होता है और हील्स पहनने से काफी परेशान हैं, तो स्लाइड-इन स्लिपर्स खरीदें। इन्हें न सिर्फ पहनना आसान है, बल्कि इनका मटीरियल इतना सॉफ्ट होता है कि आपको इनके पहनने का अहसास भी नहीं होगा।



स्पा-रैप स्लिपर्स

ऑफिस जाते वक्त या फिर सफर में हील्स या फिर सैंडल पहनकर थकान हो जाती है और दर्द जो होता है सो अलग, लेकिन स्पा-रैप स्लिपर्स इससे आपको निजात दिलाती है। इन स्लिपर्स को पहन आपको तो आराम मिलेगा ही, आपके पैरों को भी दर्द का अहसास नहीं होगा।



थॉन्ग स्लिपर्स

चाहे पूल साइड हो या फिर पार्क..यहां तक कि ऑफिस के लिए भी ये स्लिपर्स पर्फेक्ट हैं। यकीन नहीं तो एक बार आज़माकर देखें।

टैरी स्लिपर्सकंफर्ट और आराम के मामले में टैरी स्लिपर्स का तो कोई जवाब नहीं। मार्केट में ये आपको हर रंग और वरायटी में मिल जाएंगी। फैशनेबल लुक देने के साथ ही ये आपको कंफर्ट भी देंगी।