

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



अगर आप भी वकिंग वुमन हैं तो आपसे बेहतर इस परेशानी को और कोई नहीं समझ सकता। हम बात कर रहे हैं सुबह के बिजी शेड्यूल में अपने लिए खूबसूरत दिखने का वक्त निकालने की। हाल ही में हुए एक सर्वे में इस बात का खुलासा हुआ है कि एक औसत कामकाजी महिला अपने अपीयरेंस पर औसत 55 मिनट खर्च करती है। वोनिक

डॉट कॉम की चीफ स्टाइलिस्ट भव्या चावला बता रही हैं कि आखिर सुबह के मूल्यवान समय में आप अपनी सुंदरता को मिनटों में कैसे निखार सकती हैं। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा...

पहले से करें प्लानिंग

अपनी चीजों को व्यवस्थित रखें। सुबह बहुत ज्यादा समय चीजों को खोजने में

सौंदर्य हैक्स जिनसे सुबह रेडी होते वक्त बचेगा आपका समय

बर्बाद न करें। आप चाहें तो एक रात पहले ही अगले दिन के लुक की प्लानिंग कर सकती हैं। क्या पहनना है, कैसा मेकअप करना है आदि। ऐसा करने से सुबह फैसले लेने में लगने वाला वक्त बच जाएगा।

माइक्रोफाइबर तौलिया यूज करें

जब भी आप हेयरवॉश करें तो बालों को सुखाने के लिए रेग्युलर तौलिए की जगह माइक्रोफाइबर टॉवल का इस्तेमाल करें। ये टॉवल नॉर्मल तौलिए के मुकाबले ज्यादा जल्दी पानी सोखते हैं। अपना काम खत्म करें और इस टॉवल को खोल दें। यह आपके ड्रायर से बाल सुखाने का वक्त आधा कर देते हैं।

बीबी क्रीम लगाएं

डेली यूज के लिए बनाए गए बेहतरीन प्रॉडक्ट्स में से एक है बीबी क्रीम। एसपीएफ युक्त बीबी क्रीम आपकी त्वचा को नमी देगी, कोमल बनाएगी, धूप से बचाएगी और चमकदार भी बनाएगी। इतने सारे फायदे एक साथ। अब कंसीलर, फाउंडेशन, मॉइश्चराइजर और सनस्क्रीन लगाने की जरूरत ही नहीं। यदि आपका नेल पेंट छूट रहा है या सुबह बाल बहुत ज्यादा ऑइली लग



रहे हैं तो नेल पेंट रीटचिंग या ड्राई शैम्पू के इस्तेमाल जैसे क्लिक टिप्स अपनाएं। यदि आप नाखूनों पर नेल पेंट लगाने बैठ गईं या बालों को धोने लगीं तो देर होना तय है।

मेकअप सबसे आखिर में

सारा काम खत्म करने के बाद मेकअप सबसे आखिर में करें क्योंकि हो सकता है जल्दबाजी में मेकअप आधा-अधूरा रह जाए फिर उसे बाद में री-टच करने की आवश्यकता पड़े और इसमें और ज्यादा टाइम वेस्ट हो। ऐसे में लाइफ के बेशकीमती मिनट को बचाना सीखें।

सही हेयरकट कराएं

यदि आपका हेयरकट सही है तो आप अपने 30 मिनट रोज बचा सकती हैं। आपके बालों के प्रकार के हिसाब से लो-मेंटेनेंस वाली हेयरस्टाइल के लिए अपनी स्टाइलिस्ट से बात करें।

गैर-जरूरी चीजें रूटीन से हटाएं

स्किन और ब्यूटी से जुड़ी हर चीज को हर दिन करना जरूरी नहीं है। आप चाहें तो आईब्रो प्लक करना, क्यूटिकल्स को क्लिप करना या एक्सफोलिएटिंग जैसी चीजों को रोज करने की बजाए वीकेंड के लिए रख सकती हैं।



बालों में को स्वस्थ रखने के लिए शैंपू करना बहुत जरूरी है। लेकिन शैंपू हेयर टाइप के मुताबिक चुनना चाहिए। साथ ही बाल धोने का तरीका भी सही होना चाहिए, तभी आपके बालों तंदुरुस्त रहेंगे। हम आपका आज बताने जा रहे हैं शैंपू के इस्तेमाल के सही तरीके के बारे में।

क्या आप अपनी स्काल्प के बारे में जानते हैं

बालों की सही केयर के लिए स्काल्प को जानना जरूरी है। अच्छे हेयर केयर के लिए बालों और स्काल्प के टेक्स्चर को समझना भी जरूरी है। आपके बालों का टेक्स्चर डिफरेंट हो सकता है, लेकिन स्काल्प आमतौर पर नॉर्मल, ऑइली या ड्राई होती है। एक बार आप अपनी स्काल्प की नेचर का पता लगा लें, उसके बाद आपको यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि आपको रोजाना शैंपू करने की जरूरत है या नहीं।

दरअसल, ऑइली स्काल्प में बालों में बहुत जल्दी ऑइली आ जाता है। ऐसा इस तरह के प्रॉडक्ट्स को यूज करने की वजह से भी होता है, जो बालों में रह जाते हैं। इसके अलावा, बॉडी में हॉर्मोनल चेंज, तनाव या जरूरत से ज्यादा कंघी करना जैसे फैक्टर्स भी बालों व स्काल्प को ऑइली कर देते हैं। इससे बाल पतले व चिपके हुए लगते हैं। वैसे, ऑइली स्काल्प को छोड़कर दूसरे स्काल्प टाइप्स पर रोज

शैंपू ना करने की सलाह दी जाती है। दरअसल, इस तरह बालों को नुकसान पहुंचता है और उनसे नैचरल ऑइली भी खत्म हो जाता है।

ऑइली स्काल्प के लिए रोज शैंपू करना अच्छा होता है, जबकि इस पर कंडिशनर नहीं लगाना चाहिए। ऐसा करने से बालों पर और जल्दी ऑइली आ जाता है। अगर आपको कंडिशनर लगाना भी पड़ता है, तो लीव-इन कंडिशनर ना यूज करें और ना ही कंडिशनर वाले शैंपू लगाएं। ध्यान रखें कंडिशनर बालों के सिरों पर ही लगाएं, जड़ों में नहीं।

नैचरल प्रॉडक्ट्स करें यूज

स्काल्प की नेचर पता लगने के बाद बालों और स्काल्प के लिए अच्छे शैंपू



चुनें। केमिकल वाले प्रॉडक्ट्स स्काल्प के लिए सही नहीं होते, इसलिए हमेशा नैचरल प्रॉडक्ट्स ही यूज करें। शैंपू के

ऐसे करें शैंपू, बाल रहेंगे हेल्दी

नैचरल इंग्रिडिएंट्स से बालों को प्रोटीन मिलता है और बालों को साफ करने के दौरान इन्हें बालों को हेल्दी व आसानी से मैनेज होने वाला रखना चाहिए। इसे बालों व स्काल्प के लिए सेफ होना चाहिए, बालों के नैचरल फाइबर को बचाना चाहिए और बालों को गिरने से रोकने वाला होना चाहिए।

हर हेयर टाइप के लिए अलग शैंपू उपलब्ध है। अपने बालों के लिए सही शैंपू चुनने से पहले आपको थोड़ी रिसर्च भी करनी होगी। हालांकि यह आपके लिए थोड़ा मुश्किल हो सकता है, लेकिन नुकसान पहुंचाने वाली चीजों के इस्तेमाल से तो

ऐसा करना ही बेहतर रहेगा। ऐसे में आप ऐसे शैंपू देखें, जिनमें चना, आंवला, काली हरड़, पलाश, भृंगराज, जष्टिमधु के गुण हों। चना बालों को प्रोटीन देगा, आंवला बालों की जड़ों को मजबूत करेगा। काली हरड़, भृंगराज और बादाम बालों को इंफेक्शन से बचाएंगे, जबकि मेंहदी बालों को हेल्दी रखेगी। ऑइली बालों के लिए आने वाले शैंपू व कंडिशनर का काम ज्यादा ऑइली व डेड सेल्स को हटाना होता है। दरअसल, ये हेयर फॉलिकल्स को ब्लॉक कर देते हैं, जिसके चलते खुजली, दाने, बालों का गिरना, इंफेक्शन जैसी प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। अच्छे शैंपू में बालों के जरूरी प्रोटीन, मिनरल्स और विटामिंस का सही अमाउंट में मिश्रण होता है।

रोते हुए बच्चे को चुप कराना नहीं आसान, इन बातों का रखें ध्यान

इसमें कोई शक नहीं कि भले ही पैरेंट्स कितने भी शांत और धैर्य रखने वाले क्यों न हों, अपने बच्चे का रोना बर्दाश्त नहीं कर सकते। खासतौर पर तब जब आपको पता ही नहीं हो कि आपका बच्चा रो क्यों रहा है। जब नवजात बच्चा रोता है तो मां-बाप से लेकर घर का हर सदस्य सिर्फ इस बात में लग जाता है कि आखिर बच्चा रो क्यों रहा है? क्या बच्चा भूखा है, क्या उसका डायपर गीला है, क्या उसे रैशेज हो गए हैं, क्या उसे कहीं दर्द हो रहा है आदि...

कैसे कराएं बच्चे को चुप?

ज्यादातर पैरेंट्स ह्यूमनसिटीयट्रह्य यानी छोटे बच्चे के साथ भी यही अप्रोच अपनाते हैं। कई स्टडीज में भी इस बात का खुलासा हो चुका है कि बच्चे को रोता देख पैरेंट्स का ब्रेन तुरंत ऐक्शन मोड में आ जाता है कि किस तरह से बच्चे की मदद की जाए और उसका रोना बंद हो जाए। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि रोते हुए बच्चे को चुप कराते वक्त आखिर हमें उसे क्या कहकर चुप कराना चाहिए?

बच्चे रोने की वजह नहीं बता पाते : छोटा बच्चा, अपने रोने की वजह को पूरी तरह से शब्दों में बयां नहीं कर पाता है और कई बार तो उसे खुद भी पता नहीं होता कि उसे कैसे महसूस हो रहा है और वह रो क्यों रहा है? ऐसे में तुरंत ऐक्शन में आकर बच्चे से यह पूछना कि उसे कैसे महसूस हो रहा है और वह क्यों रो रहा है, सही नहीं होगा। हो सकता है कि बच्चा गुस्सा, कन्फ्यूजन, निराशा या फिर बोरियत की वजह से रो रहा हो। रोना बंद करो ऐसा न कहें : सबसे पहले तो टॉडलर से रोना बंद करो- ऐसा

बिल्कुल न कहें। आपके ऐसा बोलने से बच्चे को लगेगा कि आप उसे समझ ही नहीं पा रहे हैं और वह पहले की तुलना में ज्यादा जोर-जोर से रोने लगेगा। साथ ही कई बार छोटे बच्चों को ऐसा भी महसूस हो सकता है कि उनके इमोशन्स की कोई कद्र ही नहीं है। लिहाजा सबसे पहला स्टेप यह है कि अगर आपका बच्चा रो रहा है कि तब सबसे पहले उससे सहानुभूति व्यक्त करें।

ध्यान भंग करने की कोशिश न करें : दूसरी गलती जो ज्यादातर पैरेंट्स करते हैं वह यह है कि बच्चे का रोना बंद करवाने के मकसद से वे बच्चा का ध्यान भटकाने की कोशिश करते हैं। लेकिन ऐसा करने से हम मुख्य मुद्दे से भटक जाते हैं और वह यह है कि हमें बच्चे की मदद करनी है ताकि वह अपने इमोशन्स से डील करना खुद ही सीखे।

बच्चे से ये बातें कहें : तो आखिर एक रोते हुए छोटे बच्चे से हम क्या कहें? सबसे पहले तो खुद शांत रहें। आपकी बेचैनी और झुंझलाहट बच्चे की परेशानी और बढ़ाएगी। अपनी आवाज की पिच को धीमा रखें और फिर बच्चे से कहें..

- मैं तुम्हारी मदद करूंगी
- मैं समझ रही हूँ कि तुम्हारे लिए ऐसा करना मुश्किल है
- मैं समझ सकती हूँ कि तुम्हें कैसा महसूस हो रहा है
- तुम्हें एक ब्रेक की जरूरत है
- तुम मेरे साथ सुरक्षित हो
- क्या तुम मुझे यह समझा सकते हो कि आखिर तुम्हें ऐसा क्यों महसूस हो रहा है