

● अनचाहे बाल...

श्रेडिंग या कटोरी वैक्स



चेहरे पर अनचाहे बाल जैसे अपर लिप्स, चिन या चेहरे के किसी भी हिस्से में मौजूद बालों को हटाने के लिए ज्यादातर लड़कियां श्रेडिंग की मदद लेती हैं। लेकिन इसे कराने से चेहरे पर बाल बहुत जल्दी आ जाते हैं और साथ ही ये दर्दभरा प्रोसेस होता है। इसकी जगह आप कटोरी वैक्स की मदद लें।

क्या होता है कटोरी वैक्स और कैसे करें इस्तेमाल: इसमें एक मेटल की कटोरी में वैक्स होता है जिसका इस्तेमाल अनचाहे बालों को हटाने के लिए करते हैं। इसके इस्तेमाल के लिए सबसे पहले कटोरी को गर्म कर लें ताकि वैक्स पिघल जाए। फिर इसे आंच से उतार कर थोड़ा ठंडा करें (इतना कि आपकी स्किन इसके टेम्परेचर को सह ले और जलने की परेशानी ना हो)। इसके बाद इसे चेहरे के उन हिस्सों पर जहां अनचाहे बाल होते हैं वहां अलाई करें। थोड़ी देर बाद जब ये वैक्स टाइट लगाने लगे तो इसे बालों की ग्रोथ के उल्टे डायरेक्शन में खींचकर निकाल लें। अगर आपके चेहरे पर काफी ज्यादा बाल हैं, तो ये ऑप्शन आपके लिए परफेक्ट है। देता है फ्लॉलेस लुक श्रेडिंग में आपके बाल अच्छी तरह नहीं निकल पाते हैं और आपको क्लीन लुक नहीं मिलता। लेकिन कटोरी वैक्स अनचाहे बालों को जड़ से निकाल



कर इन्हें पूरी तरह साफ कर आपको देता है क्लीन और क्लीयर लुक।

आसानी से कर सकती है

कटोरी वैक्स : जहां आप कटोरी वैक्स खुद ही आसानी से घर पर कर सकती हैं वहीं, श्रेडिंग करना काफी मुश्किल होता है। खुद से श्रेडिंग करने के लिए आपको काफी एक्सपर्ट होना चाहिए वरना आपकी छोटी सी भूल स्किन को चोट पहुंच सकती है। लंबे समय के लिए असरदायक श्रेडिंग करने के कुछ ही दिनों बाद चेहरे के अनचाहे बाल वापस आ जाते हैं। पर वैक्स इन्हें जड़ से खत्म करता है।

● पांव की सुंदरता...

अच्छा है पेडीक्योर...



पांव की खूबसूरती बनाए रखने के लिए उन्हें हेल्दी बनाए रखने के लिए पेडीक्योर करते हैं। पेडीक्योर के फायदे जानकर ही महीने में एक बार इसे करवाने की सलाह दी जाती है। अगर आपके पैरों पर धूल, मिट्टी और धूप से टैनिंग हो गई है तो आपको पेडीक्योर करवा लेना चाहिए। पेडीक्योर सिर्फ पैरों की खूबसूरती के लिए ही नहीं, बल्कि आपकी सेहत के लिए भी बहुत जरूरी है। पेडीक्योर पांव के दर्द, फटी एडिजों और फंगस को दूर करता है। आइए जानते हैं कि पेडीक्योर करने से पांव कैसे सेहतमंद रहते हैं-

► सौंदर्य विशेषज्ञ महीने में एक बार पेडीक्योर करवाने की सलाह देते हैं। इसके लिए वे पैरों की खूबसूरती की जरूरत बताते हैं। जबकि पेडीक्योर सिर्फ सौंदर्य ही नहीं, आपकी सेहत के लिए भी बहुत जरूरी है। इससे आपकी महीने भर की थकान के अलावा पांव की मृत कोशिकाएं हट जाती हैं और आप तरोताजा महसूस करती हैं। जिस तरह चेहर में खूबसूरती और ग्लो बरकरार रखने के लिए नियमित रूप से क्लीनिंग और फेशियल जरूरी है। ठीक उसी तरह पैरों को भी साफ रखने, उनकी नमी बरकरार रखने और नाखून के केयर के लिए पेडीक्योर जरूरी है। ऐसे में महीने में कम से कम 1 बार पेडीक्योर जरूर करवाना चाहिए।

► पेडीक्योर का एक अहम हिस्सा है फुट मसाज जो ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। साथ ही पैर और पिंडली दोनों से टेंशन और स्ट्रेस को दूर करता है। इंफेक्शन का रिस्क होता है कम पेडीक्योर के दौरान पैरों के नाखून को काटकर, ट्रिम कर उनकी अच्छे से सफाई की जाती है जिससे पैरों में होने वाले किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचा जा सकता है। साथ ही पेडीक्योर करवाने से धूल और बैक्टीरिया भी साफ हो जाते हैं जिससे फंगस की ग्रोथ नहीं होती है और पैरों से बदबू भी नहीं आती।

► बहुत से लोगों को आपने देखा होगा कि वे चेहरे की तो खास केयर करती हैं लेकिन पैरों की ओर ध्यान नहीं देतीं जिससे उनके पैरों में खासकर एडिजों में नमी की कमी हो जाती है जिससे उनमें दरारें पड़ने लगती हैं। नियमित रूप से पेडिक्योर करवाने से फटी एडिजों की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। डेड स्किन सेल्स होते हैं दूर पेडीक्योर का एक अहम हिस्सा है एक्सफोलिएशन जिससे जरिए डेड स्किन सेल्स से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। पेडिक्योर के बाद पांव की स्किन पहले की बेहतर स्मूथ और अट्रैक्टिव बनती है। एक्सफोलिएशन के जरिए सेल्स को एक जगह जमा होने और तकलीफदेह कॉर्न बनने से भी रोका जा सकता है।

● हेयर केयर...

हर रोज करें शैम्पू



हम सभी की चाहत होती है हमारे बाल लंबे, सुंदर और घने हों। अच्छे बाल हमारे व्यक्तित्व का खास पहलू हैं, जिनकी वजह से हमारा आत्मविश्वास और गहरा होता है। बालों से जुड़ा एक सबसे बड़ा भ्रम यह है कि बालों में रोज शैम्पू लगाना चाहिए हालांकि ऐसा करने से बचना चाहिए। शैम्पू में बहुत से केमिकल होते हैं जो स्कैल्प और बालों दोनों के लिए हानिकारक है।

इन केमिकल्स से हमारे बालों व स्कैल्प का प्राकृतिक तेल निकल जाता है और बाल रूखे होने लगते हैं इसलिए हफ्ते में दो से तीन बार ही शैम्पू करने सलाह दी जाती है। शैम्पू पूरे बालों में लगाना चाहिए शैम्पू का मुख्य काम है हमारी स्कैल्प को साफ करना। बालों में जमने वाली गंदगी सिर्फ स्कैल्प पर ही जमा होती है ना कि लम्बे बालों में। हालांकि कंडीशनर जैसी चीजों को बालों की पूरी लंबाई तक लगाया जाना चाहिए, ताकि बाल मुलायम हो सके और दो मुहे बालों से छुटकारा मिल सके।

लड़कियां ये समझ नहीं पाती हैं कि लंबे समय तक हील्स पहनने से ज्यादा कुछ तो नहीं लेकिन दर्द जरूर मिल जाता है।

एक सर्वे से ये बात पता चली है कि 73 प्रतिशत महिलाएं जो हाई हील्स पहनती हैं उनमें से 69 प्रतिशत को भयानक दर्द झेलना पड़ता है।

बहरहाल, इस दर्द के बावजूद वो फिर से हाई हील्स पहनने के लिए तैयार हो जाती हैं...

हाई हील से हो रहा दर्द...

ऐसा कई बार देखा गया है कि लड़कियों को हाई हील या वेजेस पहनने के बाद पैरों में बहुत ज्यादा दर्द होता है। हाई हील्स पहनने से खुशी तो मिलती है लेकिन उसके साथ दर्द भी मुफ्त में मिलता है इसलिए आज हम इस आर्टिकल में आपको कुछ ऐसे घरेलू उपचार के बारे में बताएंगे जिससे पैरों के दर्द में राहत मिलेगी। हाई हील्स तकरीबन हर लड़की के वार्डरॉब में सबसे खास माना जाता है। ये लड़की की पर्सनालिटी को बेहतर बनाकर उन्हें हॉट भी बनाता है। लेकिन सेक्सी और हॉट दिखने की चाहत में उन्हें कुर्बानी भी देनी पड़ती है।

लड़कियां ये समझ नहीं पाती हैं कि लंबे समय तक हील्स पहनने से ज्यादा कुछ तो नहीं लेकिन दर्द जरूर मिल जाता है। एक सर्वे से ये बात पता चली है कि 73 प्रतिशत महिलाएं जो हाई हील्स पहनती हैं उनमें से 69 प्रतिशत को भयानक दर्द झेलना पड़ता है। बहरहाल, इस दर्द के बावजूद वो फिर से हाई हील्स पहनने के लिए तैयार हो जाती हैं। अगर आपका भी नाम इस फेहरिस्त में शामिल है जो भयानक दर्द के बावजूद भी हाई हील्स पहनने के लिए तैयार रहते हैं तो आप इन आसान उपचार से अपने दर्द को कम कर सकती हैं।

● आइस पैक हील के दर्द को कम करने में आइस पैक एक सबसे कारगर उपाय है। आइस पैक दर्द को कम करने में काफी असर दिखाता है क्योंकि ये इन्फ्लेमेशन को कम करके पैरों को राहत देता है। इसके लिए आपको एक बोतल को फ्रीज करना है और फिर इस जमी हुई बोतल को अपनी हील के नीचे रखना है। इसे अपने पैरों के नीचे रोल करें, थोड़ी देर रुक कर फिर से ऐसा करें। दोनों पैरों के साथ ऐसा करें जब तक आपको आराम ना मिले।

● पैरों के दर्द में राहत पाने में विनेगर दूसरा बड़ा उपचार है। ये स्किन के इन्फ्लेमेशन को कम करके दर्द

में आराम देता है। एक टब में गर्म पानी लें और उसमें तीन चार चम्मच विनेगर मिला लें। अब इसमें अपने पैरों को रखें और 15 से 20 मिनट तक इंतजार करें। जब आपके पैरों को सुकून मिल जाए तब अपने पैरों को टब से बाहर निकाल लें।

● एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होने की वजह से लॉण का तेल हील की वजह से पैरों में उठने वाले दर्द में राहत देता है। आप लॉण का तेल लें और सोने जाने से पहले इसे अपने तलवों में लगा लें। लॉण का तेल सिर्फ पैर के दर्द में ही नहीं बल्कि सिर दर्द और शरीर के दर्द में भी आराम देता है। आपको लॉण के तेल का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए क्योंकि ये शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करता है जिससे आप रिलैक्स फील करते हैं।

● पैरों में हो रहे दर्द से छुटकारा पाने के लिए थोड़ा सा सेंधा नमक गर्म पानी में डाल दें और उसमें अपने पैरों को डूबा दें। 20 मिनट के लिए उस पानी में ही पैरों को रखें और फिर हल्के गुनगुने पानी से धो लें। आपको तुरंत ही अंतर पता चल जाएगा क्योंकि सेंधा नमक में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने की क्षमता है जिससे आपकी स्किन को भी राहत मिलती है। मगर सेंधा नमक का इस्तेमाल करते समय आपको एक बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए। दरअसल सेंधा नमक का ज्यादा देर प्रयोग करने से आपकी स्किन ड्राई हो सकती है इसलिए आप पानी से पैर बाहर निकालने के बाद तुरंत माइशचराइजर का इस्तेमाल करें।

● जब तक आप इस दर्द से उबरकर नॉर्मल स्थिति में आने का प्रयास कर रही हैं तब तक आप अपने पैरों के नीचे तकिया रखें और कुछ देर इंतजार करें। पैरों के नीचे तकिया रखने से नर्वस सिस्टम को दोबारा ठीक से काम करने का समय मिल पाता है। इससे पैरों में हुई सूजन भी कम होती है। आप रात में इसे ट्राई करें और आपको अगली सुबह इसका फर्क पता चलेगा।

● आपके लिए गर्म और ठंडे पानी वाला एक्सरसाइज भी पैरों के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। गर्म पानी जहां शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है तो वहीं ठंडा पानी इन्फ्लेमेशन को कम करता है। एक बाल्टी में गर्म पानी लें और एक बाल्टी को ठंडे पानी से भर दें। अब अपने पैरों को कुछ देर के लिए गर्म पानी में डुबाएं और फिर ठंडे पानी में रखें। ये कई बार आपको करते रहना है। बेहतर महसूस होने पर रुक जाएं।

● फाउंडेशन...

► मेकअप में फाउंडेशन बहुत जरूरी होता है। स्किन टाइप और स्किन टोन के हिसाब से फाउंडेशन चुनना जरूरी होता है। इससे स्किन जवां दिख सकती है। चेहरे पर मोटे और गाढ़े फाउंडेशन को सेट करते समय उस पर बारीक रेखाएं बन जाती हैं जो कि आपकी रंगत को फीका कर आपको उम्रदराज दिखा सकता है। हर किसी का रंग, कद, वजन और रवैया अलग होता है। लुक, एसेसरी और कॉस्मेटिक को लेकर पसंद भी हमारी अलग-अलग होती है इसलिए अपने गालों की रंगत को और ज्यादा निखारने और उन्हें आकर्षक बनाने के लिए हमें सही ब्लश कलर चुनना चाहिए।

