

● कैसे करें..

सांवली स्किन की केयर...

लड़कियां अपनी त्वचा का ख्याल रखने के लिए ब्यूटी ट्रीटमेंट का प्रयोग करती हैं। हर महिला की स्किन का कलर अलग अलग होता है। कुछ लोगों का कलर गोरा होता है तो कुछ लोगों सांवला कलर होता है। जिन लोगों का रंग सांवला होता है उनको स्किन केयर के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है। सांवली लड़कियां गोरी लड़कियों की तुलना में ज्यादा अट्रेक्टिव होती हैं। आज हम आपको बताएंगे स्किन केयर टिप्स-

► डस्की स्किन वाली लड़कियों को ड्राई मॉइश्चराइजर का प्रयोग नहीं करना चाहिए। ड्राई मॉइश्चराइजर के इस्तेमाल से स्किन का कलर और डार्क लगता है। स्किन के हिसाब से मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें। रात को ये काम करने से त्वचा होती है जवां, बढ़ेगा ग्लो सनस्क्रीन सनस्क्रीन का प्रयोग सबको करना चाहिए लेकिन सांवली लड़कियों को धूप में जाने से पहले सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना चाहिए। ताकि धूप की तेज रोशनी से स्किन को कोई नुकसान ना हो।



► सांवली लड़कियों को हमेशा अपनी स्किन टोन के हिसाब से ही मेकअप प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए। स्किन टोन के फाउंडेशन के इस्तेमाल करने से नेचुरल लुक मिलता है इसलिए स्किन टोन के हिसाब से मेकअप करना चाहिए। फेसवॉश का रोजाना करते हैं इस्तेमाल तो हो जाएं सावधान, आपकी त्वचा को होगा खतरनाक नुकसान हेल्दी डाइट स्किन पर मुंहासे बहुत जल्दी हो जाते हैं ऐसे में अपनी डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। रात को सोने से पहले नारियल तेज से स्किन की मसाज करनी चाहिए, वहीं ऑलिव ऑयल से भी चेहरे की मसाज कर सकते हैं। मसाज करने से चेहरे पर दाग धब्बे नहीं होते हैं।

► आजकल महिलाओं के बीच हेयर हाइलाइट काफी ट्रेंड कर रहा है। महिलाएं अपने बालों को हाइलाइट करवाना काफी पसंद कर रही हैं। बता दें कि सांवली लड़कियों के लिए हेयर हाइलाइट बहुत अच्छा ऑप्शन है। हाइलाइट कराने से ना केवल आप स्टाइलिश दिखेंगी बल्कि आप सुंदर भी दिखेंगी। हेयर हाइलाइट कराने से आपके फीचर उभरकर आते हैं। ग्लोइंग स्किन और जवां दिखने के लिए रात को सोने से पहले करें ये उपाय स्क्रब स्किन केयर के लिए स्क्रब करना जरूरी होता है।

● बरकरार रहे...

त्वचा की चमक...



आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में जितना मुश्किल अपनी सेहत का ख्याल रखना है उतना ही मुश्किल अपनी त्वचा की देखरेख करना भी है। उम्र चाहे कोई भी हो लेकिन अपनी सुंदरता बनाए रखना हर किसी के लिए बहुत जरूरी होता है। ऐसे में त्वचा की चमक को बढ़ाने के लिए लोग अक्सर अलग-अलग तरीके अपनाते हैं। लेकिन कई बार वो तरीके काम नहीं आते जिसकी वजह से आपको काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है। त्वचा और सुंदरता को लेकर 30 से ज्यादा के उम्र वाले ज्यादा परेशान रहते हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि कैसे आप अपनी त्वचा को सुंदर बनाए रख सकते हैं।

16 से 25 उम्र में सबसे ज्यादा त्वचा पर पिंपल्स और ब्लैकहेड्स की समस्याएं होती हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं ऐसा क्यों होता है। ये उम्र टिनएज की उम्र होती है जिसकी वजह से टिनएज हॉर्मोस कम होने लगते हैं, बच्चों सी मुलायम त्वचा नहीं रहती और नैचुरल ग्लो कुछ कम होने लगता है। इस उम्र की लड़कियों में रक्त-संचार सुचारू होता है, जिस कारण उनकी त्वचा का रंग एक समान रहता है पर इससे ऑयल ज्यादा निकलता है। 25 की उम्र के बाद त्वचा पर रूखापन आना शुरू हो जाता है। इससे बचने के लिए आपको हमेशा त्वचा को साफ रखना बेहद जरूरी होता है। इसके साथ ही आप डीप क्लींजिंग करवा सकते हैं। इसके अलावा इस उम्र में नरिशिंग स्किन ट्रीटमेंट लें।

25 से 35 साल की उम्र ऐसी होती है जिसमें आपकी चेहरे पर डार्क सर्कल होंटों और माथे के पास फाइन लाइन की समस्याएं होनी शुरू हो जाती है। इससे बचने के लिए आपको इस उम्र में त्वचा में कसावट लाने की ज्यादा जरूरत होती है, जिसके लिए समय-समय पर स्क्रबिंग, फेशियल्स या क्लीन-अप जैसे ब्यूटी ट्रीटमेंट्स करवाने चाहिए। साथ ही त्वचा में नमी बरकरार रखना भी बहुत जरूरी हो जाता है। इसके अलावा आपको धूप से बचने की कोशिश करनी चाहिए, अगर आप धूप से नहीं बच पा रहे तो आप इसके लिए सन-ब्लॉक क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं।

35-45 की उम्र के बीच सबसे ज्यादा त्वचा से संबंधित समस्याएं पैदा होने लगती हैं। ज्यादातर लोग इस उम्र में अपनी त्वचा के होने वाले नुकसान से परेशान रहते हैं और इसे ठीक करने की कोशिश करते हैं। इस उम्र में आपको अपनी स्किन की सही केयर के बारे में जरूर पता होना चाहिए। ये एक ऐसी उम्र होती है जिसमें फाइन लाइन्स, रिंकल्स, झुर्रियां, सन स्पॉट्स और एज स्पॉट्स जैसी समस्याएं शुरू हो जाती हैं। इन सभी में से एंटी-एजिंग की समस्या बहुत गंभीर होती है। इससे बचने के लिए स्किन रिन्यूअल ट्रीटमेंट करवाना जरूरी होती है।

● कितना सही...

घरेलू प्रोडक्ट का इस्तेमाल...



कहा जाता है कि घरेलू चीजों के इस्तेमाल करने से स्किन को कोई भी नुकसान नहीं होता है। लेकिन यह केवल एक मिथक है घरेलू चीजों के इस्तेमाल से भी स्किन को काफी नुकसान होता है। नींबू का इस्तेमाल महिलाएं अक्सर नेचुरल ब्लीच के तौर पर करती हैं। लेकिन नींबू को चेहरे पर सीधा लगाने से काफी नुकसान होता है। बता दें कि नींबू चेहरे पर लगाने के बाद धूप में जाने से स्किन पर केमिकल रिएक्शन हो जाता है जिसकी वजह से स्किन को काफी नुकसान होता है। हल्दी चमकदार स्किन के लिए अक्सर दादी हल्दी लगाने के लिए कहती हैं, लेकिन चेहरे पर ज्यादा हल्दी लगाना भी स्किन के खतरनाक साबित हो सकता है। हल्दी का प्रयोग स्किन को ग्लोइंग करने के लिए किया जाता है। हमारी स्किन बहुत ही सेंसिटिव होती है। हल्दी के ज्यादा इस्तेमाल करने से स्किन को नुकसान हो सकता है। हल्दी की तासीर गर्म होती है ऐसे में गर्मियों में हल्दी का इस्तेमाल करना स्किन के लिए नुकसानदायक हो सकता है। स्किनकेयर में होने वाली सामान्य गलतियां, जिसकी वजह से आपकी त्वचा पड़ जाती है।

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)



MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन



PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...

डॉ राजेश शर्मा

हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं कांगडा जाने की परेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता को सुविधा प्रदान करने की दिशा में उठाया कदम

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

● बालों के लिए प्रोटीन...

मेथी के दाने निकोटिनिक एसिड पाया जाता है। जो की बालों की जड़ों को मजबूत बनाना है। मेथी के दाने में प्रोटीन बहुत मात्रा पाया जाता है। बालों के लिए प्रोटीन बहुत ही लाभदायक होता है। मेथी के दाने को पानी भिगो कर उस पानी से बाल धोने से बालों में डेड्रफ कम हो जाता है। मेथी के दानों से हेयर फॉल कम होता है। मेथी का पेस्ट तैयार करने की विधि मेथी के दानों को रात भर पानी भिगोकर रख दे। फिर मेथी को पीसकर पेस्ट बना लें। पेस्ट में 1 चम्मच नारियल तेल मिलाएं। अब इस मिश्रण को बालों में लगा लें। इसके बाद शैंपू से बाल धो लें। हफ्ते में 3 बार ऐसा पेस्ट से बाल धोने से बाल घने और शाइनी हो जाते हैं।

