



● परेशानी...

बालों में बदबू...

गर्मियों के मौसम में शरीर की तरह ही बालों से भी बहुत पसीना आता है, जिससे बाल ऑयली हो जाते हैं और स्कैल्प से बदबू भी आने लगती है। यदि आप भी बालों में बदबू की समस्या से परेशान हैं, तो हमारे बताए उपायों का प्रयोग करके आप बालों की बदबू से आसानी से छुटकारा पा सकती हैं। आइए, हम आपको बताते हैं बालों में पसीने की बदबू दूर करने के आसान घरेलू उपाय। शहद और दालचीनी पाउडर को पानी में उबालकर ठंडा कर लें। बाल धोने से आधा घंटा पहले इसे बालों में लगाएं। ऐसा करने से बालों की बदबू दूर हो जाती है।

▶ पानी में थोड़ा-सा एप्पल साइडर विनेगर डालकर अच्छी तरह मिलाएं और इसे बालों पर लगाएं। थोड़ी देर बाद ठंडे पानी से बाल धो लें। इससे बालों की बदबू दूर होती है और बाल खूबसूरत नजर आते हैं।



▶ जिस पानी से आप बाल धोने वाली हैं, उसमें थोड़ा-सा गुलाब जल मिला दें, इससे आपके बालों की बदबू दूर हो जाएगी और आपके बालों की महक बढ़ जाएगी।

▶ बालों की बदबू दूर करने के लिए सिरके से बाल धोएं, ऐसा करने से बालों में बदबू पैदा करने वाले तत्व नष्ट हो जाते हैं और बालों से बदबू नहीं आती।

▶ एक भाग बेकिंग पाउडर और तीन भाग पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। फिर इसे स्कैल्प्स पर लगाएं। थोड़ी देर बाद बाल धो लें। हफ्ते में एक बार यह पेस्ट बालों में लगाने से बालों की बदबू दूर हो जाती है।

▶ बालों की बदबू दूर करने के लिए बालों में नीम का तेल लगाएं। नीम के तेल से बालों की बदबू और स्कैल्प का इन्फेक्शन भी दूर हो जाता है।

▶ नीम की पत्तियों को पानी में अच्छी तरह उबाल लें। जब पानी ठंडा हो जाए, तो इस पानी से बाल धो लें। ऐसा नियमित रूप से करने से बालों की बदबू दूर हो जाती है।

● अलग-अलग...

लिप कलर्स...



भारत में सांवली रंगत के साथ बड़ा होने के साथ आपको बार-बार यह बताया गया होगा कि आप पर गहरे रंग अच्छे नहीं लगेंगे और उससे भी ज्यादा गहरे रंगों में आप अधिक सांवली नजर आएंगी। इसके अलावा आपकी सांवली त्वचा को लेकर आपको कई सारी बातें सुनाई जाती हैं और एहसास दिलाया जाता है कि आप सुंदर नहीं हैं। आपको फेयरनेस क्रीम लगानी चाहिए या त्वचा की रंगत निखारने के लिए घरेलू उपचार करने चाहिए। हालांकि अब इस तरह की सोच में बदलाव आने लगा है। लोग सांवली त्वचा की सुंदरता को पहचानने लगे हैं। अतीत में हमें कई बार रूढ़िवादी समाज ने यह सिखाया है कि कलरफुल मेकअप टैंड स्कीन पर फबता नहीं है। हालांकि यदि आपकी त्वचा सांवली रंगत वाली है, तो आपको यह जानने की जरूरत है कि कौन-से वायब्रेंट कलर्स आप पर खिलेंगे और आपको इन्हें अपने मेकअप किट में कैसे शामिल करना चाहिए।

▶▶ मेकअप के साथ एक्सपेरिमेंट करके अपनी रंगत को सेलिब्रेट करें और इसकी शुरुआत के लिए लिपस्टिक से सबसे अच्छा मेकअप प्रॉडक्ट्स क्या हो सकती है। पिंक अंडरटोन वाले रेड शेड्स को आजमाएं, ये आपके चेहरे पर हल्की चमक प्रदान करेंगे, यदि आप थोड़ा अधिक कैजुअल म्यूट कलर चाहती हैं, तो डार्क मरून के साथ प्रयोग करें। अगर लगता है कि डार्क लिपस्टिक शेड्स फेयर स्किन टोन की तुलना में डस्की टोन पर अधिक नहीं जंचते हैं, तो मरून शेड्स आपके गो-टू लिपस्टिक कलर हो सकते हैं।

▶▶ टैंगरिन कोरल शेड्स आकर्षक होते हैं और आपको ग्लो कराने में मदद करते हैं। ये कलर्स तुरंत हाइलाइटर का काम करते हैं, जिससे आपका मेकअप लुक खिल उठता है।

▶▶ न्यूड कलर आपके लिए थोड़ी मुश्किल खड़ा कर सकता है क्योंकि हो सकता है कि आप पर अच्छा ना दिखे। इसलिए आप पिंकिंग-ब्राउन टिंट्स या कैरेमल शेड्स चुनें, जो आपकी त्वचा की रंगत को निखारने वाले शानदार न्यूड लिप कलर्स का काम करते हैं।

▶▶ फ्लावरी पिंक शेड और फुशिया शेड्स एक बेहतरीन विकल्प होते हैं, खासकर जब आप क्रीमी लेयर फॉर्मूला चुनना चाहती हैं। यदि आप पिंक में बिल्कुल हल्के शेड के साथ जाना चाहती हैं, तो मैट फॉर्मूला में पिंक लिप कलर ग्लॉसेस का विकल्प चुनें, यह आपकी त्वचा को ग्लो कराने में मदद करेंगे।

▶▶ चॉकलेट लिपस्टिक शेड्स आपकी स्किन टोन के लिए एक बहुत की बढ़िया लिप कलर साबित होहोते हैं। आप अपनी पसंद के अनुसार जितना डार्क कलर चाहें, चुन सकती हैं। ये आपको बेहतरीन दिखने में मदद करेंगे।

● दूर करें...

पसीने के बदबू



हमारे शरीर में पसीना आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, पसीना शरीर को ठंडा रखने के साथ-साथ टॉक्सिन्स को भी खत्म करता है। लेकिन समस्या तब आ खड़ी होती है, जब हमारे शरीर में मौजूद जर्मस पसीने में उपस्थित प्रोटीन्स को ब्रेक कर दुर्गंध पैदा करने लगते हैं। शरीर से आनेवाली इस दुर्गंध भरी समस्या से निजात पाने का समाधान हमारे और आपके रसोई घर में है। नींबू आपके शरीर के पीएच स्तर को कम करने में मदद करता है, ये शरीर में गंध पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म कर देता है। आधा नींबू काट कर उसे निचोड़ते हुए अपने अंडरआर्म्स के हिस्सों पर रगड़ें। सूखने के बाद अंडरआर्म्स की दुर्गंध खत्म हो जाती है। एक प्लेट पर थोड़ा-सा नमक फैलाएं। आधा नींबू काटकर, उस पर नमक लगाएं और धीरे-धीरे उसे अंडरआर्म्स पर रगड़ें। दस मिनट के बाद साफ पानी से त्वचा को साफ कर लें। एक बड़े चम्मच कॉर्न फ्लोर में दो बड़े चम्मच नींबू का रस मिलाकर उसका पेस्ट तैयार करें। दस मिनट के बाद अपने अंडरआर्म्स पर इस पेस्ट को लगाकर उसे साफ कर लें।

आदत से मजबूर कुछ लड़कियां बार-बार अपने चेहरे को छूती रहती हैं। उन्हें नहीं पता कि हमारे हाथ न जाने कितने बैक्टीरिया वाली जगहों व चीजों को छूते हैं।

हाथों में चिपके बैक्टीरिया, धूल-मिट्टी, तेल और पसीने को आप अनजाने में ही अपने चेहरे तक पहुंचा देती हैं और फिर शुरू होती हैं त्वचा संबंधी समस्याएं। इस आदत को सुधारकर आप अपनी कई स्किन प्रॉब्लम्स को खुद खत्म कर सकती हैं...

ये आदतें ठीक नहीं...

क्या आप जानती हैं कि कुछ गलत आदतें आपकी खूबसूरती बिगाड़ सकती हैं? यदि आप में भी हैं ये गलत आदतें, तो अपनी ये आदतें बदल दीजिए, नहीं तो आपकी बैड ब्यूटी हैबिट्स आपकी खूबसूरती बिगाड़ सकती हैं। आदत से मजबूर कुछ लड़कियां बार-बार अपने चेहरे को छूती रहती हैं। उन्हें नहीं पता कि हमारे हाथ न जाने कितने बैक्टीरिया वाली जगहों व चीजों को छूते हैं। हाथों में चिपके बैक्टीरिया, धूल-मिट्टी, तेल और पसीने को आप अनजाने में ही अपने चेहरे तक पहुंचा देती हैं और फिर शुरू होती हैं त्वचा संबंधी समस्याएं। इस आदत को सुधारकर आप अपनी कई स्किन प्रॉब्लम्स को खुद खत्म कर सकती हैं।

● **मुंहासों को फोड़ना:** मुंहासों को फोड़ने से प्रॉब्लम और बढ़ सकती है। दरअसल, ऐसा करने से उसमें मौजूद बैक्टीरिया त्वचा के और भीतर चले जाते हैं, जिससे चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ जाते हैं। दाग-धब्बों रहित त्वचा चाहती हैं, तो प्यूरिफाइंग फेस मास्क लगाएं। रात को सोते समय मुंहासों पर टूथपेस्ट लगाकर भी आप इनसे जल्द छुटकारा पा सकती हैं।

● **बार-बार साबुन से चेहरा धोना:** नर्म-मुलायम व सुंदर त्वचा की चाहत में बहुत-सी लड़कियां बार-बार साबुन से चेहरा धोने की गलती करती हैं। दरअसल, बार-बार साबुन से चेहरा धोने से त्वचा को प्राकृतिक रूप से सुरक्षा प्रदान करने वाला तत्व सीबम निकलने लगता है, जिससे आप सनबर्न, ड्राई स्किन या असमय एजिंग की शुरुआत जैसी समस्याओं से परेशान हो सकती हैं। अपनी स्किन टाइप के अनुसार क्लींजर चुनें और दिन में दो बार से ज्यादा चेहरा न धोएं।

● **पुराने मेकअप ब्रश इस्तेमाल करना:** अक्सर

बहुत-सी लड़कियों का ध्यान इस ओर जाता ही नहीं कि पिछले कुछ समय से वो जो मेकअप ब्रश इस्तेमाल कर रही हैं, उन्हें न तो कभी साफ किया है, न ही बदला है। दरअसल, उन्हें मालूम ही नहीं कि लगातार इस्तेमाल से ब्रश में मेकअप प्रोडक्ट्स की परत जम जाती है, जिससे वहां बैक्टीरिया व फंगूदी पनपने लगते हैं। ऐसे ब्रशों के इस्तेमाल से आप इन्फेक्शन या डर्मटाइटिस की शिकार हो सकती हैं। इसके अलावा गंदे ब्रशों से मेकअप करने पर फ्लॉलेस फिनिश भी नहीं मिलती और न ही त्वचा हेल्दी रहती है। इसलिए सप्ताह में एक बार अपने मेकअप ब्रश को जरूर साफ करें।

● आज भी ज्यादातर लड़कियां घर से बाहर निकलते समय सनस्क्रीन लोशन नहीं लगातीं, जो गलत है। रोजाना सनस्क्रीन लोशन को नजरअंदाज करके आप सनटैन और झुर्रियों को न्योता देती हैं, जो आपकी त्वचा के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं है। हर रोज घर से बाहर निकलने से पहले अच्छा एसपीएफयुक्त सनस्क्रीन लोशन जरूर लगाएं।

● रोजाना रात को सोने से पहले मेकअप रिमूव करना बहुत जरूरी है, अगर आप आलस के कारण मेकअप रिमूव नहीं करतीं, तो रातभर आपकी त्वचा सांस नहीं ले पाती। मेकअप रोमिछद्रों के जरिए त्वचा के अंदर चला जाता है, जिससे आंखों के नीचे कालापन और मुंहासों जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए रोजाना रात को सोने से पहले चेहरे को क्लींज करके मॉइश्चराइज जरूर करें।

● आजकल मार्केट में कई हेयर स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स मिलते हैं, जिनकी मदद से आप अपने बालों को बेहद आकर्षक व स्टाइलिश लुक दे सकती हैं पर यह कभी-कभार किसी फंक्शन या पार्टी के लिए बढ़िया है, लेकिन अगर आप हर दूसरे दिन अपने बालों को हॉट ब्लो करेंगी या आयरन करेंगी, तो वो डैमेज होकर रूखे व बेजान होने लगेंगे। इसलिए जरूरत व ओकेज्शन के अनुसार ही इनका इस्तेमाल करें।

● मस्कारा...

पफी आइज, इसे आप मस्कारा के साथ तैयार कर सकती हैं। मस्कारा आपकी आंखों को बड़ी और पूरी तरह से खुली दिखाने में मदद करता है, जिससे आप ऊर्जावान या हैंगओवर के प्रभाव को कम कर सकती हैं। जिस दिन आप सबसे अधिक लेजीनेस फील कर रही हों, तो सिर्फ जेट ब्लैक मस्कारा लगाएं और अगर आप में थोड़ी-सी भी एनर्जी बची हो, तो कलर्ड आइलाइनर भी आजमा सकती हैं। अगर लगता है कि यह इन दिनों के लिए ज्यादा हो रहा है, तो बस लोअर लैश लाइन पर मस्कारा लगाएं।

