

● शिकायत...

नाखून नहीं बढ़ते...

कई महिलाओं की ये शिकायत रहती है कि उनके नाखून जल्दी नहीं बढ़ते और कई महिलाओं की शिकायत रहती है कि उनके नाखून हेल्टी नहीं दिखते। यदि आपके नाखून भी जल्दी नहीं बढ़ते, तो हमारे बताए घरेलू उपाय आजमाकर देखिए। ये घरेलू उपाय आपके नाखूनों को हेल्टी बनाएंगे और आपके नाखून भी तेजी से बढ़ने लगेंगे।

▶ अपने नाखूनों को मजबूत बनाने के लिए क्यूटिकल्स पर आई क्रिम लगाएं। आप जितना अधिक क्रिम लगाएंगी, नाखून उतने ही मजबूत होंगे।

▶ सरसों के तेल से हफ्ते में एक दिन 15-20 मिनट तक नाखूनों की मालिश करें। ऐसा करने से नाखून की ग्रोथ जल्दी होती है।

▶ नाखूनों को ताजे संतरे के रस में 15-20 मिनट तक भिगोने से भी नाखून तेजी से बढ़ते हैं। ऐसा करने के बाद नाखूनों को गर्म पानी से धो लें और मॉइश्चराइजर लगाएं।

▶ नाखून अगर सख्त हैं तो एक कटोरी गुनगुने पानी में 5-6 बूंद ग्लिसरीन या सेंधा नमक मिला लें



और इसमें नाखूनों को 5-6 मिनट डुबोकर रखें। इससे वो मुलायम हो जाएंगे और उन्हें काटने में भी आसानी होगी।

▶ रोजाना 5 मिनट तक नींबू के टुकड़े से नाखूनों की मालिश करने से भी नाखून तेजी से बढ़ते हैं। ऐसा करने के बाद गर्म पानी से नाखूनों को धो लें और मॉइश्चराइजर लगा दें।

▶ रात में सोने से पहले नाखून और क्यूटिकल्स पर गर्म जैतून का तेल लगाएं। फिर हल्के हाथों से 5 मिनट तक मालिश करें। रात में ग्लवज (दस्ताने) पहनकर सोएं। ऐसा करने से आपके नाखून तेजी बढ़ेंगे और हेल्टी बनेंगे। आप चाहें तो 15-20 मिनट तक जैतून के गर्म तेल में नाखून डुबोकर भी रख सकती हैं। इससे भी नाखून तेजी से बढ़ते हैं।

▶ 1/4 कप नारियल तेल और उतनी ही मात्रा में शहद लें। इसमें 4 बूंद रोजमेरी ऑयल मिलाएं। इस मिश्रण में नाखूनों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। हफ्ते में 2 बार ऐसा करने से नाखून तेजी से बढ़ते हैं। नेल पेंट या नेल आर्ट ट्राई करने से पहले नाखूनों पर ऑलिव ऑयल रब करें, इससे पॉलिश या डिजाइन नेल्स के बाहर लग जाए, तो उसे निकालना बेहद आसान होगा।

● हेल्टी...

ऑयली स्किन...



ऑयली स्किन वाले लोग अक्सर अपनी स्किन को लेकर परेशान रहते हैं, क्योंकि उनकी स्किन पर मुंहासे होने का डर अधिक होता है। यही वजह है कि ऑयली स्किन वाले लोग अपनी त्वचा पर कुछ भी लगाने से डरते हैं। ऐसे में आप अपने स्किन को हेल्टी और ब्यूटीफुल बनाए रखने के लिए एक बेहतर स्किनकेयर रूटीन को फॉलो करें। इसके अलावा, यदि आप अपनी स्किनकेयर रूटीन में कुछ DIY चीजें इस्तेमाल करते हैं, तो आप सावधानी बरतें। यहां कुछ चीजें हैं, जो आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं, इसलिए आप इन चीजों को इस्तेमाल करने से बचें।

▶ तेलीय त्वचा का मतलब चेहरे में मुंहासे और फुंसिया, जिनसे बचने के लिए त्वचा का खास ख्याल रखना बेहद जरूरी है। ऑयली स्किन की संवेदनशीलता के कारण आपको त्वचा में नारियल तेल का उपयोग नहीं करना चाहिए। ऐसे में आपको अपनी त्वचा पर ऐसे उत्पादों को लगाने से बचना चाहिए, जिनमें स्थिरता होती है। क्योंकि वे सिर्फ इस पर एक और परत बनाएंगे और आपकी त्वचा को ऑक्सीजन नहीं लेने देंगे। नारियल तेल को त्वचा पर लगाने से कई बार धूल भी तेल के नीचे फंस जाती है और खुजली और चकत्ते जैसी समस्याएं पैदा कर सकती हैं।

▶ पेट्रोलियम जेली के जैसे तो त्वचा के लिए बहुत सारे फायदे हैं लेकिन ऑयली स्किन के लिए यह समस्याएं पैदा कर सकती है। पेट्रोलियम जेली ऑयली स्किन वाले लोगों के रोम छिद्रों को बंद कर देती है और इससे त्वचा को ठीक से ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। इसलिए ऑयली स्किन वाले लोगों को पेट्रोलियम जेली से बचना चाहिए।

▶ बहुत से लोग रात को सोने से पहले अपने चेहरे पर मलाई को लगाते हैं। कुछ लोग मलाई को एक नाइट स्किनकेयर के रूप में इस्तेमाल करते हैं। मलाई या क्रीम दूध से बनी चीजों में लैक्टिक एसिड हो सकता है, जो आपकी स्किन को मुलायम बना सकता है। लेकिन जिन लोगों के पास ऑयली स्किन है, उनकी त्वचा के लिए मलाई अच्छा विकल्प बिल्कुल नहीं है। क्योंकि उनके लिए यह मलाई और कुछ नहीं, बल्कि सरासर वसा है जो आपकी त्वचा को चिकनाई में सना हुआ बना सकती है।

▶ बेसन के ब्यूटी बेनेफिट्स को देखते हुए चेहरे पर बेसन लगाने की सलाह दी जाती है। लेकिन वहीं कुछ लोगों के लिए इसे चेहरे पर लगाना सही नहीं है। यह अजीब लग सकता है कि ऑयली स्किन वाले लोगों को चेहरे पर बेसन का उपयोग नहीं करना चाहिए। बेसन एक फेस पैक के लिए सबसे आम आधार अवयवों में से एक है, लेकिन अगर आपकी ऑयली स्किन है, तो इसे चेहरे पर लगाने से बचें। ऐसा इसलिए कि बेसन ऑयली स्किन वाले लोगों में एलर्जी या चकत्ते का कारण बन सकता है।

● टिप्स...

फेस पैक...



अगर आपकी स्किन ऑयली है, तो टमाटर का पल्प बनाकर इसमें शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद धो लें। ये पैक ऑयली स्किन वालों के लिए बेस्ट है। खूबसूरत त्वचा पाने के लिए चेहरे की सफाई बेहद जरूरी है। इसके लिए थोड़े से पुदीने के पत्ते को पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें चुटकीभर हल्दी पाउडर मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। ककड़ी को छीलकर कट्टकस कर लें। इसमें 1 टेबलस्पून शकर मिलाकर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें। फिर इसे चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। आपकी त्वचा ग्लो करने लगेगी। इंस्टेंट ग्लो के लिए आधा केला, 1 टेबलस्पून शहद और 2 टेबलस्पून मलाई— तीनों को मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। हेल्टी स्किन के लिए त्वचा को स्क्रब करना जरूरी है। इसके लिए बादाम को 3-4 घंटे तक भिगोकर रखें। फिर इसे पीसकर इससे स्किन को स्क्रब करें। आपकी त्वचा गोरी और सुंदर दिखने लगेगी।

वैसे तो कई लोग अपने बालों की समस्या से छुटकारा पाने के लिए कई तरह के घरेलू उपाय का सहारा लेते हैं लेकिन सही तरीके से इस्तेमाल न कर पाने या फिर सही जानकारी न होने के कारण ये समस्या काफी गंभीर होती जाती है।

लेकिन क्या आप जानते हैं, झड़ते बालों से बचने में कुछ आसान उपाय ऐसे हैं जो आपकी काफी मदद कर सकते हैं और आपको बालों की समस्या से छुटकारा दिला सकते हैं...

झड़ते बाल...

जितनी जरूरी अपने आपको फिट रखना है और अपनी त्वचा की देखभाल करना है उतना ही जरूरी है अपने बालों की देखभाल करना। आजकल ज्यादातर लोग अपने झड़ते बालों को लेकर काफी परेशान रहते हैं। कई बार सही पोषण ना मिलने के कारण समय से पहले ही सिर के बाल झड़ने लगते हैं जिससे चेहरे की सुंदरता भी गायब होने लगती है। वहीं, दूसरी ओर इसका कारण प्रदूषण और डेड्रफ भी है, जिनके कारण सिर के बाल झड़ने लगते हैं। वैसे तो कई लोग अपने बालों की समस्या से छुटकारा पाने के लिए कई तरह के घरेलू उपाय का सहारा लेते हैं लेकिन सही तरीके से इस्तेमाल न कर पाने या फिर सही जानकारी न होने के कारण ये समस्या काफी गंभीर होती जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं, झड़ते बालों से बचने में कुछ आसान उपाय ऐसे हैं जो आपकी काफी मदद कर सकते हैं और आपको बालों की समस्या से छुटकारा दिला सकते हैं।

● अपने आपको स्वस्थ रखने और कई बीमारियों के खतरे से दूर रहने के लिए हेल्टी डाइट लेते हैं, वैसे ही हमारे बालों को स्वस्थ रखने के लिए भी उनके मुताबिक की डाइट जरूरी होती है। आप क्या खाते हैं ये भी बालों के पोषण में अहम भूमिका निभाता है। आपको अपनी डाइट को ऐसा बनाना चाहिए जिससे की आपके स्वास्थ्य के साथ ही आपके बालों पर भी इसका सकारात्मक असर हो। विटामिन, प्रोटीन और मिनरलयुक्त भोजन भोजन के सेवन करने से बालों को भी पोषित किया जा सकता है। इसलिए आपको हमेशा कोशिश करनी चाहिए कि आप एक बेहतर डाइट लें जिससे की आपके बालों का झड़ना भी रुक सके।

● तनाव एक ऐसा कारण है जो कई बीमारियों

को आमंत्रित करने का काम करता है। आजकल हर कोई तनाव से पीड़ित है जिसकी वजह से उन्हें कई समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। समय से पहले झड़ते बालों का एक मुख्य कारण तनाव भी हो सकता है। इसके लिए तनाव से दूरी बनाएं रखना बहुत ही जरूरी होता है। तनाव में कमी लाकर काफी हद तक झड़ते बालों से बचा जा सकता है। अगर आप तनावमुक्त रहना चाहते हैं तो आप एक्सरसाइज या फिर योगा कर सकते हैं। नियमित रूप से एक्सरसाइज और याग आपको तरोताजा रखने के साथ ही आपको तनावमुक्त भी रखने में आपकी मदद करता है।

● बालों को सेहतमंद और मजबूत बनाए रखने के लिए तेल की मालिश करना बहुत जरूरी है। आप रोजाना कम से कम एक बार जरूर अपने बालों की तेल से मालिश करें। इससे सिर की त्वचा में ब्लड सर्कुलेशन तेज होता है और बालों के झड़ने में कमी आती है। इसके अलावा बालों की मालिश करने से सिर की त्वचा को नमी मिलती है, जिसकी वजह से रूसी नहीं होती है और आपको डेड्रफ जैसी समस्या का भी सामना नहीं करना पड़ता। आप लगातार मालिश करने पर कुछ ही दिनों में देखेंगे कि आपके बाल झड़ने बंद हो जाएंगे साथ ही आपको अपने बाल ज्यादा चमकदार भी नजर आएंगे।

● अगर आप झड़ते बालों से परेशान हैं तो आप इसके लिए जैतून का तेल और दही का इस्तेमाल कर सकते हैं, इससे काफी हद तक आपके बालों का झड़ना कम हो सकेगा। जैतून के तेल और दही के मिश्रण से भी आप सिर के झड़ते बालों को रोक सकते हैं। इसके लिए आप ताजा दही लेकर इसमें 2 चम्मच जैतून का तेल मिला लें। दोनों का मिश्रण अच्छी तरह तैयार करके इसे बालों की जड़ों में मसाज करते हुए लगाएं और फिर करीब आधे घंटे बाद शैंपू करके सिर धो लें।

● झाई स्किन से परेशान...

अगर आप भी है झाई स्किन से परेशान हैं तो एक टीस्पून अंडे की जर्दी में बराबर मात्रा में टमाटर व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर चेहरा धो लें। एक टीस्पून स्किम्ड मिल्क पाउडर, एक अंडे की सफेद जर्दी व आधा टीस्पून शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट बाद चेहरा धो दें। एक टीस्पून दही में एक चम्मच उड़द दाल का पाउडर डालकर तैयार पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। सूखने पर पानी के छींटे मारें और गीले कॉटन से पोछ लें। मक्के व ज्वार का आटा और मलाई को अच्छी तरह मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें।

