



देखभाल...

फट गई है एड़ियां

सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है। इस मौसम में रूखापन और फटी एड़ियां बहुत बड़ी समस्या होती हैं। सर्दियों में त्वचा की देखभाल कर लेते हैं लेकिन पैरों के अनदेखा कर देते हैं। इसी वजह से पैरों की खूबसूरती कम हो जाती है। सर्दियों में एड़ियां फटने लगती हैं। कई बार ज्यादा एड़ियां फट जाती हैं जिसकी वजह से काफी दिक्कत आती है। ठंड के मौसम में अपने पैरों की देखभाल के लिए आप होममेड फुट मास्क का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस घरेलू फुट मास्क से फटी एड़ियों को ठीक किया जाता है।

▶ दही और केले का फुट मास्क का इस्तेमाल कर पैरों को कोमल बनाया जा सकता है। 1 पका हुआ केला, 1 कप दही, 1 चम्मच चीनी, लैवेंडर ऑयल की कुछ बूंदें, टी ट्री ऑयल की कुछ बूंदें और बड़ा टब लें। दही को माइक्रोवेव में गर्म करें। केले को मेश करें। दही और केले को अच्छे से मिलाएं। इसके बाद इसमें चीनी मिलाएं पेस्ट तैयार होने पर तेल मिला कर अच्छे से मिक्स करें। 10 मिनट तक



पेस्ट को रख दें। इसके बाद इस पेस्ट का इस्तेमाल फुट मसाज के लिए करें।

पैरों की मसाज करने के लिए एक टब गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पानी में डुबोकर रखें। इसके बाद पैरों को पानी से बाहर निकाल लें। मोटे टॉवल से पैरों को अच्छे से साफ कर लें। दही और केले के तैयार फुट मास्क को पैरों पर अच्छी तरह से लगाएं। मास्क सूखने के बाद पैरों की मसाज धीरे धीरे करें। इसके बाद मास्क हटा दें। मास्क हटाने के बाद गुनगुने पानी से पैर धो लें। पैर धोने के बाद पैरों में कोल्ड क्रीम लगाएं।

▶ केले और दही के फुट मास्क का इस्तेमाल हफ्ते में दो से तीन बार करें इससे आपकी फटी एड़ियां ठीक हो जाएंगी। केला और दही पैरों की खूबसूरती बढ़ाने में बहुत ही असरदार होता है। दही में लैक्टिक एसिड, अल्फा हाइड्रॉक्सी एसिड होता है जो कि मृत त्वचा को ठीक करने में मदद करता है। दही में एसिडोफिलस बैक्टीरिया पाया जाता है जो कि पैरों की फंगस को हटाने में मदद करता है। केला स्किन को माइक्रोवाइज करने में मदद करता है। केला का इस्तेमाल कर फटी एड़ियों को ठीक किया जा सकता है।

कभी न लगाएं...

चेहरे पर बाँडी लोशन...



सर्दियों में त्वचा बेजान और रुखी हो जाती है। त्वचा को मुलायम और नर्म बनाने के लिए लोग अक्सर बाँडी लोशन का इस्तेमाल करते हैं। सर्दियों में स्किन केयर के लिए महिलाएं शरीर पर बाँडी लोशन लगती हैं। महिलाएं कई बार बाँडी लोशन को अपने फेस पर लगा लेती हैं। लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए। माना बाँडी लोशन भले ही माइश्राइजिंग का काम करता है लेकिन फेस और बाँडी के लिए एक लोशन या फिर क्रीम का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। चलिए जानते हैं क्यों।

▶▶ शरीर और चेहरे की त्वचा में अंतर हमारे चेहरे और शरीर की त्वचा अलग होती है। शरीर के बाकि हिस्से की तुलना में चेहरे की स्किन काफी नाजुक होती है। चेहरे पर सीबम आधिक आता है वहीं शरीर के बाकी हिस्सों में सीबम कम आता है। ऐसे में चेहरे की अधिक देखभाल की जरूरत होती है। चेहरे की त्वचा पर बाँडी लोशन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

▶▶ बाँडी लोशन का इस्तेमाल करने से चेहरे पर एलर्जी हो सकती है। बाँडी लोशन में केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है जो कि फेस के लिए बहुत ही हार्श होता है। जिन लोगों की स्किन सेंसिटिव है उन्हें बाँडी लोशन का इस्तेमाल फेस क्रीम की तरह नहीं किया जाना चाहिए।

▶▶ बाँडी लोशन की कॉन्सिस्टेंसी ज्यादा क्रीमी होती है अगर आप बाँडी लोशन का इस्तेमाल फेस पर करती हैं तो आपकी स्किन क्लॉग कर देती है जिससे चेहरे पर धूल मिट्टी और गंदगी जमा हो सकती है। जो कि स्किन के लिए बहुत ही हानिकारक है। ऐसे में आप अपनी स्किन पर फेस क्रीम का इस्तेमाल करें। इससे आपकी स्किन को पोषण मिलेगा।

▶▶ बाँडी लोशन में फेस माइश्राइजर की तुलना में कहीं ज्यादा केमिकल पाए जाते हैं। जो कि स्किन के लिए बहुत ही हानिकारक है। बाँडी लोशन में आर्टिफिशियल खुशबू और कलर्स का इस्तेमाल किया जाता है जो कि फेस के लिए बहुत ही हानिकारक है। कई बार बाँडी लोशन लगाने से स्किन पर इर्रिटेशन और रेडनेस भी हो सकती है।

▶▶ चेहरे की स्किन शरीर के बाकी हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती है। बाकि शरीर की त्वचा मोटी होती है और चेहरे की स्किन पतली होती है। ऐसे में बाँडी लोशन लगाने से चेहरे पर नुकसान होता है।

एंटी एजिंग...

नेचुरल ग्लोइंग स्किन...



जैसे-जैसे इंसान की उम्र बढ़ती है उसका असर चेहरे पर साफ दिखता है। इसलिए लोग एंटी एजिंग से बचने या खुद को कम उम्र का दिखाने के लिए अपनी स्किन पर खास ध्यान देते हैं। स्किन को हेल्दी, सॉफ्ट, स्मूथ और जवां रखने के लिए आपको कई चीजों का ख्याल रखना पड़ता है। इसके लिए जितनी जरूरी आपकी डाइट है उतना ही जरूरी आपका स्किन केयर रूटीन भी है। आप अपनी स्किन को नेचुरल ग्लोइंग बनाने के लिए सल्लह विटामिंस की मदद ले सकते हैं। स्किन के लिए विटामिन ई बहुत ही जरूरी और आवश्यक विटामिन है। विटामिन ई का यूज कई स्किन प्रॉडक्ट्स में होता है। यह स्किन पर ग्लो लाने के साथ ही नई स्किन सेल्स को भी बढ़ावा देता है। कई सनस्क्रीम में भी विटामिन ई होता है क्योंकि यह स्किन को सूरज की अल्ट्रा वायलेट किरणों से होने वाले नुकसान से बचाता है। आप चाहें तो डॉक्टर की सलाह पर विटामिन ई की गोणियों का भी सेवन कर सकते हैं। इससे डार्क सर्कल, पिग्मेन्टेशन और झुर्रियां जैसी स्किन प्रॉब्लम दूर होती हैं। बादाम, अखरोट, अलसी और सूरजमुखी के बीज विटामिन ई के सीधे स्रोत हैं। विटामिन डी सिर्फ हमारे दांतों और हड्डियों के लिए नहीं बल्कि स्किन के लिए भी फायदेमंद होता है।

सर्दी के मौसम में बालों में अधिक रूसी होने के कारण भी बाल गिरने लगते हैं। दरअसल, सर्दी के मौसम में सिर की त्वचा झड़ हो जाती है। ऐसे में सप्ताह में दो से तीन बार बालों में तेल जरूर लगाएं।

तेल लगाकर स्कैल्प का मसाज करने से त्वचा की नमी बरकरार रहती है। रूसी की समस्या नहीं रहती। ठंड में भी बालों को साफ करें। बाल नहीं साफ करेंगे तो खुश्की होगी, जिससे रूसी की समस्या हो सकती है...

बालों का गिरना...

अक्सर लोगों को लगता है कि बारिश के मौसम में बाल सबसे अधिक गिरते हैं, जो सही भी है, लेकिन सर्दियों के मौसम में भी यदि बालों की देखभाल नहीं करेंगे, तो बहुत ज्यादा बालों के गिरने-टूटने की समस्या शुरू हो सकती है। कई लोगों को ठंड शुरू होती नहीं की बाल गिरने लगते हैं। इस मौसम में अधिकतर लोगों को सबसे बाल झड़ने की शिकायत रहती है। ऐसे में यह जानने की जरूरत है कि किन कारणों से बाल ठंड शुरू होते ही गिरने लगते हैं। कारणों को जानकर बालों का झड़ना रोकने के लिए कुछ उपायों को भी आजमाना शुरू कर दें।

● **रूसी का कारण गिरने लगते हैं सर्दियों में अधिक बाल:** सर्दी के मौसम में बालों में अधिक रूसी होने के कारण भी बाल गिरने लगते हैं। दरअसल, सर्दी के मौसम में सिर की त्वचा झड़ हो जाती है। ऐसे में सप्ताह में दो से तीन बार बालों में तेल जरूर लगाएं। तेल लगाकर स्कैल्प का मसाज करने से त्वचा की नमी बरकरार रहती है। रूसी की समस्या नहीं रहती। ठंड में भी बालों को साफ करें। बाल नहीं साफ करेंगे तो खुश्की होगी, जिससे रूसी की समस्या हो सकती है। रूसी से खुजली होती है और खुजली बालों के झड़ने का कारण बनता है।

● **गीले बालों को बांधने से सर्दियों में गिरते हैं बाल:** सर्दियों में बाल इसलिए भी गिरते हैं, क्योंकि जब आप बालों को शैम्पू करती हैं, तो वे जल्दी सूखते नहीं। बिना सूखे ही कंची करना या बालों को जूड़ा कर लेने से भी बाल टूटने-गिरने लगते हैं। गीले बालों को बांधने या कंची करने से बाल अधिक गिरते हैं। यदि हेयर ड्रायर है, तो हल्का-हल्का बालों को उससे सुखा लें और फिर

खुला छोड़ दें।

● **अधिक शैम्पू लगाने से भी टूटते हैं अधिक बाल:** ठंड में लोग बालों को जल्दी-जल्दी नहीं धोते हैं और जिस दिन धोते हैं, उस दिन एक ही बार में अधिक शैम्पू का इस्तेमाल कर लेते हैं। एक ही बार में अधिक शैम्पू लगाने से बालों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं, जिससे बाल टूटने लगते हैं। अधिक शैम्पू लगाने से बाल झड़, डल होने लगते हैं। इससे भी कंची करते समय बाल अधिक गिरते हैं।

● **रात में तेल लगाना सही नहीं:** कभी भी सोने से पहले बालों में तेल ना लगाएं। ऐसा करने से बाल मजबूत नहीं होते, बल्कि बालों की जड़ें कमजोर होती हैं। इससे बाल असमय ही टूटने लगते हैं। बालों को शैम्पू करने से दो घंटा पहले तेल लगाना बालों के लिए हेल्दी माना गया है। सर्दियों में बालों को हेल्दी और मजबूत रखने के टिप्स

● कोई भी प्राकृतिक तेल, मसलन जैतून का तेल, नारियल तेल, कनोला का तेल आदि को हल्का गर्म कर लें और उससे धीरे-धीरे बालों में मसाज करें। नहाने से पहले जो प्लास्टिक की कैप आप पहनते हैं उसे तेल मसाज के बाद एक घंटे तक पहने रखें और फिर शैम्पू कर लें।

● ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हेयर लॉस को कम करते हैं और बालों के लंबे होने में मदद करते हैं। ग्रीन टी के दो बैग एक कप पानी में मिलाकर बालों में लगाएं, एक घंटे बाद बालों को धो लें।

● आप इसपर भरोसा करें या नहीं, लेकिन बालों के झड़ने का एक प्रमुख कारण तनाव होता है। ऐसे में मेडिटेशन आपके काम आ सकता है। इससे होर्मोनल बैलेंस तो होगा ही बाल गिरने की समस्या से भी निजात मिलेगी।

सीरम का लाभ...

कैस्टर ऑयल में ओमेगा 6 विटामिन प्रोटीन पाया जाता है। यह बालों के विकास के लिए काफी अच्छा होता है। वहीं, विटामिन ई भी स्किन और बालों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। बालों को घना करने के लिए कैस्टर और विटामिन ई काफी मददगार साबित होते हैं। नारियल तेल लगाने लगाने से इसका असर और अधिक बढ़ जाता है। आप इन टिप्स को फॉलो करके अपनी आंखों की पलकों को घना कर सकते हैं।

