

## ● कैसे हो...

## निखरी त्वचा...

आलू का प्रयोग आपने कई पकवान बनाने के लिए तो खूब किया होगा, लेकिन क्या आपने कभी चेहरे की सुंदरता बढ़ाने के लिए इसका प्रयोग किया है? क्या आप जानते हैं चेहरे पर आलू का प्रयोग बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है, जी हां, आपने बिल्कुल सही पढ़ा! आलू का प्रयोग त्वचा की कई समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए किया जा सकता है। त्वचा की पिगमेंटेशन, दाग-धब्बे और गंदगी साफ करने के लिए यह एक रामबाण उपाय है। साथ ही त्वचा की ड्राईनेस को दूर कर मुलायम बनाने में भी मदद करता है। ऐसा इसलिए क्योंकि आलू एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो फ्री-रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं और त्वचा को नुकसान पहुंचने से बचाते हैं। ये हानिकारक कण डेड स्किन और झुर्रियों के साथ ही त्वचा की कई समस्याओं को ट्रिगर करते हैं। इसमें विटामिन बी की भी अच्छी मात्रा होती है, यह त्वचा में प्राकृतिक तेल के उत्पादन को कंट्रोल करता है और मुंहासे दूर करने में भी मदद करता है।

▶ त्वचा में निखार लाने के लिए यह आलू के प्रयोग का सबसे आसान तरीका है। इसके लिए आपको बस आलू का रस लेना है,



फिर इससे चेहरे की सफाई करनी है। ऐसा रात में सोने से पहले करें। कुछ मिनट सफाई के बाद चेहरे पर आलू का रस लगाकर छोड़ दें और सुबह सादे पानी से धो लें।

▶ आप एलोवेरा जेल में आलू का रस या इसका पेस्ट मिलाकर, इसका प्रयोग चेहरे पर कर सकते हैं। अगर आप रस का प्रयोग कर रहे हैं तो इसे रात भर के लिए चेहरे पर लगाकर छोड़ सकते हैं। लेकिन अगर आप फेस पैक की आलू के पेस्ट में एलोवेरा जेल मिलाकर यूज कर रहे हैं तो 15-20 मिनट चेहरे पर लगाने के बाद सादे पानी से धो लें।

▶ एक बाउल में आधे टमाटर को पीसकर या रस लें। फिर इसमें आलू का रस और 1-2 चम्मच शहद मिलाएं। अच्छी तरह मिक्स करें। आप चाहें तो आलू को पीसकर इसका पेस्ट भी यूज कर सकते हैं। फिर आपको मिश्रण को पतला करने के लिए गुलाब जल मिलाने की आवश्यकता होगी। अच्छी तरह मिक्स करके इसे सामान्य फेस पैक की तरह कम से 20 मिनट के लिए लगाएं, उसके बाद चेहरा धो लें।

▶ इस तरह चेहरा गोरा करने के लिए आलू का प्रयोग करके आप आसानी से त्वचा में प्राकृतिक निखार ला सकते हैं। कोशिश करें कि सप्ताह में 2-3 बार इसका प्रयोग जरूर करें।

## ● जरूरी काम...

## बाल धोने से पहले तेल

अकसर लोग तेल से शरीर की मालिश करते हैं। इससे त्वचा में निखार आता है, त्वचा चमकदार बनती है।

इसके अलावा हेयर ऑयलिंग को भी काफी महत्व दिया जाता है। लेकिन कई लोग हेयर ऑयलिंग को जरूरी नहीं



समझते हैं और इसे नजरअंदाज कर देते हैं। जब बालों पर तेल नहीं लगाया जाता है, तो इससे बाल रूखे और बेजान हो सकते हैं। बाल टूट सकते हैं, यहां तक कि गंजापन

तक भी हो सकता है। इसलिए आपको अपने बालों पर तेल जरूर लगाना चाहिए। कई लोग रात को तेल लगाते हैं और सुबह बालों को धोते हैं। लेकिन अगर आपके पास रात में समय नहीं है, तो आप नहाने से एक घंटे पहले भी बालों पर तेल लगा सकते हैं। इससे हेयर फॉल रुकेगा, बाल मजबूत बनेंगे।

▶ अगर आप हेयर वॉश से एक घंटे पहले बालों पर तेल लगाएंगे, तो इससे आपका हेयर फॉल काफी हद तक कंट्रोल हो सकता है। इसलिए अगर आपके बाल झड़ रहे हैं, तो आपके लिए हेयर वॉश से पहले बालों पर तेल लगाना काफी फायदेमंद हो सकता है। इससे बाल टूटेंगे, झड़ेंगे नहीं, बाल मजबूत बनेंगे।

▶ बालों को धोने से पहले तेल लगाने से आपके बाल मजबूत बनेंगे। तेल लगाने से स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। इससे बाल स्ट्रॉंग बनते हैं और बालों का टूटना कम होता है। इसलिए अगर आपके बाल टूटते या झड़ते हैं, तो आपको हेयर वॉश से पहले बालों की मालिश जरूर करनी चाहिए।

▶ अकसर हम सभी बालों पर ड्रायर या फिर हेयर स्ट्राइलिंग के लिए प्रेसिंग मशीन का यूज करते हैं। इससे बालों पर हीट लगती है, जिससे बाल डैमेज होने लगती है। लेकिन अगर आप हेयर वॉश से लगभग एक घंटे पहले बालों पर तेल लगाएंगे, तो इससे हीट कम हो सकती है। साथ ही बाल डैमेज होने से भी बचते हैं।

▶ बाल धोने से एक घंटे पहले तेल लगाने से बालों की ग्रोथ तेजी होती है। दरअसल, ऑयलिंग करने से स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन तेज होता है। इससे बालों के रोम उत्तेजित होते हैं और बालों की ग्रोथ तेजी से होने लगती है। अगर आप अपने बालों की ग्रोथ करना चाहते हैं, तो नहाने से पहले बालों पर ऑयलिंग जरूर करें।

▶ नहाने से पहले बालों पर तेल लगाने से बालों को नमी भी प्रदान होती है। इसके लिए आप बालों की कैस्टर ऑयल और ऑलिव ऑयल से ऑयलिंग कर सकते हैं। इनमें विटामिन ई और फैटी एसिड होते हैं, जो हेयर सेल्स को मजबूत बनाते हैं। बालों को नुकसान होने से बचाते हैं। बालों को हाइड्रेट रखते हैं।

▶ बालों पर तेल लगाना काफी फायदेमंद होता है। खासकर, जब बालों पर नहाने से एक घंटे पहले तेल लगाया जाता है। इसके लिए आप तेल को गुनगुना कर लें। अब उंगुलियों पर तेल लें और स्कैल्प पर लगाएं। अब सिर की अच्छी तरह से मालिश करें। इसके बाद बालों पर भी तेल लगाएं। एक घंटे बाद बालों को माइल्ड शैंपू से धो लें।

## ● सामान...

## पेट्रोलियम जेली



घर पर पेट्रोलियम जेली बनाने के लिए आपको बहुत अधिक सामग्री की आवश्यकता नहीं होगी। चूंकि आप इसे घर पर बनाती हैं, इसलिए यह आपकी स्किन के लिए पूरी तरह से सेफ है। इतना ही नहीं, घर पर पेट्रोलियम जेली बनाते समय आप अपनी पसंद के अनुसार उसमें एसेंशियल ऑयल को मिक्स कर सकती हैं। एक कांच के बाउल को साँस पैन में रखें। एक डबल बाँयलर बनाने के लिए आधे बर्तन में पानी भर लें। जब डबल बाँयलर तैयार हो जाए, तो कटोरे में 1/4 कप नारियल का तेल और 2 बड़े चम्मच बीस वैक्स डालें। पैन में मध्यम-धीमी आंच पर सामग्री को पूरी तरह से पिघलाने में लगभग 5 मिनट का समय लगना चाहिए। जब बीसवैक्स और नारियल का तेल पिघल जाए तो पैन को आंच से उतार लें। मिश्रण को चिकना बनाने के लिए इसे एक बार और चलाएं। अब आप इसमें जैतून का तेल और टी ट्री एसेंशियल ऑयल डालें और मिश्रण को तब तक फेंटें जब तक यह क्रीमी न हो जाए। होममेड पेट्रोलियम जेली के मिश्रण को अच्छी तरह फेंटने के बाद एक कांच के जार या अन्य कटेनर में ढक्कन के साथ डालें। पेट्रोलियम जेली का इस्तेमाल करने से पहले इसे दो से तीन घंटे के लिए ठंडा होने दें ताकि यह जम सके।

सर्दियों में चेहरे को धोने के बाद किसी साफ कपड़े से पोछ लें। सर्दियों में आपको चेहरे को वॉश करने के बाद माँइश्वराजिंग का इस्तेमाल अवश्य करना चाहिए।

लेकिन यदि आप माँइश्वराजर का इस्तेमाल नहीं करना चाहती हैं तो इसकी जगह पर आप जैतून के तेल का उपयोग भी कर सकती हैं...

## सर्दियों में फेस वॉश...

कि सी से मिलते समय हम सबसे पहले उसके चेहरे को ही देखते हैं। इसलिए हमें अपने चेहरे की खूबसूरती पर पूरा ध्यान देना चाहिए। खासकर हमें सर्दियों में अपने चेहरे की विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। इस मौसम में यदि चेहरे पर ध्यान न दिया जाए तो त्वचा रूखी होने लगती है और चेहरे पर रैशेज व खुजली की समस्या होने लगती है। यही कारण है कि सर्दियों में भी चेहरे की त्वचा को सुरक्षित रखने की आवश्यकता होती है। कुछ तरह की सावधानियों और घरेलू नुस्खों को अपनाकर आप इस मौसम में भी अपने चेहरे की त्वचा को चमकदार व आकर्षक बना सकती हैं। आगे जानते हैं सर्दियों में फेसवॉश करने के बाद आपको चेहरे पर क्या लगाना चाहिए।

● सर्दियों में चेहरे को धोने के बाद किसी साफ कपड़े से पोछ लें। सर्दियों में आपको चेहरे को वॉश करने के बाद माँइश्वराजिंग का इस्तेमाल अवश्य करना चाहिए। लेकिन आप माँइश्वराजर का इस्तेमाल नहीं करना चाहती हैं तो इसकी जगह पर आप जैतून के तेल का उपयोग भी कर सकती हैं। अगर आप हल्का मेकअप अप्लाई कर रहीं हैं तो ऐसे में आप फेस वॉश की जगह जैतून के तेल का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आप रूई पर जैतून का तेल लगाकर उससे चेहरे को साफ करें। इसके बाद केवल रूई को लेकर चेहरे को अच्छी तरह से पोछ लें। बार-बार फेसवॉश करने की जगह यह बेहतर विकल्प हो सकता है।

● आपको सुनकर थोड़ा अजीब जरूर लगेगा, लेकिन

ये सही है। धूप आपकी त्वचा को जितना नुकसान गर्मियों में पहुंचा सकती है, उतना ही वह आपके लिए सर्दियों में भी हानिकारक हो सकती है। इसलिए आपको सर्दियों की सुबह फेसवॉश करने के बाद सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करना चाहिए।

● सर्दियों में चेहरे को धोने के बाद आप माँइश्वराजिंग को इस्तेमाल करने के लिए फेशियल ऑयल का उपयोग भी कर सकते हैं। इसे लगाने के लिए आपको रात के समय को चुन सकते हैं, क्योंकि ये माँइश्वराजिंग के साथ ही आपके चेहरे पर ग्लो लाने का काम भी करता है। इस वजह से इसे रात में चेहरे को वॉश करने के बाद यूज करना चाहिए। इससे रात भर चेहरे को माँइश्वर मिलेगा और वह चमकदार बनेगा।

● नारियल तेल हर मौसम में आपकी त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। इसमें एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण होते हैं, साथ ही ये एक बेहतरीन माँइश्वराजिंग के रूप में काम करता है। सर्दियों में फेसवॉश करने के बाद आप माँइश्वराजिंग क्रीम की जगह नारियल तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। सर्दियों में रात को फेसवॉश करने के बाद आप नारियल तेल से चेहरे पर हल्की मसाज कर सकते हैं। इससे चेहरे का रूखापन दूर होता है और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है।

● बादाम के तेल में ऐसे कई गुण होते हैं जो आपके चेहरे की रंगत को बढ़ाने के लिए

फायदेमंद होते हैं। चेहरा धोने के बाद आप बादाम के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि आप इससे पूर्ण लाभ चाहते हैं तो आप रात को सोते समय चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल को लगाएं। ये आपकी त्वचा को पोषण देने के साथ ही ग्लो प्रदान करने का काम भी करता है।

## ● जैतून का तेल..

▶ आपको बता दें कि नहाने के पानी के साथ कई तरह के एक्सपेरिमेंट किए जा सकते हैं।

आप अपने नहाने के पानी में ऐसे कई तेल को मिला सकते हैं, जिससे न सिर्फ अपनी स्किन को फायदा होगा बल्कि ये आपके स्वास्थ्य के लिए भी काफी लाभकारी होगा। इसी तरह ऑलिव यानि जैतून का तेल भी हमारी स्किन के लिए काफी अच्छा होता है। नहाने के पानी में इसे मिलाकर नहाने के आपकी स्किन साँपट और हेल्दी हो सकते हैं।

