

● नहाने में...

## फायदेमंद है ऑलिव ऑयल

ऑलिव यानि जैतून का तेल भी हमारी स्किन के लिए काफी अच्छा होता है। नहाने के पानी में इसे मिलाकर नहाने के आपकी स्किन सॉफ्ट और हेल्दी हो सकते हैं। आज हम आपको जैतून के तेल को पानी में मिलाकर नहाने के बेनिफिट्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

जैतून के तेल यानि ऑलिव ऑयल में कई नेचुरल तत्व मौजूद होते हैं। अपने नहाने के पानी में ऑलिव ऑयल मिलाकर नहाने से आपकी स्किन डिप मॉइस्चराइज होती है। इतना ही नहीं ये आपके स्कीन को हाइड्रेट करने में भी मदद करता है। ऑलिव ऑयल में एंटी एजिंग अफेक्ट होते हैं। यह आपकी स्किन के कोलेजन को भी बनाए रखता है।

ऑलिव ऑयल में विटामिन ई और के मौजूद होता है। जो आपकी हेल्थ और स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है। नहाने के पानी में ऑलिव ऑयल मिलाकर नहाने से आपको एक बार में कई पोषण तत्व आसानी से मिल जाते हैं।

अपनी एक अच्छी स्किन



ब्रशिंग रूटीन बनाए रखने के लिए अपने नहाने के पानी को तैयार करें। नहाने का पानी बहुत ज्यादा गर्म या ज्यादा ठंडा नहीं होना चाहिए। ज्यादा गर्म पानी आपकी स्किन को ड्राई कर सकती है। नहाने के पानी का टेंपरेचर चेक करने के बाद उसमें 5 बड़े चम्मच जैतून का तेल डाल कर अच्छे से मिला दें। थोड़ी देर पानी में ऑलिव ऑयल मिलाकर छोड़ दें। इसके बाद इस पानी से नहाएं। कुछ ही दिन में आपको फायदा दिखने लगेगा।

ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो सैचुरेटेड फैट, पेट की चर्बी और वजन को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस ऑयल में शरीर में होने वाली सूजन को कम करने के गुण होते हैं।

ऑलिव ऑयल विटामिन ई से भरपूर होता है। जो बालों के लिए काफी फायदेमंद होता है। जिससे आपके सुखे और झड़ते बालों के इलाज के लिए काफी उपयोगी होता है।

ऑलिव ऑयल हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है। इसकी मदद से आपका दिल भी मजबूत होता है। हार्ट अटैक पड़ने की संभावना भी बहुत कम हो जाती है।

● जरूरी है...

## बालों की देखभाल



मौसम के उतार-चढ़ाव के साथ हमारे बालों की जरूरतें बदलती रहती हैं। बालों को हेल्दी रखने के लिए मौसम के अनुसार उनकी देखभाल करनी पड़ती है। स्प्रिंग सीजन की शुरुआत हो चुकी है और इसमें बाल काफी डल होने के साथ उलझते भी हैं। कई बार इस मौसम में हेयरफॉल बढ़ने के साथ बालों की चमक भी कम हो जाती है। ऐसे में अगर इनकी सही से केयर न की जाए, तो बालों से जुड़ी कई समस्याएं बढ़ सकती हैं। अक्सर लोग बालों से जुड़ी समस्या होने पर इसका समाधान करते हैं। लेकिन इन समस्याओं से बचने के लिए अगर रोजमर्रा की जिंदगी में कई टिप्स को फॉलो किया जाए, तो बदलते मौसम में बालों की शाइन बनी रहेगी और हेयरफॉल से भी बचाव होगा।

बदलते मौसम में बालों की देखभाल के लिए शैंपू लगाते समय स्कैल्प की धीरे-धीरे मसाज करें। हेयरफॉल से बचने के लिए शैंपू को बालों में लगाकर रगड़ें नहीं। साथ ही बालों को वांश करते समय स्कैल्प पर अच्छे से पानी डालें। बालों में पानी डालते समय उन्हें रगड़ने से बचें।

बदलते बालों में बाल काफी डल हो जाते हैं और उलझते भी ज्यादा है। इस समस्या से राहत पाने के लिए बालों को वांश करने के बाद कंडिशनर का इस्तेमाल जरूर करें। बालों में कंडिशनर लगाने से बाल डैमेज होने से बचेंगे और हेयरफॉल से भी बचाव होगा।

इस मौसम में वातावरण में ड्राईनेस होने के कारण बाल काफी ड्राई रहते हैं। ऐसे में बालों को सुखाने के लिए हरगिज भी हेयर ड्रायर का इस्तेमाल न करें। बालों को वांश करने के बाद इन्हें नॉर्मल हवा में ही सूखने दें। बालों को टूटने से बचाने के लिए चौड़े दांतों वाली कंघी का उपयोग करें। बालों को सूखने के बाद ही कंघी का उपयोग करें।

बालों को सूखने के बाद ही कंघी का उपयोग करें। ऐसा करने से बाल डैमेज होने से बचेंगे और ड्राई भी कम होगा। इस मौसम में होने वाली धूप बालों को डैमेज कर सकती है। इससे बचने के लिए यूवी प्रोटेक्शन प्रोडक्ट्स किया जा सकता है।

बालों की ड्राईनेस और फ्रिजी बालों की समस्या को कम करने के लिए हेयर पैक भी लगाएं जा सकते हैं। हेयर पैक लगाने से बाल कम डैमेज होते हैं और बालों में नमी भी बनी रहती है। बालों को हेल्दी रखने के लिए घर पर ही हेयर पैक बनाएं जा सकते हैं। ये पैक नेचुरल तौर पर बालों को शाइन देते हैं।

बदलते मौसम में बालों की देखभाल के लिए इन रूल्स को फॉलो किया जा सकता है। हालांकि, बालों पर कुछ भी लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें।

● परेशानी...

## पैरों की बदबू...



पैरों की बदबू से छुटकारा पाने के लिए नमक का पानी काफी अच्छा माना जाता है। एक टप गुनगुना पानी लें इस पानी में 2 चम्मच नमक मिलाएं। इसके बाद 15 मिनट तक पैरों को पानी में डुबोएं। हफ्ते में कम से कम दो बार नमक पानी का यूज करें। इससे पैरों की बदबू दूर हो जाएगी। गुलाब जल का इस्तेमाल करने से पैरों की बदबू कम हो जाती है। पैरों की बदबू को कम करने के लिए सबसे पहले पैरों को साबुन या फिर बांडी वांश से

अच्छे से साफ कर लें। इसके बाद पैरों पर गुलाब जल छिड़के। इसके 10 मिनट बाद पैरों पर मॉइश्चराइजर लगाएं। पैरों से बदबू आने का कारण इंफेक्शन और बैक्टीरिया भी होता है। बैक्टीरिया और इंफेक्शन से छुटकारा पाने के लिए आप बेकिंग सोडा का उपयोग कर सकते हैं। गुनगुने पानी में 1 से 2 चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं। इसके बाद इस पानी में पैर डुबोएं। बेकिंग सोडा पैरों में इंफेक्शन और बैक्टीरिया को खत्म करता है।



स्लीपिंग मास्क को इस्तेमाल करने के सही तरीके के बारे में जानने से पहले हम स्लीपिंग मास्क के बारे में समझें। वास्तव में, स्लीपिंग मास्क एक कोरियन स्किन केयर प्रोडक्ट है।

यह एक ऐसा मास्क है जिसका उपयोग रात में सोते समय स्किन को नमी और पोषण तत्व करने के लिए किया जाता है। अमूमन स्लीपिंग मास्क हल्के क्रीम या जेल जैसे होते हैं। यह स्किन का हाइड्रेशन लेवल भी बढ़ाते हैं...

## स्लीपिंग मास्क लगाकर सोना

आज के समय में हर व्यक्ति इतना बिजी रहता है कि उसके पास खुद के लिए भी समय नहीं होता है। ऐसे में व्यक्ति खुद को व अपनी स्किन को भी पैम्पर नहीं कर पाता है।

जिसके कारण स्किन केयर का सबसे बेस्ट टाइम रात का माना जाता है। जब आप रात को सो रहे होते हैं और आपकी स्किन रिपेयर और रिजुविनेट हो रही होती है। नाइट स्किन केयर रूटीन में स्लीपिंग मास्क के इस्तेमाल का चलन काफी बढ़ गया है। यह एक तरह के ओवरनाइट मास्क होते हैं, जिन्हें रातभर के लिए स्किन पर लगाकर ऐसे ही छोड़ दिया जाता है और फिर अगली सुबह स्किन को वांश किया जाता है।

स्लीपिंग मास्क ना केवल स्किन को पोषित करते हैं, बल्कि उसे अधिक सॉफ्ट व स्मूथ बनाते हैं। कुछ लोग स्लीपिंग मास्क को हर दिन इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। हालांकि, स्लीपिंग मास्क को हर रात इस्तेमाल सही है या नहीं, यह भी सोचने वाली बात है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि हर दिन स्लीपिंग मास्क लगाने से क्या होता है-

स्लीपिंग मास्क को इस्तेमाल करने के सही तरीके के बारे में जानने से पहले हम स्लीपिंग मास्क के बारे में समझें। वास्तव में, स्लीपिंग मास्क एक कोरियन स्किन केयर प्रोडक्ट है। यह एक ऐसा मास्क है जिसका उपयोग रात में सोते समय स्किन को नमी और पोषण तत्व करने के लिए किया जाता है। अमूमन स्लीपिंग मास्क हल्के क्रीम या जेल जैसे होते हैं। यह स्किन का हाइड्रेशन लेवल भी बढ़ाते हैं। स्लीपिंग मास्क का इस्तेमाल करने से स्किन के एजिंग साइन्स को कम किया जा सकता है। साथ ही साथ, ये स्किन डैमेज को रिपेयर करने में भी मदद करते हैं।

क्या स्लीपिंग मास्क रोजाना इस्तेमाल करना चाहिए- इस बात में कोई दोराय नहीं है कि स्लीपिंग मास्क आपकी स्किन को अधिक हेल्दी

और ब्राइटन बनाते हैं। लेकिन इसे हर दिन इस्तेमाल करना सही है या नहीं, आपको यह भी जरूर जानना चाहिए। जिस तरह स्किन केयर प्रोडक्ट्स का अधिक इस्तेमाल करने से स्किन को नुकसान होता है, ठीक ऐसा ही स्लीपिंग मास्क के साथ भी होता है। हालांकि, स्लीपिंग मास्क में बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं और उसमें पर्याप्त नमी भी पाई जाती है। लेकिन अगर आप अक्सर स्लीपिंग मास्क का उपयोग करते हैं, तो वे उल्टा असर करना शुरू कर देते हैं।

स्लीपिंग मास्क का रोजाना इस्तेमाल करने के क्या-क्या नुकसान हैं-अगर आप बेहतर और जल्द रिजल्ट पाने के लिए हर दिन स्लीपिंग मास्क का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं तो इससे स्किन पर नेगेटिव इफेक्ट दिखाई देने लगते हैं। हो सकता है कि आपकी स्किन अधिक तेल का उत्पादन करना शुरू कर दें। जिससे वह अपनी प्राकृतिक नमी खो देगी और एक्ने होने का खतरा बढ़ जाएगा। इसलिए, आपको हमेशा मौसम और अपनी स्किन टाइप को ध्यान में रखते हुए ही स्लीपिंग

मास्क का इस्तेमाल करना चाहिए।

सप्ताह में स्लीपिंग मास्क को कितनी बार इस्तेमाल करें-आपको एक सप्ताह में स्लीपिंग मास्क का कितनी बार इस्तेमाल करना चाहिए, यह पूरी तरह से आपकी स्किन की जरूरतों पर निर्भर करता है। मसलन, अगर आपकी स्किन ऑयली, एक्ने प्रोन या फिर सेंसेटिव है तो आपको सप्ताह में केवल 1 से 2 बार ही स्लीपिंग मास्क का उपयोग करना चाहिए। वहीं, अगर आपकी स्किन रूखी है तो ऐसे में उसे अधिक नमी की जरूरत है। इस तरह की स्किन को अतिरिक्त पोषण देने के लिए स्लीपिंग मास्क को नाइट केयर रूटीन का हिस्सा बनाना काफी अच्छा माना जाता है। आप सप्ताह में 2-3 बार तक स्लीपिंग मास्क का इस्तेमाल बिना किसी परेशानी के कर सकते हैं। हालांकि, अगर आपको किसी तरह की स्किन से जुड़ी समस्या है तो बेहतर होगा कि आप पहले किसी स्किन केयर स्पेशलिस्ट से मिलें और उनकी सलाह पर ही स्लीपिंग मास्क का इस्तेमाल करें।

■ साभार: बोस



● स्ट्रेच मार्क्स...

स्किन बहुत ज्यादा ड्राई हो रही है उनके स्ट्रेच मार्क्स बहुत ज्यादा दिखते हैं। ड्राई स्किन पर फाइन लाइन्स और स्ट्रेच मार्क्स काफी गहरे नजर आते हैं। स्ट्रेच मार्क्स को कम करने के लिए स्किन को हाइड्रेट करना बहुत ही जरूरी है। ड्राई स्किन पर ऑयल बेस्ड बांडी लोशन का इस्तेमाल करना चाहिए। शरीर पर बांडी लोशन का मसाज करने से स्किन पर स्ट्रेच मार्क्स साफ तौर पर नजर नहीं आते हैं। ध्यान रखें स्किन को नाखून से कभी भी खुरचना नहीं चाहिए।

