



ABHI ABHI



## ● बदलाव...

### ढीली पड़ रही त्वचा

इन दिनों लाइफस्टाइल में बदलाव, खानपान में कमी और अन्य कारणों से लोगों के चेहरे पर उम्र से पहले ही झुर्रियां और झाड़ियां नजर आने लगती हैं। झुर्रियां और झाड़ियों की वजह से कम उम्र में ही लोग बूढ़े नजर आने लगते हैं। त्वचा पर बढ़ती उम्र के लक्षणों को रोकने के लिए कुछ लोग ऑनलाइन विज्ञापन देखकर महंगे-महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट लगाते हैं, पार्लर में जाकर फेशियल करवाते हैं। कुछ लोगों की स्किन पर तो इस तरह की चीजें काम कर जाती हैं और बढ़ती उम्र पर ब्रेक लग जाता है, लेकिन कुछ लोगों के चेहरे पर ब्यूटी प्रोडक्ट और फेशियल साइड इफेक्ट छोड़ जाते हैं।

▶ त्वचा पर अंडे और शहद का लेप लगाने से स्किन पर मौजूद झुर्रियां और झाड़ियों को ठीक करने में मदद मिलती है।

▶ इसके लिए सबसे पहले एक कटोरी में अंडे को फोड़कर सफेद हिस्सा अलग कर लीजिए।

▶ अंडे के सफेद हिस्से में 1 बड़ा चम्मच शहद डालकर अच्छे से मिलाएं।

▶ इस मिश्रण को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं और 10 मिनट के



लिए छोड़ दें।

▶ जब अंडे और शहद का लेप सूख जाए तो चेहरे को नॉर्मल पानी से धो लें।

▶ लटकती हुई स्किन को ठीक करने के लिए आप सप्ताह में 2 बार अंडे और शहद के लेप का इस्तेमाल कर सकते हैं।

▶ कोकोनट ऑयल और कॉफी के पोषक तत्व ढीली स्किन को टाइट बनाने के साथ-साथ स्किन को ग्लोइंग बनाने में भी मदद करता है। कॉफी में कैफीन और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को कम करते हैं। इस फेस पैक बनाने के लिए एक बाउल में 1 चम्मच नारियल का तेल डालें।

▶ नारियल के तेल में 1 से 2 चम्मच कॉफी डालकर अच्छे से मिलाएं।

▶ अगर झुर्रियों के साथ आपके चेहरे पर दाग-धब्बे हैं तो इस पैक में आप दालचीनी पाउडर मिला सकते हैं।

▶ इस पेस्ट को बनाने के बाद चेहरे और गर्दन पर लगाएं।

▶ जब पेस्ट चेहरे पर सूख जाए तो इसे गुनगुने पानी से धो लें। आप इस पैक का इस्तेमाल सप्ताह में 2 बार कर सकते हैं।

▶ ऑलिव ऑयल को किसी भी तरह अगर स्किन पर लगाया जाए तो त्वचा में कसाव ला सकता है। आप चाहें तो ऑलिव ऑयल को अपने फेस पैक में मिलाकर त्वचा पर लगा सकते हैं।

## ● हेयर फॉल...

### हेयर कलरिंग



आजकल बालों को रंगने का फैशन जोरों पर है। हर कोई अतरंगी रंगों के साथ बालों को रंगना चाहता है। रंगों में पाए जाने वाले केमिकल्स के कारण बाल रूखे हो जाते हैं। कई बार बालों पर कलर लगाने के कारण भी हेयर फॉल की समस्या होती है। बालों के लिए बनाई गई ड्राई स्कैल्प को भी डैमेज करती है। कई बार यह ड्राई स्कैल्प पर चिपक जाती है जिसके कारण हेयर फॉल की समस्या होती है। बालों को रंगने के कारण होने वाले हेयर फॉल से बचने के लिए कुछ आसान टिप्स को फॉलो कर सकते हैं। इन टिप्स को आगे विस्तार से जानेंगे।

▶▶ हेयर कलर करवाने से पहले आपको यह तय करना होगा कि आप किस प्रकार के हेयर कलर और किस रंग का चयन करना चाहते हैं।

▶▶ हेयर कलर करवाने से स्किन टेस्ट करना बेहतर होता है, जिससे आप यह सुनिश्चित कर सकें कि आपको किसी प्रकार की त्वचा संबंधी समस्या तो नहीं है।

▶▶ हेयर कलर करने से पहले, आपको अपने बालों को अच्छे से कंडीशन करना चाहिए। इससे बालों को ताजगी मिलती है और कलर का प्रभाव भी बेहतर होता है।

▶▶ अगर आप पहली बार हेयर कलर करवा रहे हैं या आपके पास बालों की विशेष समस्याएं हैं, तो एक पेशेवर हेयर स्टाइलिस्ट से सलाह लेना बेहतर होगा।

▶▶ कलर करवाने के बाद, बालों को शैम्पू और कंडीशनर के साथ धोएं। मिल्ड और सल्फेट रहित शैम्पू का उपयोग करना बेहतर हो सकता है क्योंकि यह बालों को नरमी से साफ करता है और रंग को फेड होने से बचाता है।

▶▶ गर्म पानी बालों को और रंग को फेड कर सकता है, इसलिए बालों को धोने के लिए ठंडे या गुनगुने पानी का उपयोग करें।

▶▶ कलर करवाने के बाद, हेयर मास्क और कंडीशनर का उपयोग करें ताकि बालों को माइश्रराइजर और नरमी दी जा सके।

▶▶ रंग करवाने के बाद, धूप से बालों को बचाने के लिए धूप की तेज किरणों से बचें।

▶▶ नियमित तौर पर बालों को ट्रिम करवाने से उन्हें स्वस्थ रखने में मदद मिलती है और उनके टूटने का खतरा कम होता है।

▶▶ अधिक हेयर स्टाइलिंग और उपकरणों का उपयोग बालों को कमजोर बना सकता है और रंग भी फेड हो सकता है।

## ● देखभाल...

### ग्लिसरीन...



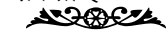
अगर दिन में आपके पास इतना समय नहीं होता है कि आप बेहतर तरीके से अपनी स्किन की देखभाल कर सकें तो ऐसे में ग्लिसरीन की मदद से ओवरनाइट मास्क बनाया जा सकता है। ओवरनाइट मास्क आपकी स्किन के हाइड्रेशन लेवल को बढ़ाने में मदद करेगा। इसके लिए आप ग्लिसरीन को अपनी पसंदीदा नाइट क्रिम या एलोवेरा जेल के साथ मिलाएं। अब फेस क्लीन करने के बाद इसे अपनी स्किन पर लगाएं। रातभर के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। अगली सुबह आप सिर्फ पानी की मदद से चेहरा वाश कर सकते हैं। ग्लिसरीन से बनाएं शीट मास्क अगर आप अपनी स्किन को बेहतर

## निखरी-निखरी सी त्वचा

ऑयली स्किन की प्रॉब्लम से जूझ रहे लोग अक्सर बेसन, गुलाब जल और नींबू के रस को एक साथ मिलाकर लगाते हैं। लेकिन ये कॉम्बिनेशन स्किन के लिए नुकसानदायक साबित होता है।



दरअसल, नींबू में विटामिन सी पाया जाता है। जब विटामिन सी गुलाब जल के साथ मिलता है तो केमिकल रिएक्शन क्रिएट होता है। जिसकी वजह से त्वचा पर खुजली और जलन की समस्या हो सकती है...



गुलाब जल का इस्तेमाल त्वचा की खूबसूरती को निखारने के लिए किया जाता है। कुछ लोग गुलाब जल को अपने फेस पैक में मिलाकर लगाते हैं। कुछ गुलाब जल को स्किन टोनर की तरह इस्तेमाल करते हैं। वहीं, कुछ लोग गुलाब जल को रात में चेहरे पर लगाकर सोना पसंद करते हैं। गुलाब जल मेरा भी पर्सनल फेवरेट है। मैं ऑफिस से आने के बाद मेकअप रिमूवर की तरह गुलाब जल का इस्तेमाल करती हूँ। गुलाब में एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटी बैक्टीरियल, एंटीमाइक्रोबियल और विटामिन सी जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो स्किन को ग्लोइंग बनाते हैं। लेकिन कुछ लोग इसका इस्तेमाल गलत तरीके से करते हैं जिसके कारण यह स्किन को फायदे की बजाय नुकसान पहुंचाती है।

आज इस आर्टिकल में हम आपको ऐसी ही 3 चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं। अगर इन चीजों को गुलाब जल में मिलाकर लगाया जाए तो यह स्किन को सुंदर बनाने की बजाय बदनसूर बना सकती है।

● नींबू का रस- ऑयली स्किन की प्रॉब्लम से जूझ रहे लोग अक्सर बेसन, गुलाब जल और नींबू के रस को एक साथ मिलाकर लगाते हैं। लेकिन ये कॉम्बिनेशन स्किन के लिए नुकसानदायक साबित होता है। दरअसल, नींबू में विटामिन सी पाया जाता है। जब विटामिन सी गुलाब जल के साथ मिलता है तो केमिकल रिएक्शन क्रिएट होता है। जिसकी वजह से त्वचा पर खुजली और जलन की समस्या हो सकती है। कुछ मामलों में गुलाब जल के साथ नींबू का रस

मिलाने से त्वचा पर उम्र से पहले झुर्रियां और झाड़ियां भी हो सकती हैं।

● फेस ऑयल-आजकल बाजार में कई तरह के फेस ऑयल मौजूद हैं। फेस ऑयल स्किन के दाग-धब्बों को दूर करते हैं, लेकिन जब इसे गुलाब जल से मिलाने हैं तो यह स्किन को खराब कर सकता है। एक्सपर्ट का कहना है कि गुलाब जल वाटर बेस्ड होता है इसलिए यह फेस ऑयल के साथ अच्छी तरह मिक्स नहीं होता है। इसकी वजह से स्किन ज्यादा ऑयली हो सकती है। फेस ऑयल और गुलाब जल का मिश्रण त्वचा पर लगाने से खुजली और एक्ने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

● बेकिंग सोडा-गुलाब जल एंटी-बैक्टीरियल होता है। वहीं, बेकिंग सोडा को एक नेचुरल एंटीसेप्टिक के रूप में जाना जाता है। अगर आप त्वचा पर गुलाब जल और बेकिंग सोडा का मिश्रण लगाते हैं तो यह स्किन के पीएच बैलेंस को बिगाड़ सकता है। इसकी वजह से स्किन ड्राई और सेंसेटिव हो सकती है। कुछ मामलों में बेकिंग सोडा और गुलाब जल का इस्तेमाल करने से स्किन पर रैशेज की समस्या भी हो सकती है।

● इन 3 चीजों के अलावा गुलाब जल को विनेगर, क्ले और विच हेजल के साथ मिलाकर इस्तेमाल करने से भी स्किन खराब हो सकती है। एक्सपर्ट की मानें तो गुलाबजल या किसी भी अन्य प्रोडक्ट का इस्तेमाल त्वचा पर करने से पहले पैच टेस्ट जरूर लेना चाहिए। पैच टेस्ट के दौरान अगर आपको

किसी तरह की परेशानी होती है या उस प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने के बाद किसी तरह की समस्या आती है तो डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

## ● हाइड्रेटेड रहें...

■ चेजिंग मौसम में प्यास का एहसास कम होता है। ऐसे में दिन में 2 से 3 लीटर पानी अवश्य पिएं। पानी स्किन को हाइड्रेट रखने के साथ स्किन को चमकदार बनाता है। पानी के साथ फ्रेश फलों का रस, हर्बल टी और सूप का सेवन भी किया जा सकता है। बदलते मौसम में ऑयली स्किन की देखभाल करने के लिए इन टिप्स को फॉलो किया जा सकता है। हालांकि, स्किन पर कुछ भी लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें।

