

● **नाखून...**
फायदेमंद है जोजोबा ऑयल...

कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर आप नाखूनों की ग्रोथ को बेहतर कर सकते हैं। इसके लिए आप जोजोबा ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस लेख में आगे जानते हैं नाखून की ग्रोथ के लिए जोजोबा ऑयल का इस्तेमाल कैसे करें।

► जोजोबा ऑयल में विटामिन ई, बी-कॉम्प्लेक्स और जिंक और कॉपर जैसे मिनरल्स पाए जाते हैं, जो नाखूनों की ग्रोथ के लिए आवश्यक हैं। यह एक मॉइस्चराइजर के रूप में कार्य करता है और नाखून की सूखी परत को दूर करता है। नाखूनों को हाइड्रेट करने के लिए आप जोजोबा ऑयल का उपयोग कर सकते हैं। इससे नाखून मजबूत बनते हैं।

► सूखी, खुरदरी क्यूटिकल्स नाखूनों की ग्रोथ में बाधा डाल सकती हैं और हैंगनेल का कारण बन सकती हैं। जोजोबा ऑयल के गुण इसे क्यूटिकल्स को मुलायम बनाने और कंडीशनिंग करने के लिए सहायक होते हैं। अपने



क्यूटिकल्स पर नियमित रूप से जोजोबा तेल की मालिश करने से, उन्हें मॉइस्चराइज किया जा सकेगा।

► नाखून में फंगल इन्फेक्शन होना एक आम समस्या है, जो नाखून की ग्रोथ को कम करने का कारण बन सकती है। जोजोबा ऑयल में एंटीफंगल गुण होते हैं, जो फंगल संक्रमण से लड़ने में मदद कर सकते हैं। जोजोबा

ऑयल की कुछ बूंदों को प्रभावित नाखूनों पर लगाने से फंगस की ग्रोथ कम होती है। हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि नेल फंगस के गंभीर मामलों में जोजोबा ऑयल का उपयोग करने के अलावा चिकित्सा उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

► नाखून की ग्रोथ के लिए आपके नाखून को हेल्दी बनाना महत्वपूर्ण है। जोजोबा ऑयल नाखून की ग्रोथ के रूप में कार्य करता है। नाखून से संबंधित कम समस्या में आप जोजोबा ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे नाखूनों की मालिश करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और नाखूनों की ग्रोथ होती है।

► बोटल को कुछ मिनट के लिए गर्म पानी में रखकर जोजोबा ऑयल को हल्का गर्म कर लें। इससे जोजोबा ऑयल के अवशोषण में सुधार करने में मदद मिलती है।

● **देखभाल...**

सनस्क्रीन लगाने के बाद पसीना...

समय के साथ सूर्य की गर्माहट बढ़ने लगती है। ऐसे में त्वचा पर यूवी किरणों से होने वाली समस्याओं का खतरा अधिक होता है। इस समय त्वचा की देखरेख करना बेहद जरूरी होता है। यदि सही समय पर त्वचा का यूवी किरणों से बचाव न किया जाए तो इससे



त्वचा पर कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। जैसे, तो बाजार में कई तरह की सनस्क्रीन

लोशन उपलब्ध हैं, लेकिन जब आपका पसीना इसके साथ मिलता है तो आपको असुविधा हो सकती है। अगर पसीना आंखों पर चला जाए तो आपको चिपचिपा महसूस होने लगता है। इस लेख में जानें कि सनस्क्रीन लगाने के बाद आपको पसीना न आए ऐसे में आप क्या करें।

► जब पसीने के रोकने की बात आती है, तो सभी सनस्क्रीन समान नहीं होती हैं। 'वाटर रेसिस्टेंस' या 'स्वेट रेसिस्टेंस' लेबल वाली सनस्क्रीन को ही खरीदें। ये फॉर्मूलेशन त्वचा पर लंबे समय तक बने रहने के लिए डिजाइन किए जाते हैं, भले ही पसीने या तैराकी से नमी के संपर्क में आने के बावजूद ये प्रोडक्ट काम करते हैं। इसके अलावा, आप जिंक ऑक्साइड या टाइटेनियम डाइऑक्साइड वाली सनस्क्रीन को स्किन पर अप्लाई करें। इससे यूवी किरणों का प्रभाव कम होता है।

► सनस्क्रीन आपकी त्वचा में अवशोषित हो जाए उसके बाद ही आप कपड़े पहनने। दरअसल, जब आप क्रीम का उपयोग करने के ठीक बाद कपड़े पहनते हैं तो इससे कपड़ों की रगड़ सकते क्रीम साफ हो सकती है। इससे चेहरे पर पसीना अधिक आ सकता है।

► सनस्क्रीन लगाने के बाद पसीने से बचने का सबसे आसान तरीका यह है कि आप सीधे सूर्य की रोशनी के संपर्क में कम से कम आएँ। यदि बाहर जाएँ तो चेहरे को स्किन को कवर करें। इससे पसीना कम आएगा और स्किन को होने वाली समस्याओं से बचाव होगा।

► तैलीय या पसीने वाली त्वचा वालों के लिए, पारंपरिक सनस्क्रीन लोशन या क्रीम चिपचिपी हो सकती हैं। पाउडर सनस्क्रीन धूप से सुरक्षा प्रदान करते हुए स्किन का एक्सट्रा ऑयल और पसीने को अवशोषित करने में मदद करता है। स्किन को साँफ बनाने और जलन को रोकने के लिए नियमित सनस्क्रीन लगाने के बाद अपने चेहरे और शरीर पर पाउडर छिड़कें।

► हाइड्रेटेड रहने और ठंडा रहने से सनस्क्रीन लगाते समय पसीना और अन्य परेशानियाँ कम होती हैं। पसीने की वजह से शरीर में पानी कमी हो सकती है। इससे बचने के लिए आपको पर्याप्त मात्रा में जल पिएँ। इसके अलावा, आवश्यक काम होने पर ही बाहर निकलें। शरीर और त्वचा को डिहाइड्रेट करने के लिए स्किन का हाइड्रेट होना बेहद जरूरी होता है।

► सुबह उठते ही आपको खुद का और स्किन का पूरा ध्यान रखना चाहिए। सनस्क्रीन के बाद पसीना अधिक आने पर आप घबराएँ नहीं। ऐसा होने पर आप सनस्क्रीम क्रीम का दोबारा लगा लें।

● **होंठों के लिए...**

अरंडी के तेल



होंठों को स्वस्थ रखने के लिए आप अरंडी के तेल को सीधे तौर पर लगा सकते हैं। आपको बस इसकी 1-2 बूंद लेनी हैं और इसे होंठों पर लगाकर कुछ मिनट मसाज करनी है। उसके बाद छोड़ दें। ऐसा नियमित घर से बाहर निकलने और रात में सोने से पहले करें। इसके अलावा, आप अरंडी के तेल से बने लिप बाम बाजार से खरीद सकते हैं या घर पर भी बना सकते हैं। अरंडी के तेल से लिप बनाना बहुत ही आसान है। इसके लिए आपको एक पैन में एक छोटा टुकड़ा शिया बटर का डालना है और इसे गर्म करके पिघला लेना है। उसके बाद गैस बंद कर दें और इसमें 1-1 चम्मच अरंडी का तेल, कोई एक अन्य तेल और शहद डालकर मिलाएँ। आपका लिप बाम तैयार है। इसे नियमित होंठों पर लगाएँ और नैचुरली गुलाबी होंठ पाएँ।

बालों के लचीलेपन और मजबूती को बनाए रखने और टूटने से बचाने उनमें नमी होना महत्वपूर्ण है। बालों को भाप देने से बालों की जड़ों में गहराई तक नमी पहुंचती है। इससे सूखे और कमजोर बाल तेजी से ठीक होते हैं। साथ ही, दोमुंहे बालों और डैमेज बाल दोबारा से रिपेयर होते हैं।

स्कैल्प को डिऑक्स करने के लिए आप स्टीम की मदद ले सकते हैं। इससे बालों की स्कैल्प हाइड्रेट होती है और डिऑक्स होती है...
स्कैल्प को डिऑक्स करने के लिए आप स्टीम की मदद ले सकते हैं। इससे बालों की स्कैल्प हाइड्रेट होती है और डिऑक्स होती है...

बालों को स्टीम

पोषण की कमी और समय पर बालों की देखभाल न करने के कारण आज अधिकतर लोगों को बालों की विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। डाइट में संतुलित आहार न लेने की वजह से बालों को पोषण नहीं मिल पाता है। ऐसे में बालों की ग्रोथ धीमी हो जाती है। जबकि, कुछ लोगों को तो बाल झड़ने की समस्या का भी सामना करना पड़ता है। बालों की ग्रोथ को बेहतर करने के लिए बाजार में कई तरह के हेयर प्रोडक्ट उपलब्ध हैं, लेकिन आप कुछ आसान उपायों से भी हेयर ग्रोथ को आसानी से ठीक कर सकते हैं। हेयर स्टीम बालों के क्यूटिकल्स को खोलती है, जिससे नमी और पोषक तत्व बालों की जड़ों में गहराई से प्रवेश करते हैं। यह बालों के टेक्सचर को मजबूत करता है, और बालों के ग्रोथ को बेहतर करने में मदद करता है।

● हेयर स्टीमिंग से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। स्टीम में गर्मी के प्रयोग से नसें फैलती हैं, जिससे बालों के रोमों तक ऑक्सीजन और आवश्यक पोषक तत्वों की आपूर्ति बढ़ जाती है। इससे हेयर फॉल्लिक्स को पोषण मिलता है और बाल स्वस्थ बनते हैं। इससे बालों की ग्रोथ में मदद मिलती है।

● बालों के लचीलेपन और मजबूती को बनाए रखने और टूटने से बचाने उनमें नमी होना महत्वपूर्ण है। बालों को भाप देने से बालों की जड़ों में गहराई तक नमी पहुंचती है। इससे सूखे और कमजोर बाल तेजी से ठीक होते हैं। साथ ही, दोमुंहे बालों और डैमेज बाल दोबारा से रिपेयर होते हैं।

● स्कैल्प को डिऑक्स करने के लिए आप स्टीम की मदद ले सकते हैं। इससे बालों की स्कैल्प हाइड्रेट होती है और डिऑक्स होती है। स्टीम लेने से बालों का रूखापन दूर होता है और ड्रैडफ की समस्या में कम होती है। स्टीम लेने सिर की त्वचा के रोम छिद्र खुलते हैं, जिससे उनमें जमा गंदगी बाहर होती है।

● स्टीम से हेयर फॉल्लिक्स स्टिम्युलेट होते हैं। इससे रोम तेजी से नए बाल उगाने में मदद करता है। इससे हेयर ग्रोथ बेहतर होती है और नए बाल उगना शुरू हो सकते हैं। ऐसे में कुछ लोगों के बाल दोबारा से घने और मजबूत होने लगते हैं। साथ ही, बालों की अन्य समस्याएं कम होती हैं।

● हेयर स्टीमिंग के लिए पानी गर्म करते समय आप उसमें विटामिन ई या अन्य एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे बालों की रोम में इनका अवशोषण आसानी से होता है। ऐसे में

स्कैल्प को पोषण मिलता है और बालों की ग्रोथ तेजी से होती है।

● बालों की ग्रोथ को बेहतर करने के लिए आप घर पर भी स्टीम ले सकते हैं। इसके लिए आप एक बड़े बर्तन में पानी को गर्म करें। इस पानी में विटामिन ई व अन्य एसेंशियल ऑयल की कुछ बूंदों को मिला लें। इसके बाद इस पानी में तौलियाँ को भिगोकर सिर की स्कैल्प को कुछ मिनट के लिए कवर करें। इस प्रक्रिया को आप चार से पांच बार तक दोहरा सकते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान पंखा और एसी बंद रखें, नहीं तो आपको ठंडे व गर्म से सर्दी की समस्या हो सकती है।

■ साभार: ओमाहे

डार्क कलर की लिप्स्टिक



अगर आपकी स्किन का रंग सांवला है तो आपको डार्क कलर की लिप्स्टिक ट्राई करना चाहिए। मरुन कलर पार्टी में लगाने के लिए एकदम परफेक्ट है। सांवले कलर पर इस कलर की लिप्स्टिक सेक्सी लुक देती है। किसी भी ड्रेस के साथ मरुन कलर की लिपस्टिक आपको परफेक्ट लुक दे सकती है। मेकअप करते टाइम अगर आप अपनी आंखों को स्मोकी लुक देंगी और बाल खुले रखेंगी तो ये आपको बेहतर लुक देगा। इसके अलावा सांवली त्वचा के लिए बरगंडी कलर भी बेहद अच्छा लगता है। इसे लगाकर आपका चेहरा एकदम खिलकर आता है। यह कलर भले ही ज्यादा डार्क हो लेकिन इस कलर को आप लगाएंगी तो कॉन्फिडेंट महसूस करेंगी। सांवले कलर पर चॉकलेट ब्राउन कलर भी आपको एक स्मार्ट लुक दे सकता है। अगर आप ऑफिस के लिए या फिर कोई सिंपल लुक रखना चाहती हैं तो चॉकलेट ब्राउन कलर एक बार ट्राई जरूर करें। ये कलर ऐसा है कि इसे बहुत कम लड़कियां ही लगाती हैं। इस कलर से थोड़ा लड़कियां इसलिए भी बचती हैं कि सांवले कलर पर चॉकलेट कलर नहीं जंचेगा, लेकिन ऐसा नहीं है। यह शेड आपके होंठों को काफी प्यारा लुक देगा।

● **चुकंदर ब्लश...**

चुकंदर को खाने से सेहत बनती है और इसे चेहरे पर लगाने से भी रंगत निखरती है। पुराने समय में जब मेकअप के सामान नहीं होते थे उस जमाने से गालों को गुलाबी करने के लिए चुकंदर का इस्तेमाल किया जा रहा है। चुकंदर से ब्लश बनाने के लिए आपको उबले हुए चुकंदर का गाढ़ा पल्प चाहिए होगा। इस पल्प में कुछ बूंदें ग्लिसरीन की मिलाएं आपका नेचुरल ब्लश तैयार है। इसे आप एक छोटे कटेनर में भरकर स्टोर कर सकते हैं और इसे ब्लश की तरह से इस्तेमाल करें।

