● लाइफ स्टाइल...

चेहरे पर उम्र का असर

उम्र बढ़ने के साथ शरीर पर उसका प्रभाव दिखना एक स्वाभाविक सी बात है और इसे पूरी तरह से नहीं रोका जा सकता है। हां अगर अपने लाइफस्टाइल को अच्छा रखा जाए तो बढ़ती उम्र में भी जवां रहा जा सकता है और त्वचा पर दिखाई देने वाले उम्र संबंधित निशानों जैसे महीन रेखाएं, चेहरे का डल होना, झुर्रियों आदि की समस्या को काफी कम किया जा सकता है और त्वचा को जवां रखा जा सकता है। इसके लिए जरूरी है कि खानपान में सावधानी बरती जाए। एंटीऑक्सीडेंट्स से भरे फूड्स को डाइट में जगह दें और अनहेल्दी चीजों को डाइट से बाहर करें।

▶ अगर अपनी त्वचा को हेल्दी और यंग बनाए रखना है और चाहते हैं कि बढ़ती उम्र में भी झुर्रियों आदि की समस्या तेजी से न हो तो शुगर वाली चीजों को अपनी डाइट से कम करें, क्योंकि इससे ग्लाइकेशन का प्रोसेस तेज हो सकता है और त्वचा की उम्र तेजी से बढ़ सकती है। इसके अलावा हेल्दी स्किन के लिए जरूरी है कि अपनी डाइट से रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट्स जैसे पेस्ट्री,

बिस्किट, पास्ता, को कम कर दें। इन चीजों में शुगर की मात्रा के साथ ही मैदा भी होती है जो पूरी सेहत के लिए नुकसानदायक है।

▶ अगर आप किसी भी तरह से नशीली चीजों का सेवन करते हैं, चाहे वह स्मोकिंग हो, अल्कोहल हो या फिर कुछ और तो तुरंत इससे दूरी बना लें, क्योंकि न सिर्फ इससे आपकी त्वचा खराब होती है, बल्कि इसका बुरा असर दिल, दिमाग, फेफड़ों, किडनी जैसे अंगों पर भी पड़ता है और आप गंभीर बीमारियों का शिकार हो सकते हैं।

▶ **फास्ट फूड को कह दें बाय-बाय :** अच्छी सेहत और हेल्दी स्किन के लिए फास्ट फूड्स से दूरी बनाना बेहद जरूरी है, क्योंकि इन चीजों में ज्यादातर मैदा और अनहेल्दी सॉसेज का यूज किया जाता है, साथ ही इनमें नमक की मात्रा भी काफी ज्यादा होती है, जिसकी वजह से इसमें पोषक तत्व भी न के बराबर होते हैं।

▶ स्ट्रेस लेना कम उम्र में भी आपको बूढ़ा दिखा सकता है। इसके अलावा खराब नींद का पैटर्न भी त्वचा पर बुरा असर पड़ता है। रात को हमेशा मेकअप रिमूव करके ही सोएं और स्क्रीन टाइमिंग को कमी करें।

● क्या करें...

चिपचिपे बालों के लिए

गर्मियों के मौसम की शुरुआत हो चुकी है। लेकिन इस मौसम में स्किन और बालों की थोड़ी एक्स्ट्रा केयर करनी पड़ती है। क्योंकि पसीने के कारण स्किन के साथ बाल भी ऑयली और चिपचिपे होने लगते हैं। जो की बिल्कुल भी सही नहीं लगते हैं। इससे आपका पूरा लुक खराब लगने लगता है ऐसे में लोग इससे बचने के लिए रोजाना या फिर हर दूसरे दिन हेयर वॉश करने लग जाते हैं, लेकिन ज्यादा बाल धोने से भी आपके बालों को नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए बाल हफ्ते में सिर्फ 2 बार ही धोने चाहिए। कई लोग बाजार में मौजूद महंगे से महंगे हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन उसमें मौजूद केमिकल भी बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

ऐसे में पसीने के कारण चिपचिपे और ऑयली बालों की समस्या से बचने के लिए आप घरेलू नुस्खे भी अपना सकते हैं। जिसमें आप तेल की जगह घर पर मौजूद चीजों का इस्तेमाल करें हेयर मास्क बना सकते हैं।

▶▶ दही प्रोबायोटिक होती है, जो एक्स्ट्रा ऑयल प्रोडक्शन को नियंत्रित करके ऑयली बालों को सही करने में मदद कर सकती है। इसके लिए आप आधे कप सादे दही में एक बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा और 1 से 2 चम्मच नींबू का रस और अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर हेयर मास्क बना सकते हैं। इन सब चीजों का अच्छे से मिक्स कर पेस्ट बनाएं और 20 से 30 मिनट के लिए अपने बालों पर लगाएं रखने के बाद हेयर वॉश करें। इस हेयर मास्क को आप हफ्ते में एक बार लगा सकते हैं।

▶▶ स्किन साथ ही बालों के लिए भी मुल्तानी मिट्टी फायदेमंद मानी जाती है। ये बालों में शाइन लाने और उन्हें सॉफ्ट बनाने में मदद कर सकती है। इसके लिए आप मुल्तानी मिट्टी को रात में भिगोकर रख दें और अगले दिन सुबह अच्छे से मैश कर पतला पेस्ट बनाकर बालों में लगाएं और फिर नॉर्मल पानी से बाल धो लें। आप मुल्तानी मिट्टी में नींबू के रस और शहद की कुछ बूंदें भी मिला सकते हैं। 10 से 15 मिनट तक इस पेस्ट को लगाने के बाद हेयर वॉश करें।

▶▶ गर्मियों में स्कैल्प पर पसीना आने के कारण बाल ऑयली होने के साथ ही सिर में खुजली हो सकती है। जिससे आपको एलोवेरा हेयर मास्क थोड़ी राहत दिला सकता है. इसे बनाने के लिए ताजा एलोवेरा जेल, नींबू के रस की कुछ बूंदें और शहद को अच्छे से मिक्स करें। फिर इस पेस्ट को 15 मिनट तक अपने स्कैल्प पर लगाएं और शैंपू करें। ये हेयर मास्क बालों को सॉफ्ट बनाने और शाइन लाने में भी मदद कर सकता है।

गर्मी में भी ग्लो रहेगा बरकरार !

गर्मी में भी स्किन शीशे जैसी चमक सकती है बस आपको कुछ कोरियन ब्यूटी हैक्स को आजमना है। इन्हें रूटीन में शामिल करना आसान है। चलिए आपको बताते हैं ऐसे कोरियन ब्यूटी हैक्स के बारे में जिनके कम नुकसान हैं और इनसे बेस्ट रिजल्ट पाए जा सकते हैं।

तेज या चिलचिलाती धूप ही नहीं गर्म मौसम की वजह से भी चेहरे की रंगत खोने लगती है। त्वचा काली पड़ने लगती है और एक बार जमी टैनिंग को फिर से नॉर्मल करना आसान नहीं है।

समर सीजन, पॉल्यूशन और देखभाल में कमी जैसे कारणों की वजह से स्किन पर डार्कनेस ही नहीं दूसरी समस्याएं भी होने लगती है। रूखी और बेजान त्वचा डैमेज होने लगती है और इसे रिपेयर करना बहुत मुश्किल होता है। इसलिए गर्मी को स्किन के लिए सबसे खराब मौसम माना जाता है। वैसे हमारे रंग के पीछे बॉडी में मौजूद मेलेनिन का रोल रहता है पर यूवी किरणें और धूप भी इसे डैमेज करती है। आजकल कोरियन ब्यूटी ट्रेंड भारत में बढ़ा हुआ है। महिलाएं ही नहीं पुरुष भी इन्हें फॉलो करके चमकदार स्किन पा रहे हैं।

गर्मी में भी स्किन शीशे जैसी चमक सकती है बस आपको कुछ कोरियन ब्यूटी हैक्स को आजमना है। इन्हें रूटीन में शामिल करना आसान है। चलिए आपको बताते हैं ऐसे कोरियन ब्यूटी हैक्स के बारे में जिनके कम नुकसान हैं और इनसे बेस्ट रिजल्ट पाए जा सकते हैं।

● **राइस वाटर रेमेडी :** पूरी दुनिया में कोरियन ब्यूटी की तारीफ होती है और भारत में महिलाएं इस ट्रेंड को फॉलो करना पसंद करती हैं। इसमें ब्यूटी ट्रीटमेंट के अलावा घरेलू उपाय भी शामिल हैं। इन हैक्स में चावल का पानी भी यूज किया जाता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ का मानना है कि राइस वाटर का यूज स्किन में कोलेजन के प्रोडक्शन को इंप्रूव करता है. कोरियन ब्यूटी पाने के लिए आपको चावल को फर्मेंटेड करना है। दो से तीन दिन बाद इस पानी को टोनर के रूप में स्किन पर लगाएं।

● कोरिया में यूजू लेमन इंग्रेडिएंट वाले प्रोडक्ट मिलते हैं। ये ब्यूटी प्रोडक्ट्स में शामिल होता है और इसे देश में आसानी से खरीदा जा सकता है। इससे स्किन को पोषण मिलता है और वह समय से पहले बूढ़ी होने से बच पाती है। आप यूज लेमन में दही और स्ट्रॉबेरी को मिलाकर पेस्ट बना सकती हैं। इस मास्क का यूज स्किन को ग्लोइंग और हेल्दी बनाएगा।

● वीक में दो बार फेस मास्क का यूज करना है। वैसे नॉर्मल नाइट स्किन केयर में आपको क्लीनिंग और मॉइस्चराइजेशन का रूटीन फॉलो करना है। वहीं ओवरनाइट फेस मास्क के लिए एलोवेरा जेल की हेल्प ली जा सकती है। रात में सोने से पहले चेहरे पर एलोवेरा जेल को लगाएं। ऐसा हफ्ते में दो बार करें। इस तरह का ट्रीटमेंट पूरी रात स्किन को रिपेयर करने में मदद करता है। इससे ब्लड सर्कुलेशन में भी सुधार आता है।

● अधिकतर लोग फेस को क्लीन करने के लिए फेस वॉश या दूसरे प्रोडक्ट्स का यूज करते हैं, पर कोरिया में डबल क्लींजिंग की सलाह दी जाती है। इसके लिए पहले क्लींजिंग प्रोडक्ट से चेहरे को क्लीन करना चाहिए और फिर फेस वॉश की मदद से गंदगी रिमूव की जाती है। डबल क्लींजिंग के प्रोसेस को दिन में एक ही बार फॉलो करना चाहिए क्योंकि ज्यादा यूज से स्किन ड्राई पड़ने लगती है।

■ **साभार: टाइना**

पूरी दुनिया में कोरियन ब्यूटी की तारीफ होती है और भारत में महिलाएं इस ट्रेंड को फॉलो करना पसंद करती हैं। इसमें ब्यूटी ट्रीटमेंट के अलावा घरेलू उपाय भी शामिल हैं...

लंबे बालों की केयर

इस हेयर मास्क को बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में प्याज का रस लें। फिर इसमें शहद, ग्लिसरीन, नींबू का रस को डालें और अच्छी तरह से मिक्स करें। फिर एक पेस्ट तैयार कर लें। लीजिए बन गया आपका होममेड हेयर मास्क। ध्यान रहे की पेस्ट ना ज्यादा गाढ़ा हो ना ही ज्यादा पतला। सबसे पहले बालों को अच्छी तरह धो कर सुखा लें। फिर इस हेयर मास्क को स्कैल्प और बालों पर अच्छी तरह से हल्के हाथों से मसाज करते हुए लगाएं इसके बाद इसे 25-30 मिनट के लिए लगा रहने दें। अब बालों को नॉर्मल पानी से धो लें। प्याज के रस में भरपूर मात्रा में सल्फर होता है, जो स्कैल्प के ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करता है। साथ ही यह नए बालों को ग्रो करने में भी काफी सहायता करता है। वहीं शहद बालों को शहद का इस्तेमाल करने से स्कैल्प की नमी बनी रहती है। साथ ही यह रूसी को भी कम करता है। आप इस हेयर मास्क को अपने बालों को शाइनी, ग्रोथ के लिए कर सकती हैं। इसके अलावा यह आपके बालों को काले करने में भी बहुत सहायता करता है।

● स्किन केयर...

बेदाग निखरी त्वचा...

गर्मी के मौसम में आप कम से कम दो बार अपने चेहरे को एक माइल्ड क्लींजर से जरूर साफ करें। इसके बाद चेहरे पर टोनर लगाना न भूलें। टोनर लगाने के बाद चेहरे पर मॉइस्चराइजर लगाएं। ध्यान रहे गर्मी के मौसम में आपको ऑयल फ्री टोनर ही लगाना है। रात को सोने से पहले चेहरा साफ करना न भूलें। इसके बाद चेहरे पर टोनर लगाकर ही सोएं। टोनर आपकी स्किन को अंदर से साफ करने का काम करता है। इसके अलावा हफ्ते में कम से कम दो बार होम मेड फेस पैक जरूर लगाएं। इन स्टेप्स को फॉलो करके आप बेदाग निखरी त्वचा पा सकती हैं। समर स्किन केयर रूटीन में आप कोई भी ऐसा प्रोडक्ट शामिल न करें जो ऑयली हो। साथ ही इस मौसम में ज्यादा मेकअप लगाने से बचें। स्किन केयर के अलावा आप पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं और कम से कम 7-8 की नींद जरूर लें। अपनी डाइट में मौसमी फलों को शामिल करना न भूलें।

● इलायची के पानी...

■ *आप इलायची के पानी का भी इस्तेमाल करके ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं। इसके लिए आप एक गिलास पानी में 5-10 इलायची को उबाल लें। जब पानी अच्छे से उबल जाए और इसमें इलायची का हल्का रंग आ जाए तो इसे बंद करके ठंडा होने के लिए छोड़ दें। जब पानी ठंडा हो जाए तो इससे चेहरा धो लें या फिर आप इसको टोनर के तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ग्लोइंग स्किन के अलावा आप इलायची के इस्तेमाल से मुंह के बदबू से भी छुटकारा पा सकते हैं।*