



● हेयर पैक...

बालों पर अंडा

बालों को चमकदार और रेशमी बनाने के लिए कई लोग बालों में हेयर पैक के तौर पर अंडा लगाना पसंद करते हैं। बालों में अंडे लगाने के कई फायदे होते हैं। बालों को मॉइस्चराइज मिलता है और बाल रेशमी और चमकदार से नजर आते हैं। लेकिन बालों में अंडा लगाने से पहले एक बात जान लें कि ज्यादा अंडा लगाने से भी बालों को साइड इफेक्ट हो सकता है। जी हां, आपने सही सुना जरूरी नहीं है कि हर किसी के बालों पर अंडा लगाना फायदेमंद हो? इसके कुछ साइड इफेक्ट हो सकते हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं बालों पर अंडा लगाने के नुकसान और बालों पर अंडा अप्लाई करने का सही तरीका।

▶ बालों में अंडा लगाने से डैंड्रफ हो सकता है। दरअसल बालों में अंडे लगाते हुए इसके पीले भाग से बचना चाहिए। बालों में अंडे का पीला भाग इस्तेमाल करने से डैंड्रफ बढ़ सकता है। जिससे बालों की जड़ कमजोर हो जाती है और बाल टूटकर गिरने लगते हैं। कमजोर हो जाते हैं हेयर फॉलिकल्स



अंडा लगाने से बाल कमजोर और बेजान हो सकते हैं। बालों पर अंडे का पीला हिस्सा लगाने से डैंड्रफ बढ़ सकता है। डैंड्रफ की वजह से ज्यादा खुजली और सेंसेटिविटी की वजह से हेयर फॉलिकल्स कमजोर होने लगते हैं जिसकी वजह से बाल कमजोर होने लगते हैं और इसकी वजह से हेयर फॉल बढ़ सकता है।

▶ जिन लोगों के बाल ड्राय या रूखे होते हैं, उनके लिए अंडा लगाना फायदेमंद हो सकता है। लेकिन जिन लोगों के बाल पहले से ऑयली हैं उनके लिए बालों पर अंडा लगाना मुसीबत की वजह बन सकती है। क्योंकि अंडा बालों और जड़ों को ज्यादा चिकना और तैलीय बना देता है जो डैंड्रफ और इन्फेक्शन की वजह बन सकता है। अगर आप बालों पर सही तरीके से अंडा लगाएं तो आपको चोंकाने वाले रिजल्ट मिलेंगे। ड्राई और ऑयली हेयर वालों को सप्ताह में सिर्फ एक बार अंडा लगाना चाहिए।

● कभी नहीं....

पिंपल को दबाकर फोड़ना

पिंपल्स एक ऐसी समस्या है, जिसका सामना हम सभी ने कभी ना कभी किया ही है। पिंपल होने के पीछे कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं। लेकिन एक बार जब चेहरे पर पिंपल होते हैं, तो यह देखने में काफी भदे



लगते हैं। हम सभी यही चाहते हैं कि इनसे जल्द से जल्द छुटकारा मिल जाए। आमतौर पर, पिंपल को ठीक होने में वक्त लगता है। लेकिन

लोग इंतजार नहीं करना चाहते हैं और इसलिए उसे फोड़ देते हैं। यह इनसे मुक्ति पाने का एक आसान तरीका नजर आए, लेकिन वास्तव में इससे आप अपनी स्किन को ही नुकसान पहुंचाते हैं। इस तरह पिंपल्स को जान-बूझकर फोड़ने से पिंपल का निशान चेहरे पर रह जाने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, इस तरह पिंपल्स को फोड़ने से आपको इन्फेक्शन सहित अन्य प्रोब्लम्स होने की संभावना अधिक होती है। जिससे आपको और भी अधिक पिंपल्स हो सकते हैं।

▶▶ पिंपल्स को फोड़ने का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि इससे आपकी स्किन पर इन्फेक्शन फैलने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि अमूमन पिंपल्स को उंगलियों की मदद से फोड़ा जाता है। जिससे बैक्टीरिया खुले घाव में प्रवेश कर सकते हैं। इससे इन्फेक्शन फैल सकता है। हो सकता है कि आपको पिंपल्स फोड़ने के बाद रेडनेस, सूजन या दर्द आदि की शिकायत भी हो। चेहरे पर दाग पड़ना जब आप पिंपल्स को फोड़ते हैं तो इससे उस जगह पर दाग पड़ने की संभावना बढ़ जाती है। दरअसल, पिंपल्स को दबाने या फोड़ने से स्किन टिश्यूज को नुकसान पहुंच सकता है, जिससे दाग पड़ सकते हैं। ऐसे में स्किन पर परमानेंट निशान पड़ सकते हैं, जिनसे निजात पाना इतना भी आसान नहीं होता है।

▶▶ पोस्ट-इंफ्लेमेटरी हाइपरपिग्मेंटेशन जिसे पीआईईएच भी कहा जाता है, अमूमन पिंपल को फोड़ने के कारण हो सकती है। दरअसल, जब आप पिंपल फोड़ते हैं, तो यह सूजन और जलन पैदा कर सकता है, जिससे स्किन पर काले धब्बे या पैच बन जाते हैं। इसे ही पोस्ट-इंफ्लेमेटरी हाइपरपिग्मेंटेशन कहा जाता है। इन धब्बों को मिटाने में हफ्तों या महीनों का समय भी लग सकता है। पिंपल्स होना अमूमन हम यह सोचते हैं कि अगर हम पिंपल को फोड़ देंगे तो इससे वे ठीक हो जाएंगे। जबकि वास्तव में होता इससे बिल्कुल उलट है। पिंपल्स को फोड़ने से आस-पास के पोर्स में बैक्टीरिया और तेल फैल सकता है, जिससे आपको फेस पर और भी अधिक पिंपल्स का सामना करना पड़ सकता है। जिससे स्थिति बद से बदतर हो जाती है। इसलिए, अगर आपकी स्किन पर पिंपल्स निकल रहे हैं तो इसके लिए आपकी पिंपल को बार-बार फोड़ने की आदत जिम्मेदार हो सकती है।

▶▶ जब आप पिंपल होने पर उसे फोड़ देते हैं तो इससे उसका नेचुरल हीलिंग प्रोसेस डिस्टर्ब होता है। जिसके कारण पिंपल्स को ठीक होने में अधिक समय लगता है और इससे उस जगह पर निशान रहने की संभावना भी बढ़ जाती है। इसलिए, अगर आपको पिंपल्स हो गए हैं तो उन्हें फोड़ने की जगह जेंटल स्किन केयर रूटीन को फॉलो करें। अगर जरूरत हों तो आप स्किन केयर एक्सपर्ट से मिलकर उनकी सलाह भी ले सकते हैं।

● उपाय...

पांव में पसीना...



पांव को पसीने की बदबू और फंगल इन्फेक्शन से बचाने के लिए एक टब में गुनगुना पानी डालें और उसमें एक चम्मच नाम और कुछ बूंदे नींबू का रस डालकर पैरों आधे घंटे तक डुबोकर रखें। पानी से पैर निकालने के बाद पांव को तुरंत पोंछने की बजाय सूखने दें। फिर अच्छी सी मॉइश्चराइजर क्रीम लगाएं। नींबू के छिलकों को तलवों पर रगड़ने से भी पांव के पसीने की समस्या से निजात मिलती है। नींबू के छिलकों को

स्किन केयर में इन चीजों को करें शामिल

बेदाग ग्लोइंग स्किन की चाह रखती हैं तो हल्दी को अपने स्किन केयर रूटीन में जरूर शामिल करें। यह कई सारे औषधीय गुणों से भरपूर होती है जिस वजह से स्किन केयर के इस्तेमाल किया जाता रहा है।

हल्दी के इस्तेमाल से न सिर्फ चेहरे पर ग्लो आया बल्कि स्किन की तमाम दिक्कतें भी दूर होगी। हल्दी को आफ बेसन और दही के साथ मिलाकर फेस पैक तैयार कर सकती हैं...

स्किन केयर के लिए महिलाएं महंगी से महंगी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। कई बार ये प्रोडक्ट्स स्किन को भारी नुकसान पहुंचा देते हैं। इसके साथ साथ महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स के पीछे पैसे खर्च करना सबके बस की बात नहीं होती है। इसलिए आप यहां बताई गई कुछ नेचुरल चीजों के मदद से भी बेदाग ग्लोइंग स्किन पा सकती हैं। इन नेचुरल चीजों से स्किन पर ग्लो तो आया ही साथ ही स्किन की कई दिक्कतों से भी आपको छुटकारा मिल जाएगा। महिलाओं को हमेशा ग्लोइंग दिखने का शौक होता है, इसके लिए वह हर महीने पार्लर जाकर काफी खर्चा करती हैं। लेकिन फिर कुछ वक्त बाद ही इनका ग्लो फीका पड़ जाता है। हमेशा बेदाग ग्लोइंग स्किन पाने के लिए आप इन नेचुरल चीजों को अपनी स्किन केयर रूटीन में जरूर शामिल करें।

● **हल्दी** : बेदाग ग्लोइंग स्किन की चाह रखती हैं तो हल्दी को अपने स्किन केयर रूटीन में जरूर शामिल करें। यह कई सारे औषधीय गुणों से भरपूर होती है जिस वजह से सदियों से स्किन केयर के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता रहा है। हल्दी के इस्तेमाल से न सिर्फ चेहरे पर ग्लो आया बल्कि



स्किन की तमाम दिक्कतें भी दूर होगी। हल्दी को आफ बेसन और दही के साथ मिलाकर फेस पैक तैयार कर सकती हैं। इस फेस पैक को आप चाहें तो रोजाना भी लगा सकती हैं।

● **कच्चा दूध** : आप कच्चे दूध को भी स्किन के लिए इस्तेमाल कर सकती हैं। कच्चे दूध में प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स और फैटी एसिड पाए जाते हैं। ये सभी गुण आपकी स्किन को टाइट रखने का काम करते हैं और नेचुरल तरीके से इसे अंदर से ग्लोइंग बनाते हैं। कच्चा दूध एक तरह का नेचुरल मॉइश्चराइजर भी होता है जिससे आप स्किन की टैनिंग दूर करने के साथ पूरे दिन चेहरे पर नमी बनाए रख सकते हैं। कच्चे दूध के इस्तेमाल से आपकी स्किन जल्दी ड्राई नहीं होगी।

● **शहद** : शहद को भी आप चेहरे के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। शहद में कई ऐसे औषधीय गुण पाए जाते हैं जो आपकी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। अगर आपकी स्किन बहुत ज्यादा ड्राई है तो किसी कॉस्मेटिक प्रोडक्ट की जगह आप शहद का इस्तेमाल करें। इससे स्किन की ड्राईनेस तो दूर होगी ही साथ ही स्किन अंदर से ग्लोइंग भी बनेगी।

● **एलर्जी से बचें** : वैसे तो इन नेचुरल चीजों के इस्तेमाल से एलर्जी न के बराबर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको अगर किसी तरह की कोई एलर्जी हो जाए तो तुरंत चेहरा धो लें। इसके बाद चेहरे पर बर्फ लगाएं और इसके बाद गुलाब जल लगाएं। इससे आपके चेहरे को ठंडक मिलेगी। वहीं समस्या ज्यादा होने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

■ साभार : टाइना

● बाँडी वॉश...

एक अच्छा बाँडी वॉश चुनना बहुत मुश्किल हो सकता है। क्योंकि सिर्फ अच्छी खुशबू ही आपके शरीर के लिए जरूरी नहीं है। मार्केट में मिलने वाले बाँडी वॉश भले ही खुशबू अच्छी देते हो, लेकिन वो आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में आप घर पर ही अपना बाँडी वॉश बनाकर केमिकल वाले बाँडी वॉश से छुटकारा पा सकते हैं। इतना ही नहीं आप अपने बाँडी वॉश को अपने फेबरेट फ्रेगनेंस भी दे सकते हैं। आप उन्हें अपनी स्किन के मुताबिक ज्यादा या कम मॉइश्चराइजिंग बना सकते हैं।

