



● ऐसे करें...

नाखूनों की देखभाल

हम सभी गर्मी के मौसम में अपने चेहरे, हाथों और पैरों की पूरी देखभाल करते हैं। चेहरे, हाथों और पैरों पर मॉइश्चराइजर और सनस्क्रीन जरूर लगाते हैं। लेकिन नाखूनों यानी नेल्स को इनोअर कर देते हैं। जबकि हम सभी को नाखूनों की देखभाल भी जरूर करनी चाहिए। खासकर, गर्मी के मौसम में नेल्स को एक्सट्रा केयर की जरूरत होती है। अगर आप गर्मी में नेल्स की थोड़ी सी देखभाल करेंगे, तो इससे आपके हाथों की खूबसूरत पर चार चांद लग जाएंगे। तो चलिए, विस्तार से जानते हैं गर्मी में नेल्स की देखभाल कैसे करें?

► **नेल्स पर टॉप कोट लगाएं**—लंबे समय तक पानी और क्लोरीन के संपर्क में रहने से नाखून और क्यूटिकल्स कमजोर होने लगते हैं। इसलिए अगर आप पूल में जाने की प्लानिंग कर रहे हैं, तो नेल्स पर टॉप कोट जरूर लगाएं। इससे नाखून ज्यादा डैमेज नहीं होंगे और खूबसूरती बनी रहेगी।

► **रात को क्यूटिकल्स पर ऑयल लगाएं**—गर्मी में क्यूटिकल्स ड्राई होने लगते हैं। ऐसे में क्यूटिकल्स को सूखने से बचाने के लिए रात को सोते समय तेल जरूर



लगाएं। इससे नाखून और क्यूटिकल्स मुलायम बने रहेंगे। नाखूनों की खूबसूरती बरकरार रहेगी। आपको हर मौसम में नाखून और क्यूटिकल्स पर तेल जरूर लगाना चाहिए।

► **दस्ताने पहनें**—अगर आप बागवानी करते हैं या फिर घर के सभी काम करते हैं, तो ऐसे में आपको दस्ताने जरूर पहनने चाहिए। इससे नाखूनों से नेल पॉलिश भी आसानी से नहीं हटेगी और नाखून साफ भी रहेंगे। यह भी नाखूनों की देखभाल करने का अच्छा तरीका है।

► **नाखूनों को पानी में न भिगोएं**—नाखूनों को ज्यादा समय पर पानी में भिगोने से बचना चाहिए। इससे नाखून तेजी से बढ़ सकते हैं और फिर टूट सकते हैं। इतना ही नहीं, अगर आपके नाखून पानी में भीग गए हैं, तो तुरंत नेल पॉलिश लगाने से बचें।

► **नाखूनों को मॉइश्चराइज करें**—जिस तरह आप अपने चेहरे, हाथों और पैरों को मॉइश्चराइज करते हैं। उसी तरह, नाखूनों को भी मॉइश्चराइज करने की जरूरत होती है। आप अपने नाखूनों पर हाइड्रेटिंग लोशन लगा सकते हैं। खासकर, जब आप घर से बाहर निकलें, तो नाखूनों को मॉइश्चराइज जरूर करें।

● मेकअप...

आईलैश कर्लर



आईलैश कर्लर मेकअप में एक बहुत काम की चीज है क्योंकि यह हमारी असली पलकों को ही काफी लंबा और सुंदर कर देता है। इससे आप को एक बहुत अच्छा ड्रामेटिक लुक मिलता है। आईलैश कर्लर जितना ज्यादा प्रयोग करना जरूरी है, उतना ही ज्यादा यह नियमित रूप से साफ करना भी जरूरी है। इसे आप अपनी आंखों पर प्रयोग करती हैं और अगर आप इसकी देखभाल ढंग से नहीं करेंगी तो आपकी आंखों पर नेगेटिव प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए आपको इसकी संधाल करनी चाहिए ताकि आपकी आंखें सुंदर भी दिख सकें और सुरक्षित भी रह सकें। आइए जानते हैं आईलैश कर्लर की संधाल करने हेतु कुछ टिप्स के बारे में।

► **ब्लो ड्रायर का करें प्रयोग**—पूरी तरह से इस टूल को क्लीन और डिस इंफेक्टेंट करने के लिए आप ब्लो ड्रायर का प्रयोग कर सकती हैं। ड्रायर को हाई सेटिंग पर सेट कर दें। कुशन पैड निकालने के बाद लगभग एक मिनट तक कर्लर को ड्रायर के आगे रख दें और गर्म होने दें। इस हीट के द्वारा सारे जर्मस और बैक्टीरिया मारे जायेंगे। जब यह ठंडा हो जाए तो किसी वाइप की मदद से एक बार इसे पोंछ लें।

► **समय समय पर इसे क्लीन करें**—आपकी मेकअप ब्रश की तरह ही आईलैश कर्लर को भी सफाई की जरूरत होती है। जब भी आप अपने अन्य मेकअप टूल्स की सफाई करती हैं तो कर्लर की सफाई भी जरूर करें क्योंकि ऐसा न करने से आंखों में इंफेक्शन हो सकता है। आप इसे साफ करने के लिए मेकअप वाइप्स का भी प्रयोग कर सकती हैं। या फिर किसी साफ कपड़े की मदद से भी इसे हर प्रयोग के बारे साफ कर सकती हैं।

► **एक ही कर्लर का प्रयोग न करें**—कर्लर को कुछ समय के बाद बदल लें। ऐसा कुछ नहीं है कि आपने एक बार खरीदा है तो उसे ही प्रयोग करती रहें। जब कर्लिंग पैड को ज्यादा समय हो जाता है तो वह आपकी लैश को अच्छे से कर्ल नहीं कर पाता है। कुछ कर्लर के लिए रिफ्लेसमेंट पैड उपलब्ध होते हैं इसलिए उनका प्रयोग कर सकती हैं।

► **ज्यादा कठोरता से इसका प्रयोग न करें**—अगर आप इसका काफी जोर से प्रयोग करती हैं तो आपकी नकली पलकें टूट सकती हैं या फिर थोड़े समय बाद अलग गिर सकती हैं। इसलिए ज्यादा कठोरता से इसका प्रयोग करने की बजाए काफी जेंटली और सॉफ्ट टच के साथ इसका प्रयोग कर सकते हैं। कोमलता से इसका उपयोग करने से न तो असली पलकों को नुकसान पहुंचेगा और नकली पलकें भी अपनी जगह पर रुकी रहेंगी।

► **इसका ज्यादा प्रयोग न करें**—हो सकता है इसके नतीजे आपको इतने ज्यादा पसंद आए कि आप इसे हर समय प्रयोग करना पसंद करें। लेकिन इसका ज्यादा प्रयोग न करें क्योंकि ऐसा करना आपके लिए हानिकारक हो सकता है। हर रोज इसका प्रयोग करने से आपकी असली पलकों को नुकसान पहुंच सकता है और वह काफी पतली हो सकती हैं। इसलिए इसका प्रयोग केवल खास दिनों में ही करें।

● बालों के लिए...

कैस्टर ऑयल...



त्वचा और बालों पर आपने अरंडी लगाते हुए आपने अक्सर लोगों को देखा होगा। वहीं कुछ लोग इसका सेवन भी करते हैं। क्योंकि इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि यह कुछ जरूरी पोषक तत्वों के साथ-साथ कई औषधीय गुणों से भी भरपूर होता है। इसमें ओमेगा-6 और 9 जैसे हेल्दी फैट्स मौजूद होते हैं। साथ ही विटामिन ई की अच्छी मात्रा होती है, जो एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है। इसके अलावा, अरंडी के तेल तेल में एंटी-इन्फ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण भी होते हैं। इसका सेवन करने से

दरअसल, बालों के अंतिम छोर से दो भागों में बट जाते हैं। इन्हें ही दोमुहे बालों की समस्या कहते हैं। यह तब होता है जब बालों की बाहरी परत (क्यूटिकल) डैमेज हो जाती है, जिसके चलते बाल कमजोर और टूटने लगते हैं।

अक्सर यह समस्या सूखे और डैमेज बालों में अधिक देखने को मिलते हैं। इसके अलावा, पर्याप्त पोषण न मिलने की वजह से बाल दोमुहे होने लगते हैं...

दो मुंहे बाल व हेयर ग्रोथ

स्किन की तरह की बालों को भी नियमित देखभाल की आवश्यकता होती है। कुछ लोगों अपने बालों पर ध्यान नहीं देते हैं, ऐसे में धूप की तेज यूवी किरणें, प्रदूषण और गंदगी बालों की डैमेज करने का काम करती है। साथ ही, इससे बालों में कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं। इसमें बालों का दोमुहे होना भी शामिल है। बालों के दो मुंहे होने के पीछे कई कारण जिम्मेदार होते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि दो मुंहे बालों से बाल कमजोर होते हैं और उनकी ग्रोथ पर भी बुरा असर पड़ता है। ऐसे में आज हम इस लेख डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट से जानेंगे कि क्या वाकई में दो मुंहे की समस्या हेयर ग्रोथ को प्रभावित कर सकती हैं। साथ ही, आगे आपको दो मुंहे बालों से बचाव के भी कुछ आसान उपायों को बताया गया है इन उपायों को आप घर पर अपनाकर बालों को दो मुंहे होने से बचा सकते हैं।

● **बालों के दो मुंहे होने के कारण** - दरअसल, बालों के अंतिम छोर से दो भागों में बट जाते हैं। इन्हें ही दोमुहे बालों की समस्या कहते हैं। यह तब होता है जब बालों की बाहरी परत (क्यूटिकल) डैमेज हो जाती है, जिसके चलते बाल कमजोर और टूटने लगते हैं। अक्सर यह समस्या सूखे और डैमेज बालों में अधिक देखने को मिलते हैं। इसके अलावा, पर्याप्त पोषण न मिलने की वजह से बाल दोमुहे होने लगते हैं। आगे जानते हैं बालों के दो मुंहे होने के कारण—

● **अत्यधिक हीट स्टाइलिंग का इस्तेमाल** - बार-बार हीटिंग उपकरणों जैसे हेयर ड्रायर, स्ट्रेटर, और कर्लर का उपयोग बालों को ड्राई और डैमेज कर सकता है।

● **कैमिकल ट्रीटमेंट** - बालों में रंग, परमानेंट स्ट्रेटिंग या कर्लिंग जैसे कैमिकल ट्रीटमेंट बालों

को कमजोर कर सकते हैं।

● **बालों की देखभाल गलत तरीके से करना** - बालों को बहुत अधिक धोना, कैमिकल युक्त शैंपू का उपयोग, और गलत तरीके से कंधी करना दोमुहे बालों का कारण बन सकते हैं।

एक्सपर्ट के अनुसार दो मुंहे बालों से हेयर की ग्रोथ पर कोई असर नहीं पड़ता है। वास्तव में, बालों की वृद्धि स्कैल्प (खोपड़ी) के अंदर होती है और दो मुंहे होने की समस्या बालों की जड़ों को प्रभावित नहीं करती है। बालों की ग्रोथ का संबंध सीधे बालों के रोम (फॉलिकल्स) से होता है। हालांकि, दो मुंहे बालों की लंबाई को प्रभावित कर सकते हैं, क्योंकि जब बाल सिरे से टूटते हैं, तो बालों की लंबाई कम हो जाती है। इसलिए, ऐसा महसूस हो सकता है कि बाल नहीं बढ़ रहे हैं, जबकि वे वास्तव में जड़ों से बढ़ रहे होते हैं।

● **नियमित ट्रिमिंग** - हर 6-8 सप्ताह में बालों को ट्रिम कराना चाहिए। इससे दो मुंहे बालों को समय पर हटाया जा सकता है।

● **सही शैंपू और कंडीशनर का उपयोग** - ऐसे प्रोडक्ट का उपयोग करें जो बालों को नमी प्रदान करें और उन्हें मजबूत बनाएं।

● **हीट स्टाइलिंग से बचें** - हीट स्टाइलिंग उपकरणों का उपयोग कम करें। यदि उपयोग करना आवश्यक हो, तो हीट प्रोटेक्टर का प्रयोग अवश्य करें।

● **सही बालों की देखभाल** - बालों को नमी देने के लिए तेल मालिश करें और उन्हें सही तरीके से धोएं और सुखाएं।

● **संतुलित आहार** - अपने आहार में विटामिन और मिनरल्स शामिल करें जो बालों को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होते हैं।

● **इस समस्या से बचने के लिए आप स्ट्रेस कम लें और नियमित रूप से योगा करें। योग और संतुलित व पौष्टिक आहार लेने से आप बालों से जुड़ी कई समस्याओं को आसानी से दूर कर सकते हैं। यदि, दो मुंहे बालों की समस्या लंबे समय से हो तो ऐसे में आप डॉक्टर की मदद ले सकते हैं।**

■ साभार : ओमाहे

● मैनीक्योर...

■ **मैनीक्योर और पेडीक्योर से हाथ-पैरों की उंगलियों और अंगूठे में जमने वाली गंदगी को दूर किया जा सकता है। इससे हाथ पैरों के डेड सेल्स को हटाया जा सकता है। साथ ही इससे हाथों व पैरों में बैक्टीरिया की वजह से होने वाले इंफेक्शन का खतरा भी कम होता है। इसे करने के लिए आप अपने हाथ व पैरों को हल्के गर्म पानी में 10 से 15 मिनट तक रखें। इस पानी में आप लैवेंडर ऑयल भी डाल सकते हैं।**

