● इंफेक्शन...

बालों की बदबू

मॉनसून के दौरान बालों में बदबू की समस्या हो सकती है। बालों में बैक्टीरियल या फंगल इंफेक्शन के कारण भी बदबू आ सकती है। गंदगी के कारण भी मॉनसून में बालों से बदबू आती है। इस लेख में हम आपको आसान उपाय बताने जा रहे हैं जिनका इस्तेमाल करने से बालों से बदबू आने की समस्या से छुटकारा मिलेगा।

▶ बालों को बदबू आने की समस्या को दूर करने के लिए तुलसी के पानी का इस्तेमाल करें। तुलसी के पानी में एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जिससे इंफेक्शन दूर होता है। बालों को धोने के लिए तुलसी के पानी का इस्तेमाल करें। तुलसी का पानी बनाने के लिए तुलसी की पत्तियों को पानी में उबालें। फिर उस पानी का इस्तेमाल बालों को धोने के लिए करें।

▶ बालों से बदबू आ रही है, तो आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करें। बेकिंग सोडा को पानी में मिलाकर घोल तैयार करें। फिर उससे बालों को धो लें। आप एक मग पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं। फिर इसका इस्तेमाल बाल धोने के लिए करें। बालों को मॉनसून के दौरान बैक्टीरियल और फंगल इंफेक्शन का खतरा ज्यादा होता है। बालों से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए आप बाहर जाने से पहले बालों को बांध लें।

▶ सिरके की मदद से भी बालों से आ रही बदबू से छुटकारा पा सकते हैं। बालों से बदबू की समस्या से छुटकारा पाने के लिए सिरके को एक मग पानी में मिलाकर उस पानी को सिर धोने के बाद सिर पर डालें। फिर 15 मिनट बाद साफ पानी से सिर धो लें। मॉनसून के दौरान आप ऐसे शैंपू का इस्तेमाल करें जिसमें एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल इंग्रीडिएंट्स हों।

▶ नींबू के रस का इस्तेमाल करने से भी बालों से बदबू की समस्या दूर होती है। आप नहाने के पानी में नींबू का रस मिलाकर नहाएं। इससे बालों में बदबू की समस्या तो दूर होगी ही और शरीर की बदबू भी दूर होगी। मॉनसून के दौरान ऐसे शैंपू या कंडीशनर का इस्तेमाल न करें जिसमें मॉइश्चराइजिंग गुण होते हैं। ऐसे उत्पाद का इस्तेमाल कम करने से स्कैल्प में नमी बढ़ सकती है और इंफेक्शन का खतरा बढ़ सकता है।

▶ बालों को धोने के लिए आप एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करें। एलोवेरा की मदद से बालों की बदबू दूर होगी। एलोवेरा जेल को बालों पर लगाएं और 15 मिनट बाद शैंपू कर लें। इससे बदबू की समस्या दूर होगी।

● पसीना...

मानसून में मेकअप

मानसून के दौरान वातावरण में उमस बढ़ जाती है। उमस के कारण शरीर में पसीना ज्यादा आता है। चिपचिपे मौसम में कोई भी उत्पाद त्वचा पर टिकता नहीं है। मेकअप भी चेहरे से बह जाता है। ऐसा नहीं है कि मानसून में मेकअप करना नामुमकिन है। कुछ खास मेकअप टिप्स की मदद से आप मेकअप को टिकाऊ बना सकते हैं।

▶▶ मानसून के दौरान त्वचा में चिपचिपाहट होती है जिसके कारण मेकअप त्वचा पर टिकता नहीं है। मेकअप को टिकाऊ बनाने के लिए पहले अपनी त्वचा को तैयार करना होगा। मेकअप लगाने से पहले आप बर्फ के टुकड़ों से चेहरे पर 15 मिनट के लिए मालिश करें। ऐसा करने से त्वचा ठंडी रहेगी और मेकअप लगाने पर वो लंबे समय तक टिका रहेगा। आप चेहरे के साथ गर्दन पर भी बर्फ लगाएं।

▶▶ मानसून के दौरान मेकअप को टिकाऊ बनाने के लिए आप प्राइमर का इस्तेमाल करें। प्राइमर लगाने से चेहरे पर मेकअप लंबे समय तक टिका रहता है। चेहरे पर फाउंडेशन या अन्य मेकअप प्रोडक्ट्स अप्लाई करने से पहले थोड़े से प्राइमर को टी-जोन में लगाएं। ज्यादातर लोगों को इसी हिस्से में ज्यादा पसीना आता है।

▶▶ मानसून में आप लिक्विड फाउंडेशन लगाने के बजाय पाउडर फाउंडेशन लगाएं। इससे त्वचा में चिपचिपापन महसूस नहीं होगा। सबसे पहले चेहरे को माइल्ड क्लींजर से साफ करें। फिर त्वचा पर मॉइश्चराइजर लगाएं। उसके बाद मटर के दाने के बराबर प्राइमर लगाएं। फिर पाउडर फाउंडेशन को ब्रश की मदद से पूरे चेहरे और गर्दन पर लगा लें। पाउडर फाउंडेशन पसीना सोख लेता है और चेहरे को ड्राई रखता है।

▶▶ मानसून के दौरान आप ऐसी लिपस्टिक लगाएं जो लंबे समय तक टिकी रहे। आप लिक्विड मैट लिपिस्टिक लगा सकते हैं। ये लिपिस्टिक होठों को सुंदर तो बनाती ही है साथ ही लंबे समय तक होठों पर टिकी रहती है। आप ऑफिस जा रहे हैं या यात्रा कर रहे हैं, तो पाउडर मैट लिपिस्टिक भी लगा सकते हैं। आप मानसून में लिपिस्टिक की जगह लिप लाइनर का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

▶▶ उमस के कारण चेहरे पर ज्यादा पसीना आता है और काजल या लाइनर बह जाता है। इस समस्या से बचने के लिए आप काजल पेंसिल का इस्तेमाल करें। काजल पेंसिल से आप लाइनर भी लगा सकते हैं और आई ब्रो भी बना सकते हैं। मानसून के वक्त काजल पेंसिल टिकी रहती है। ऐसा हो सकता है कि कुछ घंटों बाद इसका रंग हल्का हो जाए पर आप उसे दोबारा अप्लाई कर सकते हैं। पेंसिल के इस्तेमाल से काजल, पसीने के साथ मिलकर बहता नहीं है।

ऑयली टी-जोन

जिन लोगों की स्किन पहले से ऑयली है, तो उनके लिए इस कारण समस्या और ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में ये जरूरी हो जाता है कि हम इस हिस्से को क्लीन रखें। यहां हम आपको टी-जोन में ऑयल आने के कारण बताने के साथ ही वो तरीकें बताने जा रहे है जिसे आजमाकर आप ऑयल को कंट्रोल करते हुए इस समस्या से निजात पा सकते है।

दरअसल हमारे शरीर में सिबेशियस ग्रंथियों के जरिए ऑयल का प्रोडक्शन होता है। जो कि टी-जोन के पीछे मौजूद रहती हैं...

क्या आपने अपने शरीर के टी-जोन हिस्से के बारे में सुना है, जो बहुत ज्यादा ऑयली होता है। शायद ये पढ़कर आप भी आश्चर्यचकित होंगे कि भला, ये टी-जोन क्या है? दरअसल हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्से कई तरह के आकार बनाते है, जिसमें माथा, नाक और ठोड़ी वाले हिस्से को देखा जाए तो इससे T का आकार बनता है, इसलिए इस हिस्से को टी-जोन कहा जाता है। जो कि चेहरे के अन्य हिस्सों की अपेक्षा में ज्यादा ऑयली होता है। क्यूंकि इसमें प्राकृतिक रूप से ज्यादा तेल निकलता है। अब जिन लोगों की स्किन पहले से ऑयली है, तो उनके लिए इस कारण समस्या और ज्यादा बढ़ जाती है। ऐसे में ये जरूरी हो जाता है कि हम इस हिस्से को क्लीन रखें। यहां हम आपको टी-जोन में ऑयल आने के कारण बताने के साथ ही वो तरीकें बताने जा रहे है जिसे आजमाकर आप ऑयल को कंट्रोल करते हुए इस समस्या से निजात पा सकते है।

दरअसल हमारे शरीर में सिबेशियस ग्रंथियों के जरिए ऑयल का प्रोडक्शन होता है। जो कि टी-जोन के पीछे मौजूद रहती हैं। ऐसे में जब ये ऑयल उत्पन्न करती हैं तो वो रोमछिद्रों के जरिए स्किन पर नजर आता है। और यही वजह है कि बाकी चेहरे की तुलना में इस हिस्से में ब्लैकहेड्स/व्हाइटहेड्स की समस्या भी ज्यादातर होती है।

● चूंकि हमारे पोरस यानि रोमछिद्रों के जरिए चेहरे पर ऑयल नजर आता है। ऐसे में सबसे पहले ऑयल को कंट्रोल करने के लिए आपको चेहरे के रोमछिद्रों को साफ रखना चाहिए। इसके लिए आप फेशियल क्लींजर का इस्तेमाल कर सकते है। अब जिनकी स्किन ऑयली या मिक्स है, वो एक ही तरह के फेशियल क्लींजर का इस्तेमाल लंबे समय तक कर सकते हैं। लेकिन जिनकी स्किन ड्राई है, उन्हें गर्मियों में ऑयल कंट्रोल क्लींजर का इस्तेमाल करना चाहिए। वरना दूसरी अन्य परेशानियां बढ़ सकती है।

● ये बहुत जरूरी है कि हम चेहरे को बार-बार केवल पानी से धोते रहें। और बात चूंकि टी-जोन पर ऑयल कंट्रोल करने की हो रही है तो इसके लिए दिन में कम से कम 5-6 बार अपना चेहरा अवश्य रूप से धोएं। लेकिन याद रखें चेहरे को धोते समय हर बार फेस वॉश का इस्तेमाल न करें। सिर्फ सुबह और रात को यानि इन दो टाइम में ही आपको फेसवॉश यूज करना है। बाकी समय में हल्के गुनगुने पानी से चेहरे को धोए। ताकि उस पर जमा गंदगी हट जाए।

● मॉइश्चराइजर हमारी स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए बहुत जरूरी है। और टी-जोन को ऑयल फ्री बनाने के लिए आप वॉटर बेस मॉइश्चराइजर का यूज कर सकते है। क्यूंकि ये ऑयल फ्री होता है।

● टी-जोन को साफ करने में रोज़ वॉटर यानि गुलाब जल भी काफी मददगार है। आप चाहे तो कॉटन बॉल को गुलाब जल में भिगोकर अपना चेहरा साफ कर सकती है या फिर गुलाब जल को स्प्रे बॉटल में ड़ालकर चेहरे पर स्प्रे करके उसे क्लीन कर सकती है।

● टी-जोन पर एलोवेरा जेल लगाने से भी काफी फायदा मिलता है। इसके लिए आधे घंटे तक एलोवेरा जेल को चेहरे पर लगाकर छोड़ दें और इसके बाद गुनगुने पानी से फेसवॉश कर लें। इससे यहां होने वाले ऑयल प्रोडक्शन को कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

■ साभार: बोस

● फ्रेश महसूस करें...

नहाने के बाद...

पूरे दिन की थकान को दूर करने के लिए एक शॉवर लेना बहुत कारगर होता है। नहाने से थकान दूर होती है और आप फ्रेश महसूस करते हैं। इससे शरीर की सफाई होती है और आप कई तरह के रोगों से भी दूर रहते हैं। लेकिन अक्सर हम नहाने के बाद कुछ ऐसी गलतियां करते हैं जो न सिर्फ हमारे बालों को नुकसान पहुंचाती हैं, बल्कि त्वचा को भी कई तरह से नुकसान पहुंचाती हैं। हम सभी चाहते हैं कि हम सुंदर और आकर्षक दिखें। खूबसूरत दिखने में हमारे चेहरे और बालों की अहम भूमिका होती है। लेकिन नहाने के बाद कुछ गलतियां आपकी सुंदरता को बिगाड़ सकती हैं। नहाने के बाद तौलिया लपेटना बालों के लिए बहुत नुकसानदायक होता है। यह स्प्लिट एंड्स के लिए जिम्मेदार एक बड़ा कारण है। जब आप नहाने के बाद बालों को तौलिये में मोड़ते या घुमाते हैं और खींचते हैं तो इससे बालों को काफी नुकसान पहुचता है। ऐसा करने से आपके बालों की जड़ें कमजोर होती हैं। ऐसा करने बजाए आपको बालो को सिर्फ तोलिये से हल्का-हल्का सुखा लेना चाहिए और बालों प्राकृतिक रूप से सूखने देना चाहिए।

● चाय पत्ती...

■ बाजार में कई ब्रांड्स के स्क्रब मौजूद हैं, जो केमिकल्स से भरे होने के कारण महंगे होने के साथ-साथ स्किन के लिए नुकसानदायक भी होते हैं। इनकी जगह आप घर पर कुछ चीजों की मदद से त्वचा की देखभाल आसानी से कर सकते हैं। घर पर मौजूद चाय पत्ती स्किन के लिए बहुत फायदेमंद हो सकती है। चाय पत्ती में मौजूद एंटी-एजिंग, एंटी-ऑक्सीडेंट्स और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण ये त्वचा के डेड स्किन सेल्स निकालती है, चेहरे का ग्लो बढ़ाती है और कई समस्याओं को दूर करती है।