● क्या करें...

बालों की बदबू

अक्सर बालों में से बदबू आने पर हम तरह-तरह के हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना शुरू कर देते हैं। जबकि वास्तव में आपको उनकी सही तरह से केयर करने की जरूरत होती है। ऐसे कई छोटे-छोटे टिप्स होते हैं, जो आपको इस समस्या से निजात दिला सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं-

▶ बालों से आने वाली बदबू से लेकर अन्य हेयर प्रॉब्लम्स को दूर करने का यह सबसे पहला व जरूरी स्टेप है। अगर आपको हेयर रूटीन सही होगा तो बाल भी हेल्दी रहेंगे। आप अपनी स्कैल्प व हेयर टाइप को समझकर उसी के अुनसार सही प्रोडक्ट्स का चयन करें। अपने बालों को समय-समय पर वॉश करने के अलरवा कंडीशन करें। उनकी ऑयलिंग करें व हेयर सीरम आदि का इस्तेमाल करें।

▶ द कई बार स्कैल्प की स्किन में यीस्ट या बैक्टीरिया की वजह से बदबू आती है या फिर बाल बदबूदार होते हैं, तो ऐसे में आपको एंटी-फंगल हेयर केयर उत्पादों का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके लिए सबसे अच्छा उपाय माना जाता है

कि आप पहले अपने डॉक्टर से बात करें और फिर उनकी सलाह पर किसी मेडिकल बेस्ड शैम्पू या फिर हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें। इन प्रोडक्ट्स की मदद से आपको बहुत कम समय में फर्क नजर आने लगता है।

▶ नींबू एंटी-माइक्रोबियल है और आपके स्कैल्प पर एक ताजा सिट्रस महक छोड़ता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप एक कप गर्म पानी में 2 चम्मच नींबू का रस मिलाएं। बालों को धोने के बाद इस मिश्रण को अपने स्कैल्प और बालों को रिंस करें। कुछ मिनट बाद ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें।

▶ कुछ एसेंशियल ऑयल जैसे टी ट्री ऑयल आदि को आप बादाम या जोजोबा तेल जैसे कैरियर ऑयल में मिक्स करके भी इस्तेमाल कर सकती हैं। दरअसल, एसेंशियल ऑयल ना केवल आपकी स्कैल्प कंडीशन को बेहतर बनाते हैं, बल्कि इनकी एक बेहद ही अच्छी महक भी होती है। आप एसेंशियल ऑयल की चार-पांच बूंदे अपने कैरियर ऑयल में मिलाएं और अपने स्कैल्प और बालों पर लगाएं। इसे 30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर अंत में एक जेंटल शैम्पू से बालों को वॉश कर लें।

● लुक चेंज...

क्या है केमिकल पील

आजकल बाजार में खूबसूरत और ग्लोइंग त्वचा के लिए सैकड़ों तरह के ट्रीटमेंट मौजूद हैं, जो आपको चुटकियों में इंस्टेंट लुक देता है। इन्हीं में से एक ट्रीटमेंट हैं केमिकल पील ट्रीटमेंट। ये ट्रीटमेंट आजकल युवाओं से लेकर सेलिब्रेटिज के बीच काफी पॉपुलर हैं। ब्यूटी एक्सपर्ट के मुताबिक यह ट्रीटमेंट सेलेब्रिटीज के बीच काफी पॉपुलर है। ऐसा इसलिए भी कि क्योंकि ये डेड स्किन और डैमेज स्किन को निकाल देता है और इसकी वजह से नई स्किन बनती है, जो पहले से चमकदार और हेल्दी होती है। आइए जानते हैं इस ट्रीटमेंट के बारे में डिटेल में-

▶▶ **क्या होता है केमिकल पील ट्रीटमेंट**- मेयो क्लीनिक के अनुसार इस ट्रीटमेंट में केमिकल पील एक तरह का रासायनिक घोल है, जिसे चेहरे पर लगाया जाता है। इस केमिकल सोल्यूशन को चेहरे पर कुछ देर रखने के बाद स्किन ग्लोइंग दिखने लगती है। इसे लगाते ही कुछ मिनटों में ही आपकी स्किन से डेड लेयर निकलने लगती है, तो दूसरा स्किन की रंगत में सुधार लाती है। इस ट्रीटमेंट की कुछ सिटिंग लेनी पड़ती हैं।

▶▶ **केमिकल पील के फायदे** - केमिकल पील डेड स्किन सेल्स को हटाकर नई स्किन बनाने में मदद करता है, जिससे आपकी स्किन और ज्यादा ग्लोइंग नजर आती है।

▶▶ यह आंखों के नीचे और मुंह के आसपास होने वाले फाइन लाइंस को भी कम करने में मदद करती है।

▶▶ पिंपल के वजह से होने वाले डार्क स्पॉट को भी दूर करने में मदद करता है।

▶▶ सन टैन या डैमेज स्किन को रिपेयर करता है।

▶▶ प्रेग्नेंसी के बाद हुए काले धब्बे जिसे मेलास्मा कहते हैं, उन डार्क पैचेज को ठीक करने के लिए इस ट्रीटमेंट को लिया जा सकता है।

▶▶ **कितने तरह के होते हैं केमिकल पील**- जो लोग हाइपरपिगमेंटेशन की समस्या से जूझ रहे हैं उनके लिए केमिकल पील खूब फायदेमंद साबित हो सकता है। यह तीन तरह के होते हैं, जैसे-

▶▶ सुपर फेशियल

▶▶ मीडियम

▶▶ डीप सुपर फेशियल और मीडियम वाले पीलिंग हाइपर पिगमेंट स्किन को हटाकर नई ग्लोइंग स्किन को बनाने में मद करती है यही नहीं केमिकल पील को एक्ने की समस्या से भी छुटकारा दिलाता है। इसके अलावा यह स्किन को टाइट करने में मदद करता है।

वैक्स कराते हुए सबकी अपनी प्रिफरेंस होती है। एक शहर से दूसरे शहर की दूरी बताने वाले माइलस्टोन के रंग क्यों होते हैं। कोल्ड वैक्स भी हॉट वैक्स की तरह काम करती है, लेकिन इसे अप्लाई करने का तरीका अलग है।

इसके लिए पहले स्ट्रिप्स पर वैक्स लगाई जाती हैं और फिर उसे स्किन पर लगाकर हल्का प्रेस किया जाता है। आखिरी में स्ट्रिप्स को खींचकर स्किन के बाल निकाले जाते हैं...

कोल्ड या हॉट वैक्स

कोल्ड और हॉट वैक्स दोनों की अपनी खूबियां होती हैं। लेकिन आपके स्किन के लिए कौन-सा वैक्स सही है। यह आपको अपनी स्किन के अनुसार पता करना होगा। वैक्स कराते हुए सबकी अपनी प्रिफरेंस होती है। एक शहर से दूसरे शहर की दूरी बताने वाले माइलस्टोन के रंग क्यों होते हैं। हम आज आपको यहां हॉट और कोल्ड वैक्स में अंतर बताएंगे-

● कोल्ड वैक्स भी हॉट वैक्स की तरह काम करती है, लेकिन इसे अप्लाई करने का तरीका अलग है। इसके लिए पहले स्ट्रिप्स पर वैक्स लगाई जाती हैं और फिर उसे स्किन पर लगाकर हल्का प्रेस किया जाता है। आखिरी में स्ट्रिप्स को खींचकर स्किन के बाल निकाले जाते हैं।

● **कोल्ड वैक्स की खूबियां और कमियां** - कोल्ड वैक्स की स्ट्रिप्स हॉट वैक्स की तुलना में कम मैसी होती हैं। लेकिन यह भी कहा जाता है कि हेयर्स को रूट्स से निकालने में हॉट वैक्स की तरह कारगर नहीं होता है।

● अगर आप टैनिंग की समस्या से परेशान हैं, तो कोल्ड वैक्स आपके लिए बेहतर साबित हो सकती है। इससे डेड स्किन भी निकल जाती है साथ ही ये त्वचा को अधिक नमी देता है।

● यह त्वचा को टोनिंग भी बेहतर करता है। इसे इस्तेमाल करना भी बेहद आसान होता है। आप चाहे तो घर पर इस वैक्स को इस्तेमाल कर सकते हैं। घर के लिए कोल्ड वैक्स बेहतर विकल्प रहेगा।

● कोल्ड वैक्सिंग के साथ सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि इससे एक जगह के बाल एक बार में नहीं निकल पाते हैं और आपको एक की जगह पर कई बार वैक्स स्ट्रिप अप्लाई करनी होती है।

● कोल्ड वैक्सिंग, हॉट वैक्सिंग की तुलना में साफ-सुथरी प्रक्रिया होती है। इसमें वैक्स को गर्म करने की झंझट भी नहीं होती। साथ ही इसे इस्तेमाल करते वक्त दर्द भी कम होता

● घर पर वैक्सिंग के लिए बेस्ट ऑप्शन माना जाता है। गलत तरीके से इसे लगाने से लाल दाने व इनग्रोथ हेर्यस हो सकते हैं, जिससे आपको स्मूद स्किन नहीं मिलती।

● **हॉट वैक्स**- हॉट वैक्स में चीनी और नींबू, या शहद और नींबू से बनी वैक्स का इस्तेमाल किया जाता है। ये ज्यादा टेम्परेचर पर पिघल जाते हैं और ठंडे होने पर स्किन पर जम जाते हैं। फिर स्ट्रिप की मदद से वैक्स को निकाला जाता है। इस प्रक्रिया में बाल आराम व जड़ से निकल जाते हैं। हॉट वैक्स बालों के बढ़ने की दिशा में स्किन पर लगाई जाती है।

● **हॉट वैक्स की खूबियां और कमियां** हॉट वैक्सिंग में वैक्स को बार-बार गर्म करना होता है। स्किन पर लगाने के दौरान कई बार वैक्स तेज गर्म रह जाता है, जिससे स्किन जलने, रेडनेस और रैशेज का खतरा रहता है।

● हॉट वैक्सिंग को आप बॉडी के सलेक्टिव पार्ट पर ही कर सकते हैं क्योंकि ये गर्म होता है। इस वजह से इसे फोरहेड या अपर लिप्स जैसी जगहों पर करना हानिकारक हो सकता है। क्योंकि इसे गर्म अवस्था में ही त्वचा पर डायरेक्ट अप्लाई करना होता है, तब ही यह रिजल्ट बेहतर देती है। संवेदनशील अंगों में हॉट वैक्सिंगे हानिकारक हो सकता है।

■ साभार- बोस

● फायदेमंद...

दादी-नानी के घरेलू नुस्खे

त्वचा का ध्यान रखने के लिए दादी-नानी के घरेलू नुस्खे भी काफी फायदेमंद है। इससे स्किन को नेचुरल ग्लो मिलता है और हानिकारक केमिकल्स से भी बचाव होता है। चेहरे से जुड़ी परेशानियों को खत्म करने के साथ ही इन नुस्खों के असर और फायदे लंबे समय तक रहते हैं चेहरे के लिए तुलसी की पत्तियां भी काफी फायदेमंद हैं। इनमें एंटी-एजिंग गुण मौजूद होते हैं, जो स्किन में होने वाली समस्याओं से दूर रखते हैं। अगर आप ग्लोइंग स्किन चाहती हैं तो तुलसी की पत्तियों को आधे घंटे गुलाब जल में डुबोकर रखें. इसके कुछ देर बाद तुलसी की पत्तियों का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगा लें। इससे काफी फायदा मिलेगा। चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए हल्दी का इस्तेमाल किया जा सकता है। स्किन को बेदाग बनाने के लिए कच्चे दूध में चुटकी भर हल्दी मिलाकर चेहरे पर अप्लाई कर लें। आप हल्के हाथों से चेहरे पर 10 मिनट मसाज करें। इससे स्किन पर जमी धूल, मिट्टी और गंदगी बाहर निकल जाएंगे. इससे स्किन ग्लोइंग बनती है. इसके साथ ही, हल्दी चेहरे पर होने वाले एक्ने और पिंपल से भी बचाती है।

● संतरे छिलके...

■ *विटामिन सी से भरपूर संतरे के छिलके स्किन के लिए बेहद फायदेमंद हैं। इन्हें पहले अच्छी तरह धूप में सुखा लें. फिर एक मिक्सी में डालकर पाउडर बना लें। नहाने के करीब आधे घंटे पहले इसे मुल्तानी मिट्टी या बेसन के साथ मिला लें। अब आप इसे करीब 15 मिनट तक चेहरे पर लगा लें। ध्यान रहे कि चेहरे पर गुनगुने पानी से धोएं।*