

## ● होंठों के लिए...

## कैस्टर ऑयल



हर लड़की अपने होंठ पिंक और आकर्षक चाहती है। ऐसे में वह अपनी इस इच्छा को पूरा करने के लिए ना जानें कौन-कौन से तरीकों को अपनाती है। लेकिन बता दें कि यदि रात को सोने से पहले अपने होंठों पर कैस्टर ऑयल लगाया जाए तो इससे आप अपनी इस इच्छा को पूरा कर सकते हैं। जी हां, कैस्टर ऑयल के अंदर ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो न केवल होंठों के आसपास के कालेपन को दूर कर सकते हैं बल्कि आपके होंठों को गुलाबी भी बना सकते हैं। आज हम आपको अपने इस लेख के माध्यम से बताएंगे कि यदि रात को सोने से पहले अपने होंठों पर कैस्टर ऑयल लगाया जाए तो इससे क्या-क्या फायदे हो सकते हैं। पढ़ते हैं आगे-

▶ होंठों पर कैस्टर ऑयल लगाया जाए तो इससे न केवल डेड स्किन को साफ किया जा सकता है बल्कि होंठों की अगर रूखी स्किन है तो इस समस्या को भी दूर किया जा सकता है।



छुटकारा दिला सकता है। साथ ही काल चपटे होंठों की समस्या को भी दूर कर सकता है।

▶ यदि आप अपने होंठों को गुलाबी बनाना चाहते हैं तो ऐसे में आप रात को सोने से पहले अपने होंठों पर कैस्टर ऑयल लगाएं।

▶ कैस्टर ऑयल न केवल पिगमेंटेशन को दूर करता है बल्कि ये आपके होंठों को आकर्षक भी बना सकता है।

▶ सबसे पहले आप अपने चेहरे को साधारण पानी से धोएं और उसके बाद एक से दो बूंद अपने होंठों पर सीधे तौर पर लगाएं। अगर आप चाहें तो कैस्टर ऑयल को नारियल के तेल में मिलाकर भी लगा सकते हैं। आप चाहें तो पूरी रात इस तेल को अपने होंठों पर लगा रहने दें। इससे अलग आप चाहें तो 2 घंटे बाद भी अपने होंठों को धो सकते हैं, ऐसा करने से लाभ मिलेगा।

## ● परेशानी...

## बालों में बदबू



भी षण गर्मी में बारिश की कुछ बूंदें आपके तन और मन को शांत करती हैं, लेकिन इस बारिश से कई तरह की समस्याएं भी होने की संभावना होती है। दरअसल, गर्मी के बाद अचानक से कुछ बूंदें हो जाए, तो काफी ज्यादा उमस बढ़ जाती है। ऐसे में स्कैल्प पर काफी ज्यादा पसीना आने लगता है, जिसके कारण बालों से काफी ज्यादा बदबू भी आने लगती है। अगर आपके बालों से भी काफी गंध आ रही है, तो इस स्थिति में आप कुछ घरेलू उपायों का सहारा ले सकते हैं। जी हां, घरेलू उपायों की मदद से बालों से आने वाली गंध को कम किया जा सकता है। इस लेख में हम आपको ऐसे आहार से उपाय बताएंगे, जिससे बालों से आने वाली गंध को कम किया जा सकता है।

▶▶ नींबू के रस से बालों की बदबू करें कम- बालों से आने वाली गंध को कम करने के लिए आप नींबू के रस का इस्तेमाल कर सकते हैं। नींबू के रस में एंटी-माइक्रोबियल होता है, जो आपके स्कैल्प पर आने वाली गंध को दूर कर सकता है। इसका प्रयोग करने के लिए एक कप गर्म पानी लें, इसमें 2 चम्मच नींबू का रस मिलाकर लें। अब इस पानी से हेयर वॉश कर लें। इससे बालों से आने वाली गंध को कम किया जा सकता है।

▶▶ एसंशियल ऑयल का करें प्रयोग-बादाम या जोजोबा तेल जैसे वाहक तेलों के साथ टी ट्री ऑयल मिलाकर अपने बालों पर लगाएं। यह आपके स्कैल्प और बालों से आने वाली गंध को कम कर सकता है। इस तेल को अपने बालों पर लगाकर करीब 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद माइल्ड शैम्पू की मदद से अपने बालों को धो लें। टी ट्री ऑयल में रोगानुरोधी गुण होता है, जो स्कैल्प पर होने वाली समस्याओं को दूर कर सकता है।

▶▶ सेब का सिरका-बालों से आने वाली गंध को कम करने के लिए सेब के सिरके का प्रयोग करें। इसका प्रयोग करने के लिए 2 कप पानी के साथ सेब साइडर सिरका मिलाकर लें। अब इस पानी की मदद से अपने बालों को अच्छी तरह से साफ कर लें। यह न सिर्फ आपकी स्कैल्प पर बैक्टीरिया का नष्ट कर सकता है, बल्कि बालों को चमकदार बनाने में भी असरदार है।

## ● चेहरे पर...

## झाड़ियां



अगर आपको झाड़ियां हो गई हैं तो आपको सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। ये आपकी स्किन को हानिकारक किरणों से बचाने का काम करेगी। झाड़ियों से छुटकारा पाने के लिए 3 बड़े चम्मच पिसे हुए बादाम को आधा कप दही में मिला लें। इसे फेस पर स्क्रब की तरह लगाएं। अगर आप हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करती हैं, तो जल्द ही आपको इसका रिजल्ट देखने को मिल सकता है। अगर आपके

चेहरे पर झाड़ियां हो गई हैं, तो रोजाना आप फेस पर ठंडा दूध लगाएं। इससे धीरे-धीरे आपकी स्किन का कलर लाइट होने लगेगा और झाड़ियों से जल्द ही छुटकारा मिल जाएगा।

दही में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और इसे अपने चेहरे के पिगमेंट एरिया पर डेली लगाएं। 20 से 30 मिनट के बाद चेहरे को साफ कर लें। ऐसा करने पर आपको झाड़ियों की परेशानी से आराम मिल सकता है।

गर्मियों में स्किन टैनिंग की समस्या होने के साथ-साथ पिगमेंटेशन की समस्या बढ़ सकती है। जैसे हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या बहुत कॉमन है लेकिन, अगर यह बहुत समय तक बनी रहे तो इससे आपकी स्किन को डैमेज हो सकती है।

पिगमेंटेशन की समस्या चेहरे के किसी एक हिस्से से शुरू होती है और धीरे-धीरे यह पूरे चेहरे पर फैलने लगती है। इससे आपकी स्किन खराब होने लगती है...

## हाइपर पिगमेंटेशन क्या है...

स्किन न पर दाग-धब्बे और डार्क स्पॉट्स अक्सर होते रहते हैं। इनके कई कारण होते हैं। हाइपरपिगमेंटेशन स्किन से जुड़ी हुई एक स्थिति है जिसमें चेहरे की त्वचा का रंग कहीं-कहीं से गहरा और डार्क दिखायी देने लगती है। इससे स्किन पर निशान और मार्क्स बन जाते हैं। गर्मियों में स्किन टैनिंग की समस्या होने के साथ-साथ पिगमेंटेशन की समस्या बढ़ सकती है। हाइपरपिगमेंटेशन की समस्या के क्या कारण हैं और इससे आराम के उपाय क्या हैं?

जैसे हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या बहुत कॉमन है लेकिन, अगर यह बहुत समय तक बनी रहे तो इससे आपकी स्किन को डैमेज हो सकती है। पिगमेंटेशन की समस्या चेहरे के किसी एक हिस्से से शुरू होती है और धीरे-धीरे यह पूरे चेहरे पर फैलने लगती है। इससे आपकी स्किन खराब होने लगती है।

हाइपर पिगमेंटेशन के कारण क्या हैं-स्किन पिगमेंटेशन एक कॉमन स्किन प्रॉब्लम है, जो स्किन टैनिंग से जुड़ी हुई है। जो लोग बहुत लंबे समय तक धूप में रहते हैं, उनकी स्किन भी का रंग बदलने लगता है। पिगमेंटेशन की समस्या शरीर में मेलानिन का लेवल बढ़ने लगता है इससे भी पिगमेंटेशन की समस्या होने लगती है। इसके अलावा पिगमेंटेशन के ये भी कारण हैं-

● कभी-कभी स्किन पर किसी तरह की चोट या घाव हो जाने के बाद लोगों को हाइपरपिगमेंटेशन की समस्या हो सकती है।

● स्किन केयर के कुछ प्रॉडक्ट्स के रिएक्शंस के कारण भी हाइपर पिगमेंटेशन की समस्या हो सकती है।

हाइपर पिगमेंटेशन से बचाव के उपाय

● कभी भी धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन जरूर लगाएं।

● धूप के समय (12-4) बाहर ना निकलें।

● धूप में निकलने पर अपने चेहरे को दुपट्टे या स्कार्फ से कवर करके रखें।

● स्किन डिजिजेज या किसी भी त्वचा से जुड़ी समस्यासे राहत के लिए कोई भी दवा खाने से

## नाखून...



आपके नाखून को स्वस्थ रखने में आहार की अहम भूमिका होती है, क्योंकि सही और पोषक तत्वों से भरपूर आहार केराटिन को स्वस्थ रखने में मदद करता है, जो आपकी त्वचा, बाल और नाखूनों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। साथ ही पोषक तत्वों से भरपूर आहार भुरभुरे नाखूनों से छुटकारा दिलाने और उन्हें मजबूत बनाने में मदद करता है। वहीं, जब आप अपनी डाइट से पर्याप्त पोषक तत्व नहीं लेते हैं तो इससे नाखून कमजोर होने लगते हैं और अपनी चमक खो देते हैं। नाखून को रूखा और बेजान होने से बचाने के लिए उन्हें मॉइस्चराइज करना बहुत जरूरी है। अक्सर लोग नाखून काटने के बाद मॉइस्चराइजर नहीं लगाते हैं। नाखूनों को स्वस्थ रखने के लिए उनकी नमी को बनाए रखना बहुत जरूरी है। इसलिए नाखून काटने के बाद मॉइस्चराइजर जरूर लगाएं। महिलाएं नाखूनों पर जेल नेल पेंट या एक्रिलिक नेल पेंट का इस्तेमाल बहुत अधिक करती हैं, और बार-बार नेल पेंट लगाती हैं। ये नेल पेंट आपके नाखून की प्लेट को नुकसान पहुंचाते हैं। इससे आपके नाखून कमजोर और भुरभुरे होने लगते हैं, नाखून के किनारों की त्वचा और नाखून पीले होने लगते हैं। इसके अलावा इन नेल पेंट्स में चिपकने वाले एजेंट होते हैं, जिससे आपके नाखून बिस्तर या कपड़ों से बार-बार चिपकते हैं।

पहले अपने डॉक्टर से बात जरूर करें।

● स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से पहले डर्मटॉलजिस्ट का परामर्श।

■ साभार : टाइम

## ● आंखों को बचाएं...

■ सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच सूरज की किरणों सबसे तेज होती हैं। ऐसे में इन घंटों के दौरान घर के अंदर रहने की कोशिश करें या जब भी संभव हो छाया में रहें। अगर आपको बाहर जाना ही है, तो अपनी आंखों पर पड़ने वाले तनाव को कम करने और यूवी विकिरण के अत्यधिक संपर्क से बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा समय छांव में बिताएं।

