



● लाइफ़ स्टाइल...

● त्वचा पर...

## उतर जाएगी सारी थकान

काम की भागदौड़ में हम अक्सर खुद का अच्छे से ध्यान नहीं रख पाते हैं। वैसे भी खराब लाइफ़ स्टाइल और खानपान में गड़बड़ी के चलते लोग कई सारी बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। लंबे समय की थकान को दूर करने के लिए जरूरी है कि बाँड़ी और माइंड को रिलैक्स किया जाए। लेकिन क्या आप जानते हैं कि नहाने का पानी आपकी सारी थकान दूर कर सकता है।

आप नहाने के पानी में कुछ चीजों को मिला सकते हैं, जो आपको रिफ्रेश फील करवाने के साथ-साथ थकान भी मिटाएंगे। इससे हमें कई दूसरे फायदे भी मिल जाएंगे। आप नहाने के पानी में कुछ आयुर्वेदिक चीजों को मिला लीजिए, जिसके बारे में यहां हम आपको बताने जा रहे हैं।

► **पिपरमिंट ऑयल**- आप नहाने के पानी में पिपरमिंट ऑयल को डाल सकते हैं। इस पानी से नहाने से थकान उतर जाती है। इससे बाँड़ी और माइंड रिलैक्स महसूस करेंगे। इससे आपको ठंडक भी मिलती है। हालांकि, इसका कम ही इस्तेमाल करें। इसमें एनाल्जेसिक गुण के कारण यह सिरदर्द और माइग्रेन दूर करने में भी सहायक होता है।

► **गुलाब जल**- गर्मियों और मानसून के मौसम में पसीने की



बदबू से राहत पाने के लिए गुलाब जल मिला सकते हैं। इससे ठंडक तो मिलेगी और बाँड़ी में अच्छी सी महक भी आएगी। इससे तनाव भी बिल्कुल गायब हो जाएगा। आप घर पर भी 4 से 5 गुलाब को उबालकर इसका पानी बना सकते हैं।

► **हल्दी**-हल्दी अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण जानी जाती है। हल्दी वाला पानी नहाने नेगेटिव विचार दूर होते हैं। आप नहाने के पानी में हल्दी मिलाएं और 15 मिनट तक छोड़ दीजिए। बता दें कि हल्दी के पानी से नहाने के बाद आप सादे पानी से नहा लें।

► **नीम का तेल**-नीम तो वैसे ही बेहद गुणकारी है। आप गुनगुने पानी में नीम का तेल डालकर नहा लें। इससे शरीर की थकान तो दूर होती है और स्किन को भी कई सारे फायदे मिलते हैं। नीम के तेल के एंटीफंगल गुण स्किन को अंदर से क्लीन करते हैं।

## बेसन लगाते समय



बेसन की कई डिशेस तो बनाकर खाई ही होंगी, साथ ही यह रसोई का एक ऐसा इनग्रेडिएंट्स है जिसका इस्तेमाल लोग पुराने समय से त्वचा के लिए करते आ रहे हैं। रंगत निखारने से लेकर चेहरे पर बेसन का फेसपैक लगाने से लेकर बाँड़ी की त्वचा के लिए उबटन भी बनाया जाता है। इसके कई फायदे होते भी हैं और अमूमन इससे कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है, लेकिन अगर कुछ बातों को ध्यान में न रखा जाए तो बेसन लगाने से भी त्वचा को फायदे की बजाय नुकसान हो सकता है।

चेहरे की निखरी हुई रंगत और ग्लो तो सभी को पसंद होता है और इसके लिए लोग घरेलू नुस्खों पर काफी भरोसा करते हैं। वहीं अगर ऐसे इनग्रेडिएंट्स हो जिनका इस्तेमाल दादी-नानी भी करती आ रही हैं तो लोग बिना किसी शक के अपनी त्वचा के लिए भी इन इनग्रेडिएंट को यूज कर लेते हैं। इन कॉमन इनग्रेडिएंट्स में से बेसन भी एक है। हालांकि इसका त्वचा पर इस्तेमाल करने से पहले जान लें कुछ बातें।

► अगर आप चेहरे पर बेसन का इस्तेमाल करने जा रही हैं तो अपनी स्किन के टाइप का खास ध्यान रखें, जैसे आपकी त्वचा रूखी है या फिर तैलीय, या मिश्रित। जिन लोगों की त्वचा रूखी रहती हो उन्हें बेसन का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए, नहीं तो चेहरे पर रूखापन और बढ़ सकता है, इसके लिए बेसन में दही या दूध मिलाकर लगाएं ताकि त्वचा मॉश्चराइज भी हो जाए। इसी तरह से मिश्रित त्वचा हो तो बेसन में दही मिलाकर लगाना सही रहता है।

► आजकल सोशल मीडिया पर कई DIY स्किन हैक्स वायरल होते रहते हैं। चेहरे पर बेसन का इस्तेमाल कर रहे हैं तो ध्यान रखें कि इसमें बेकिंग सोडा गलती से भी न मिलाएं। इसके अलावा जिनकी स्किन ड्राई है वह मुलतानी मिट्टी के साथ बेसन लगाने से बचें। इसके अलावा बेसन और नींबू मिलाकर लगा रहे हैं तो पहले पैच टेस्ट जरूर कर लें।

► चेहरे पर बेसन का फेस पैक लगाने के बाद टाइमिंग का खास ध्यान रखना चाहिए। बेसन का फेस पैक सूखने के लिए 10 से 15 मिनट काफी होते हैं। 70 से 80 प्रतिशत फेस पैक सूखने पर ही चेहरा पानी से धो दें। ज्यादा देर बेसन को चेहरे पर लगाए रखने से त्वचा पर रूखापन हो सकता है। यह भी ध्यान रखें कि ये फेस पैक हफ्ते में दो बार लगाना काफी रहता है।

► अगर आपने बेसन या फिर किसी भी तरह का ऐसा फेसपैक लगाया है जो त्वचा में ड्राइनेस बढ़ा सकता है तो खासतौर पर इस बात का ध्यान रखें कि चेहरा साफ करने के बाद कोई अच्छा मॉश्चराइजर जरूर लगाएं। इस तरह से कुछ छोटी-छोटी बातें ध्यान में रखकर आप बेसन को त्वचा पर अफ्टाई कर सकते हैं।

● परेशानी...

## मुहासें



मेकअप आपके चेहरे की खूबसूरती को और निखारने और दाग-धब्बों, मुंहासों आदि को छिपाने का काम करता है, लेकिन अगर आप यही मेकअप रात को लगाकर सो जाते हैं तो इससे न सिर्फ आपके चेहरे पर एक्ने की समस्या बढ़ सकती है, बल्कि त्वचा को काफी नुकसान होता है और समय से पहले महीन रेखाएं, झुर्रियां हो सकती हैं। इसके अलावा त्वचा के टेक्सचर के हिसाब से मेकअप करें, यानी तैलीय त्वचा है तो ऑयल बेस्ड

मेकअप या प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से बचें। खाने के शौकीन तो ज्यादातर लोग होते हैं और तेल वाला मसालेदार खाना लोगों को कुछ ज्यादा ही लुभाता है, लेकिन आपकी ये आदत न सिर्फ सेहत को बल्कि त्वचा को भी नुकसान पहुंचाती है। आप ज्यादा तेल वाला और मसालेदार खाना लगातार खाते हैं तो इससे मुंहासों की समस्या काफी ज्यादा होने लगती है, क्योंकि स्किन से एक्स्ट्रा ऑयल का प्रोडक्शन हो सकता है।

बाल मजबूत रहें, इसके लिए जरूरी होता है कि आपकी स्कैल्प हेल्दी हो और यह तभी हो सकता है जब सही से बालों की सफाई की जाए। इसके लिए लोग हफ्ते में दो से तीन बार बालों में शैंपू तो करते ही हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि बाँड़ी डिटॉक्स की तरह ही हेयर डिटॉक्स करना भी जरूरी होता है।

शरीर को कई बीमारियों से बचाए रखने और स्किन प्रॉब्लम से बचने के लिए बाँड़ी डिटॉक्स के बारे में तो आपने कई बार सुना होगा...

## क्या होता है हेयर डिटॉक्स...

बालों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए जरूरी है कि सही से देखभाल की जाए। हेयर केयर से जुड़ी छोटी-छोटी चीजों को भी अगर नजरअंदाज कर दिया जाए तो कई हेयर प्रॉब्लम होने लगती हैं। बाल मजबूत रहें, इसके लिए जरूरी होता है कि आपकी स्कैल्प हेल्दी हो और यह तभी हो सकता है जब सही से बालों की सफाई की जाए। इसके लिए लोग हफ्ते में दो से तीन बार बालों में शैंपू तो करते ही हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि बाँड़ी डिटॉक्स की तरह ही हेयर डिटॉक्स करना भी जरूरी होता है।

शरीर को कई बीमारियों से बचाए रखने और स्किन प्रॉब्लम से बचने के लिए बाँड़ी डिटॉक्स के बारे में तो आपने कई बार सुना होगा और इसके लिए डिटॉक्स वाटर भी पिया होगा, लेकिन क्या आपको पता है कि हेयर डिटॉक्स क्या होता है और इसे कैसे किया जा सकता है। क्या घर पर ही इसके लिए प्रोडक्ट्स तैयार किए जा सकते हैं।

क्या होता है हेयर डिटॉक्स करना?

● बालों में नियमित रूप से ऑयलिंग करते हैं और शैंपू भी सही तरह से करते हैं, इसके बावजूद भी अगर बाल डल और फ्रिजी हो जाते हैं तो इसके लिए आपको हेयर डिटॉक्स करना चाहिए। इसमें बालों और स्कैल्प को गहराई से साफ किया जाता है यानी हेयर की डीप क्लींजिंग को हेयर डिटॉक्स करना कहा जाता है।

● हेयर डिटॉक्स के फायदे- धूल-मिट्टी आपके बालों की स्कैल्प पर जम जाती है, जिससे पोर्स

ब्लॉक हो जाते हैं और इससे बाल चिपचिपे होने लगते हैं। हेयर डिटॉक्स करने से ये समस्या भी दूर होती है और इससे बालों की ग्रोथ में भी हेल्प मिलती है।

● हेयर डिटॉक्स के लिए लगाएं ये हेयर नेचुरल मास्क- बालों की गहराई से सफाई करने के लिए वैसे तो क्लेरिफाइंग शैंपू का इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन नेचुरल चीजों की बात करें तो आप दही में नींबू मिलाकर हेयर मास्क तैयार कर सकते हैं और इसे अपने बालों में करीब 30 मिनट लगाने के बाद शैंपू से हेयर वॉश कर लें।

● क्या होता है क्लेरिफाइंग शैंपू- डेली बालों में आप जो शैंपू इस्तेमाल करते हैं वो स्कैल्प और बालों पर जमा डर्ट को साफ करता है, तो वहीं क्लेरिफाइंग शैंपू में कुछ ऐसे इनग्रेडिएंट्स होते हैं जो बालों की स्कैल्प पर जमा एक्स्ट्रा मिनरल्स को साफ करके पोर्स को खोलने का काम करते हैं। उन लोगों के लिए इस शैंपू का इस्तेमाल करना और भी जरूरी हो जाता है, जिनके एरिया का पानी अच्छा न हो।

● इस तरह बनाएं क्लेरिफाइंग शैंपू- क्लेरिफाइंग शैंपू अगर घर पर बनाना हो तो इसके लिए आपको ज्यादा मेहनत करने की जरूरत नहीं है, बस बेकिंग सोडा को पानी में मिलाकर एक घोल बना लें और इसे स्कैल्प पर लगाएं। इससे आपके बालों की डीप क्लींजिंग हो जाएगी। इसके

अलावा एप्पल साइडर विनेगर का भी इस्तेमाल बालों को धोने के लिए कर सकते हैं। फिलहाल अगर आप मार्केट से बी क्लेरिफाइंग शैंपू लाकर बालों को धो रहे हैं तो महीने में एक बार इसे यूज करना काफी रहता है।

■ साभार- टाइना

● नीम...

नीम में एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इन्फ्लेमेटरी, एंटीफंगल और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण पाए जाते हैं। ऐसे में स्कैल्प पर होने वाली खुजली से राहत दिलाने में नीम मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए नीम के ताजे पत्ते लें और इसे पानी में उबालें। इसके बाद इस पानी को ठंडा होने पर छाल लें और शैंपू करने के बाद अपने बालों पर स्प्रे करें। आप नीम और तुलसी के पत्तों को एक साथ पीसकर उसका पेस्ट तैयार कर शैंपू करने के कुछ देर पहले आप अपने बालों पर लगा सकते हैं।