

● ध्यान दें...

बाँड़ी टैनिंग

मौसम कोई भी हो टैनिंग की समस्या कभी भी हो सकती है और इस समस्या से निजात पाने के लिए महिलाएं कई तरह के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। जहाँ इन प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने से ये समस्या कम हो जाती है तो वहीं इन प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल बंद करने के बाद ये समस्या दोबारा शुरू हो जाती है। टैनिंग की वजह से स्किन का त्वचा का ग्लो कम हो जाता है तो वहीं स्किन काली भी नजर आती है। इस आर्टिकल में हम आपको कुछ चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं जिन्हें आप नहाने से पहले इस्तेमाल करती हैं तो बाँड़ी टैनिंग की समस्या कम हो सकती है।

► नहाने से पहले आप मुलतानी मिट्टी का इस्तेमाल किया जा सकता है। मुलतानी मिट्टी में कई सारे औषधीय गुण होते हैं और ये सभी गुण त्वचा से जुड़ी समस्या को कम करने में मदद करते हैं। वहीं मुलतानी मिट्टी का इस्तेमाल आप टैनिंग की समस्या को कम करने में भी किया जा सकता है।

► टैनिंग को हटाने के लिए मुलतानी मिट्टी है फायदेमंद मुलतानी मिट्टी की मदद से जहाँ



टैनिंग की समस्या कम होगी तो वहीं स्किन इन्फेक्शन की समस्या भी नहीं होगी।

► यह आपकी त्वचा पर ग्लो और मुलायम बनाने का काम करेगा।

► इस तरह करें इस्तेमाल एक कटोरी में मुलतानी मिट्टी लें और इसे टैनिंग वाली जगह पर नहाने से पहले अप्लाई करें। मुलतानी मिट्टी सूख जाने के बाद बिना रगड़ें इसे ठंडे पानी से धो लें। इस उपाय को हफ्ते में 2 से 3 बार करें।

दही का करें इस्तेमाल

► टैनिंग की समस्या को कम करने के लिए दही का इस्तेमाल किया जा सकता है। दही में कैल्शियम, विटामिन बी 12, पोटेसियम और मैग्नीशियम होता है जो टैनिंग की समस्या को कम करने में मददगार हैं। वहीं दही के साथ हल्दी का इस्तेमाल कर सकती हैं।

इस तरह करें इस्तेमाल

► एक कटोरी ठंडा दही और एक चुटकी हल्दी डालें।
► इस पेस्ट को चेहरे पर अप्लाई करें।
► 20 मिनट बाद त्वचा को साफ कर लें।
► हफ्ते में दो दिन इस उपाय को करें।

● बालों के लिए...

रीठा और शिकाकाई पाउडर



बालों का गिरना, टूटना और दोमुंहे बाल आज हर किसी की समस्या बन चुका है। एक दौर था जब लड़कियों के बाल सिर्फ कमर ही नहीं घुटनों तक लहराया करते थे, लेकिन वक्त के साथ केमिकल्स का इस्तेमाल करने की वजह से बालों को पर्याप्त मात्रा में पोषण नहीं मिल रहा है और वह खराब होते जा रहे हैं। अगर आप भी बालों की समस्या से जूझ रहे हैं, तो ध्यान दीजिए कि अब वक्त आ गया है एक बार फिर पुराने जमाने में जाकर समस्या की जड़ों पर काम करने का। इसलिए आज इस लेख के माध्यम से हम आपको बताने जा रहे हैं बालों के लिए रीठा और शिकाकाई पाउडर की रेसिपी के बारे में। इस पाउडर को आप आसानी से घर पर ही बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

►► बालों की समस्या से राहत दिलाने वाले इस पाउडर को बनाने के लिए एक बड़ा बाउल लें। इस बाउल में आंवला पाउडर, रीठा और शिकाकाई पाउडर डालकर मिलाएं।

►► इसी मिश्रण में नीम का पाउडर को डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। बालों में लगाने के लिए आपका पाउडर तैयार हो चुका है। इसे बार-बार इस्तेमाल करने के लिए एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर कर लें।

►► इस पाउडर का इस्तेमाल करने से पहले बालों को अच्छे से धोकर सुखा लें। बालों को धोने से स्कैल्प में मौजूद गंदगी और बैक्टीरिया को हटाने में मदद मिलती है।

►► अब एक छोटे बाउल में 2 चम्मच तैयार पाउडर लें और उसमें पर्याप्त मात्रा में पानी मिलाकर घोल तैयार कर लें। घोल तैयार करते वक्त ध्यान रहे कि यह ज्यादा पतला न हो जाए।

पाउडर का घोल तैयार करने के बाद इसे स्कैल्प और बालों में लगाएं। घोल को लगाने के बाद शॉवर कैप से ढक कर 10 से 15 मिनट के लिए छोड़ दें।

►► बाद में बालों को नॉर्मल पानी और माइल्ड शैंपू से क्लीन करें। बालों की समस्या से निजात पाने के लिए आप सप्ताह में 1 से बार इस पाउडर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

►► रीठा और शिकाकाई पाउडर में पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट और कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो स्कैल्प को पोषण देकर बालों को लंबा और घना बनाते हैं। साथ ही, इसके पोषक तत्व स्कैल्प को पोषण देते हैं। जिससे बालों की समस्या से छुटकारा मिलता है।

►► रीठा और शिकाकाई पाउडर में एंटी इन्फ्लामेटरी गुण और एंटी बैक्टीरियल गुण होते हैं। यह बालों से डैंड्रफ को खत्म करके स्कैल्प को हेल्दी बनाने में मदद करते हैं।

● साफ-सफाई...

कटी और फटी एड़ियां



सही देखभाल न मिलने के कारण पर पैर ड्राई होकर कटने-फटने लगते हैं। तो चलिए आज हम आपको बताने वाले हैं ऐसा घरेलू उपाय जिसकी मदद से आप आसानी से कटे-फटे पैरों की सही तरीके से देखभाल कर सकती हैं। एलोवेरा जेल में विटामिन-ए, विटामिन-सी और विटामिन-बी होता है, जो कि स्किन को भरपूर मात्रा में पोषण देता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण स्किन को हाइड्रेट करने में मदद करता है। यह त्वचा के लिए डॉक्टर की तरह काम करता है और स्किन से जुड़े हर इन्फेक्शन को

नाखूनों का रखें ख्याल

कई बार नाखून टूट भी सकते हैं या वह कई बार ड्राई भी हो जाते हैं। यह सब आपके मन पसंदीदा मौसम की ही देन है। ऐसे में जरूरी है कि अपने नाखूनों पर भी ध्यान दिया जाए। इसलिए हम आपको कुछ ऐसे हैक्स बता रहे हैं, जिसे आप अपने रूटीन में शामिल कर सकते हैं

इस मौसम में नाखूनों को ज्यादा बढ़ नहीं रखना चाहिए। आपको यह सुनने में थोड़ा अजीब लग सकता है, क्योंकि लंबे और नेल आर्ट किए गए नाखून सुंदर तो बहुत लगते हैं। वह सुंदरता भी किस काम की जो आपको बीमार कर दे।

लंबे नाखूनों में बैक्टीरिया बहुत ही जल्दी पनपने लगते हैं। इसकी वजह से इन्फेक्शन का खतरा दोगुना ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए बारिश के दौरान अपने नाखूनों को छोटा ही रखें। नाखूनों के जल्दी टूटने का कारण ज्यादा लंबे नाखून भी हैं।

अगर आप अपने क्यूटिकल को आकर्षित बनाने के लिए इसे सजा लेती हैं, तो बरसात के दौरान ऐसा न करें। इस मौसम में जितना हो सके

रोकने में मदद करता है। नारियल का तेल स्किन को हाइड्रेटेड रखने के काम में आता है। त्वचा पर होने वाले हर तरह के इन्फेक्शन को रोकने में मददगार है। त्वचा को पोषण देने में मदद करता है। फटी एड़ियों की देखभाल सबसे पहले एक बाउल में एलोवेरा जेल को निकालकर डालें इसमें आप 1 से 2 चम्मच नारियल के तेल को निकालकर डालें। इन दोनों को आपस में मिक्स करके पैरों की एड़ियों पर लगा लें हल्के हाथों के दबाव से मसाज भी पैरों पर कर सकती हैं।

बरसात में पसीने की वजह से स्किन रैशज हो जाते हैं। वहीं, कई लोगों को स्किन के और भी कई इन्फेक्शन परेशान करने लगते हैं। खुजली छोटे जीवाणुओं के कारण होती है। मगर क्या आपको पता है कि इस मौसम में आपके नाखून ज्यादा टूटते हैं या ड्राई रहते हैं, जिस कारण आप परेशान रहती हैं।

हो सकता है कि आप इस मौसम में अपने नाखूनों की उतनी देखभाल न कर पा रही हों जितनी त्वचा की करती हैं। असल में यह मौसम आपके नाखूनों के लिए बहुत खराब है, क्योंकि इस मौसम में नाखूनों में बैक्टीरिया पैदा हो सकते हैं।

कई बार नाखून टूट भी सकते हैं या वह कई बार ड्राई भी हो जाते हैं। यह सब आपके मन पसंदीदा मौसम की ही देन है। ऐसे में जरूरी है कि अपने नाखूनों पर भी ध्यान दिया जाए। इसलिए हम आपको कुछ ऐसे हैक्स बता रहे हैं, जिसे आप अपने रूटीन में शामिल कर सकते हैं

इस मौसम में नाखूनों को ज्यादा बढ़ नहीं रखना चाहिए। आपको यह सुनने में थोड़ा अजीब लग सकता है, क्योंकि लंबे और नेल आर्ट किए गए नाखून सुंदर तो बहुत लगते हैं। वह सुंदरता भी किस काम की जो आपको बीमार कर दे।

लंबे नाखूनों में बैक्टीरिया बहुत ही जल्दी पनपने लगते हैं। इसकी वजह से इन्फेक्शन का खतरा दोगुना ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए बारिश के दौरान अपने नाखूनों को छोटा ही रखें। नाखूनों के जल्दी टूटने का कारण ज्यादा लंबे नाखून भी हैं।

अगर आप अपने क्यूटिकल को आकर्षित बनाने के लिए इसे सजा लेती हैं, तो बरसात के दौरान ऐसा न करें। इस मौसम में जितना हो सके

क्यूटिकल्स को सिंपल रखें। साथ ही, वक्त रहते इसे साफ और मॉइस्चराइज करते रहें।

वैसे तो आप क्यूटिकल और मैनीक्योर ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपको बहुत ही आसानी से मार्केट में मिल जाएगा। अगर आप इसका इस्तेमाल रोजाना करेंगे, तो आपके नाखून ज्यादा ड्राई भी नहीं रहेंगे और उनके टूटने की स्पीड भी कम होगी।

● क्या आपने कभी नोट किया है कि जब भी आप कपड़े या बर्तन धो लेती हैं, उसके बाद आपके नाखून सॉफ्ट होकर टूट जाते हैं? अगर आप अपने नाखूनों को स्ट्रॉंग बनाना चाहती हैं, तो ग्लव्स पहनकर ही काम करें।

● हालांकि, यह मुश्किल है कि आप अपने हाथों को पानी से दूर रख पाएं, लेकिन मजबूत नाखूनों के लिए आपको इस बात का ध्यान रखना पड़ेगा। साथ ही, अगर आप बारिश में भीग रहे हैं, तो आपको और ज्यादा ध्यान देने जरूरत होगी।

● हम जानते हैं कि इन दिनों नेल एक्सटेंशन का क्रेज काफी बढ़ गया है। मगर क्या आपको पता है कि इस मौसम में इसे लगाना भारी पड़ सकता है। नाखून के अंदर इन्फेक्शन हो सकता है। इसलिए आपको इस वक्त इस ट्रीटमेंट को नहीं करवाना चाहिए।

● यह आपके असली नाखूनों को कमजोर बना देता है, क्योंकि इसमें केमिकल, ग्लू और न जाने किन किन चीजों का उपयोग किया जाता है। साथ ही, असली नाखून के ऊपर नकली नाखून लगाकर उन्हें मनचाहा शेप दिया जाता है।

● इस मौसम में नाखूनों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए नारियल का तेल बेस्ट होम रेमेडी हैं। नारियल के तेल में कई सारे गुण होते हैं और ये सभी गुण बालों और त्वचा के फायदेमंद हैं। वहीं नाखूनों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भी इन तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

● एलोवेरा जेल...

एलोवेरा जेल झाड़ियों के लिए अच्छा होता है। साथ ही, घरों में आसानी से मौजूद होता है। इसलिए आप इसे रोजाना अपने चेहरे पर लगा सकती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो त्वचा को हाइड्रेट करते हैं और झाड़ियों को कम करने में मदद करते हैं। इसका इस्तेमाल आप सुबह और रात दोनों समय कर सकती हैं।



■ साभार: हेजि