

● ऐसे होंगे...

लंबे और घने बाल

आज हम आपको ऐसी चीज के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप अपने बालों पर लगाते हैं, तो आपको कुछ ही दिनों में असर देखने को मिलेगा।

▶ नारियल तेल और मेथी

दाने- हम बात कर रहे हैं नारियल तेल और मेथी दाने की यह दोनों ही बालों के लिए काफी फायदेमंद माने गए हैं। नारियल तेल में फैटी एसिड मौजूद होता है, जो बालों को मॉइश्चराइजर करता है और उन्हें मजबूत बनाता है। वहीं मेथी दाने में प्रोटीन और विटामिन होते हैं, जो बालों को लंबा करने में काफी मदद करते हैं। इन दोनों चीजों का इस्तेमाल कर आप अपने बालों को लंबा, घना और डैंड्रफ मुक्त बना सकते हैं।

▶ मेथी दाना हेयर पैक-आप नारियल तेल और मेथी दाना से हेयर पैक बना सकते हैं। इसके लिए आपको मेथी दाने को रात भर पानी में भिगोकर रखना होगा। अगली सुबह मेथी दानों को पानी से निकाल कर पीस लें और पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में नारियल तेल को मिलाएं और अच्छे से घोल लें। फिर मिश्रण को अपने बालों और स्कैल्प पर 30 मिनट के लिए लगाएं। इसके बाद आप शैंपू से बालों को धो लें।

इसके अलावा आप नारियल तेल और मेथी दाने दोनों को मिलाकर तेल बना सकते हैं। आपको एक पेन में नारियल तेल



को गर्म करना होगा। इसमें मेथी दाने डालने होंगे और हल्का सुनहरा होने तक इस भूतते रहे, फिर गैस बंद कर तेल को ठंडा कर लें। इस तेल को अपने बालों और स्कैल्प के ऊपर लगाएं। ऐसा आप रात में सोने से पहले करें, रात भर अपने बालों को ऐसे ही छोड़ दें। फिर सुबह उठकर शैंपू से अपने बाल धो लें। इन दोनों तरीकों का इस्तेमाल कर आप अपने बालों को लंबा, घना और मजबूत बना सकते हैं।

▶ डैंड्रफ की समस्या होगी दूर-यही नहीं यह डैंड्रफ की

समस्या को दूर करने में भी काफी मदद करता है। आप अगर चाहे तो इन हेयर पैक में एलोवेरा जेल, दही या शहर भी मिला सकते हैं। ऐसा हफ्ते में दो से तीन बार करें। ध्यान रहे बालों को धोने के बाद हमेशा कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें। अगर आप रोजाना अपने बालों का ध्यान रखते हैं, तो आपके बाल मजबूत होंगे और झड़ने की समस्या दूर होगी।

● परेशानी...

मानसून में टैनिंग



गर्मियों में धूप से बचने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल लगभग हर कोई करता है लेकिन कई लोगों को लगता है कि बरसात के मौसम में सनस्क्रीन लगाना बेफिजूल है। इस वजह से लोग सनस्क्रीन बंद कर देते हैं, जो कि बिल्कुल गलत है। सनस्क्रीन त्वचा को सूरज की हानिकारक यूवी किरणों से बचाता है। मानसून के दिनों में बरसात के बाद धूप ज्यादा तेज निकलती है, ऐसे में त्वचा पर सनस्क्रीन लगाना जरूरी होता है। ऐसे में कई लोगों का सवाल होता है कि बरसात के मौसम में कौन सा सनस्क्रीन लगाना चाहिए।

▶ क्या मानसून में सनस्क्रीन लगाना चाहिए- बारिश में बादलों से लगभग 80% यूवी रेडिएशन होता है, इसलिए बाहर निकालने के पहले सनस्क्रीन जरूर अप्लाई करें। वहीं बरसात में सबसे बड़ी समस्या आती है कि कई बार लोग भीग जाते हैं, जिससे सनस्क्रीन निकल जाती है। इसलिए अपने साथ सनस्क्रीन जरूर कैरी करें। सनस्क्रीन हर मौसम में लगाना चाहिए। इसे लगाने की जरूरत हर मौसम में पड़ती है। कई लोग सनस्क्रीन धूप से होने वाली टैनिंग से बचने के लिए करते हैं और उन्हें लगता है कि गर्मियों में ही सनस्क्रीन लगाना चाहिए। जबकि असल में सनस्क्रीन सिर्फ आपको धूप से होने वाली टैनिंग से ही नहीं सूरज की हानिकारक यूवी किरणों से भी बचाती है, यह त्वचा पर एक शील्ड की तरह काम करती है और त्वचा को सूरज की यूवी किरणों से बचाती है। यूवी किरणों के चेहरे के लिए हानिकारक होती हैं, जो त्वचा की कैंसर की वजह होता है। ऐसे में मौसम को देखते हुए नहीं बल्कि सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए सनस्क्रीन का उपयोग करना चाहिए।

एक्सपर्ट की माने तो पाउडर, लोशन और स्टिक सनस्क्रीन सभी बेहतर होते हैं लेकिन चेहरे को हाइड्रेट बनाए रखने के लिए सनस्क्रीन लोशन लगाना चाहिए जो त्वचा को सॉफ्टनेस और मॉइश्चराइज मेंटेन रखता है।

लोशन, स्टिक और पाउडर बेस्ट सनस्क्रीन लगाने के फायदे- वैसे सनस्क्रीन को लगाने का सही तरीका ये ही कि इसे त्वचा पर हर 2-3 घंटे पर लगाना चाहिए, ऐसे में इसे रिअप्लाई करने के लिए आप स्टिक या पाउडर बेस सनस्क्रीन का उपयोग कर सकते हैं। स्टिक या पाउडर बेस सनस्क्रीन को आसानी से त्वचा पर अप्लाई किया जा सकता है, ऐसे में आप इसका उपयोग कई बार कर सकते हैं।

▶ पाउडर और स्टिक सनस्क्रीन लाइट होते हैं। इसलिए यह चिपचिपे मौसम में भी चेहरे पर आसानी लग जाती हैं और देर तक टिकी रहती है।

● ट्रेडिंग...

फेशियल एक्सरसाइज



आपने फेशियल एक्सरसाइज के बारे में तो जरूर सुना होगा। आजकल ये एक्सरसाइज काफी ट्रेडिंग में होती है। ये हमारी स्किन के लिए बेहद फायदेमंद है। इससे त्वचा से जुड़ी कई दिक्कों का समाधान होता है। अगर आपको डार्क सर्कल, फाइन लाइंस और डल स्किन की परेशानी है तो फेशियल एक्सरसाइज ट्राई कर सकती हैं। शुरू के समय आप 15 से 20 सेकेंड के लिए फेशियल स्लैपिंग एक्सरसाइज करें। इसका नियमित अभ्यास करने से त्वचा का नेचुरल ग्लो बना रहेगा। इससे डार्क सर्कल और पिग्मेंटेशन भी कम होगी। आपको बता दें कि यह एक्सरसाइज



हेल्थ केयर की बात करें तो ये हमारे घुटनों और आंखों में ज्यादा पाया जाता है और उन्हें एक ऑयल मशीन की तरह काम करने में हेल्प करता है। पर क्या आप जानते हैं कि हायलूरॉनिक से स्किन को भी कई बेनिफिट्स मिलते हैं।

ये बढ़ती उम्र के बावजूद त्वचा में कसाव लाने का काम करता है। चलिए आपको बताते हैं कि हायलूरॉनिक एसिड क्या होता है और ये स्किन केयर में कैसे रोल निभाता है...

हायलूरॉनिक एसिड...

त्वचा की देखभाल के लिए भले ही घरेलू नुस्खे भले ही ज्यादा आजमाए जाते हो पर कुछ ब्यूटी प्रोडक्ट्स ऐसे हैं जो ट्रेड में होने के बावजूद बेस्ट रिजल्ट देते हैं। मार्केट से मिलने वाले प्रोडक्ट्स में केमिकल के होने का खतरा रहता है। इसके बाद भी कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स की डिमांड बहुत ज्यादा है। इन्हें ब्यूटी केयर ट्रेड्स में से एक हायलूरॉनिक एसिड है जिसके सीरम या दूसरी चीजें स्किन केयर में इस्तेमाल की जा रही है। नाम अलग होने के साथ-साथ इसके प्रभाव भी त्वचा पर अलग और असरदार होते हैं। दरअसल, हायलूरॉनिक एसिड हमारे शरीर में मौजूद रहता है और ये मॉस्चराइज रखने का काम भी करता है।

हेल्थ केयर की बात करें तो ये हमारे घुटनों और आंखों में ज्यादा पाया जाता है और उन्हें एक ऑयल मशीन की तरह काम करने में हेल्प करता है। पर क्या आप जानते हैं कि हायलूरॉनिक से स्किन को भी कई बेनिफिट्स मिलते हैं। ये बढ़ती उम्र के बावजूद त्वचा में कसाव लाने का काम करता है। चलिए आपको बताते हैं कि हायलूरॉनिक एसिड क्या होता है और ये स्किन केयर में कैसे रोल निभाता है।

● हायलूरॉनिक क्या होता है-हमारी स्किन को हाइड्रेट रखने वाला हायलूरॉनिक का प्रोडक्शन एक तरह के बैक्टीरिया के फर्मेंटेड होने से होता है। हेल्थलाइन के मुताबिक ये हमारी त्वचा की लेयर में मौजूद रहकर उसे हाइड्रेट रखता है। हाइड्रेशन के अलावा हायलूरॉनिक स्किन में फ्लेक्सिबिलिटी भी लाता है। इसका हमारे शरीर में प्रोडक्शन होता है और ये कोलेजन को बढ़ाने में भी मदद करता है। इसलिए इसे एक एंटी एजेंट के रूप में भी जाना जाता है।

● हायलूरॉनिक का फायदा-हायलूरॉनिक एसिड

की वजह से हमारे जोड़े ठीक से एक ऑयल मशीन की तरह काम करते हैं। ये जोड़ों को आपस में चोट लगने और दर्द से बचाता है।

● हाइड्रेशन लेवल-ये हमारी बाँडी में वाटर का एक बेस्ट सोर्स है। एक चौथाई हायलूरॉनिक एसिड हाफ गेलन वाटर के बराबर होता है। ये आंखों में भी मौजूद रहता है इसलिए हमें ड्राई आइस की प्रॉब्लम से भी बचाता है। बाँडी में कम होने के कारण इसे बाहर से लगाना पड़ता है। कंपनियाँ अब इसकी क्रीम, लोशन और सीरम बना रही है।

● स्किन में फ्लेक्सिबिलिटी-ये एसिड हमारी स्किन पर फाइन लाइंस और रिंकल्स को कम करके इसमें फ्लेक्सिबिलिटी को बरकरार रखता है। क्या आप जानते हैं कि ये स्किन पर लगे घाव को जल्दी ठीक होने में भी काम आता है। इसमें हीलिंग इफेक्ट भी होते हैं।

● किस तरह हायलूरॉनिक एसिड का करें इंटेक-खानपान के जरिए- अगर बाँडी में हायलूरॉनिक एसिड का लेवल कम आया है तो इसकी कमी सप्लीमेंट्स या पिल्स के जरिए पूरी की जा सकती है। वैसे इसका लिक्विड फॉर्म भी

आता है जिसे पानी में मिलाकर पीया जा सकता है।

● स्किन पर लगाकर : मार्केट में हायलूरॉनिक एसिड के कई प्रोडक्ट्स आते हैं जिन्हें आप स्किन केयर में शामिल करके त्वचा को स्वस्थ और निखरी हुई बना सकते हैं। ये शैंपू

लोशन, क्रीम, जेल्स और सीरम के रूप में आपको मार्केट में मिल जाएगा। आप चाहे तो हायलूरॉनिक एसिड के पाउडर को पानी में मिलाकर स्किन पर लगा सकते हैं।

● आई ड्रॉप्स -कई तरह के आई ड्रॉप्स आते हैं जिनमें हायलूरॉनिक एसिड मौजूद होता है। इसलिए आप मार्केट से इसके ड्रॉप्स भी खरीद सकते हैं। वैसे जिन लोगों की स्किन ड्राई रहती है उन्हें इसका इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। एक्सपर्ट्स के मुताबिक इसे रात में लगाना ज्यादा सही रहता है।

■ साभार: टाइना

● निशानों से छुटकारा...

■ धूप में टैनिंग की वजह से कई बार शरीर की स्किन दो रंगों में बढ़ जाती है। कई बार स्किन के दो कलर होने से यह शर्मिंदगी का कारण बन जाता है। इससे छुटकारा पाने के लिए आप कुछ उपाय कर सकते हैं। आप अपने पैरों पर दही से बनाया पेस्ट लगा सकते हैं। इसे बनाने के लिए आप एक कटोरी में थोड़ा बेसन, थोड़ा दही और आधा नींबू का रस तीनों को अच्छी तरह मिला ले, फिर इस पेस्ट को अपने पैरों पर लगाकर मसाज करें, थोड़ी देर बाद इसे धो लें।

