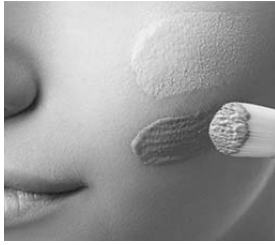




● सही या गलत...

रोजाना फाउंडेशन



क्या आप भी उनमें से हैं जो रोजाना ऑफिस या कॉलेज जाते हुए चेहरे की रंगत निखारने के लिए फाउंडेशन का इस्तेमाल जरूर करती हैं। फाउंडेशन एक ऐसा मेकअप प्रोडक्ट है जिसे लगाते ही स्किन का कलर और टोन इम्प्रूव हो जाता है। मेकअप में सबसे ज्यादा फाउंडेशन का उपयोग किया जाता है। अगर आप भी रोजाना रेगुलर बेसिस पर फाउंडेशन लगाती हैं, जो आपको इसकी वजह से होने वाले नुकसान के बारे में पता होना जरूरी है। चलिए हम आपको बताते हैं रेगुलर चेहरे पर फाउंडेशन का इस्तेमाल करने के साइड इफेक्ट-

► पिंपल फाउंडेशन में मौजूद केमिकल और तेल आपके चेहरे के रोम छिद्रों को बंद कर सकते हैं, जिससे आपको मुंहासे हो सकते हैं इसीलिए रोजाना चेहरे पर फाउंडेशन लगाने से बचना चाहिए। ब्लैकहेड्स ब्लैक हेड्स फाउंडेशन में मौजूद तेल आपके



चेहरे पर ब्लैक हेड्स का कारण बन सकता है इसीलिए फाउंडेशन का अधिक उपयोग नहीं करना चाहिए। फास्ट एजिंग फाउंडेशन में मौजूद केमिकल आपके चेहरे की त्वचा को नुकसान पहुंचाते हैं। रोजाना इस्तेमाल करने से समय से पहले बुढ़ापा आ जाता है और स्किन ढीली होने लगती है।

► व्हाइटहेड्स व्हाइट हेड्स फाउंडेशन में मौजूद केमिकल चेहरे पर व्हाइट हेड्स बनाते हैं और चेहरे की स्किन को भी खराब करते हैं। खो जाती है चमक हर दिन फाउंडेशन लगाने से चेहरे का हाइड्रेशन खत्म हो जाता है और स्किन डलनेस की समस्या होने लगते हैं। दरअसल फाउंडेशन में एल्कोहल, मैट-फिनिश पाउडर का इस्तेमाल होता है जो त्वचा से एक्सेस ऑयल को सोख लेते हैं। रोजाना फाउंडेशन लगाने से स्किन ड्राई हो जाती है। त्वचा से चमक खो जाती है।

● कैसे करवाएं...

सैलून में मैनीक्योर



अक्सर हम खुद को पैम्पर करने के लिए सैलून सर्विसेज लेना पसंद करते हैं। वैसे जब खुद को केयर करने की बात हो तो हम अपने चेहरे के अलावा हाथों का भी खास ख्याल रखते हैं। शायद यही कारण है कि अक्सर नेल सैलून में हम मैनीक्योर करवाते हैं। यह काफी रिलैक्सिंग होता है और आपके हाथों की अपीयरेंस को और भी बेहतर बनाता है। यूं तो नेल सैलून में मैनीक्योर करना सुरक्षित माना जाता है, लेकिन कभी-कभी यह आपके लिए नुकसानदायक भी हो सकता है। अगर आप नेल सैलून में किसी एक्सपीरियंस प्रोफेशनल की सर्विसेज ना लें या फिर सैलून में हाइजीन का सही तरह से ख्याल ना रखा जाता हो, तो ऐसे में मैनीक्योर करवाना आपके लिए अच्छा एक्सपीरियंस साबित नहीं होगा। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको नेल सैलून में मैनीक्योर करवाने से होने वाले कुछ नुकसानों के बारे में बता रहे हैं, जिनसे आपको बचना चाहिए

► नेल सैलून में मैनीक्योर करवाने का एक नुकसान यह भी है कि इससे एलर्जी और इंफेक्शन होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। अमूमन मैनीक्योर करवाते हुए कुछ लोगों को ऐलर्जिक, जेल या नेल पॉलिश जैसे नेल प्रोडक्ट्स से एलर्जी हो सकती है। इनमें कई तरह के केमिकल्स होते हैं, जिससे कुछ लोगों को एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है। एलर्जी होने पर नाखूनों के आसपास रेडनेस, खुजली या सूजन हो सकती है। इसके अलावा, आपको इंफेक्शन भी हो सकता है। ऐसा आमतौर पर तब होता है, जब इस्तेमाल किए जाने वाले टूल्स को ठीक तरह से साफ नहीं किया जाता है।

► मैनीक्योर करवाते हुए दर्द व जलन की शिकायत भी हो सकती है। दरअसल, मैनीक्योर के दौरान जब क्यूटिकल को बहुत ज्यादा काटा या पुश किया जाता है, तो इससे दर्द व रक्तस्राव हो सकता है। इससे क्यूटिकल डैमेज हो जाते हैं। अगर टेक्नीशियन टूल्स को गलत तरीके से इस्तेमाल करता है या फिर बहुत ज्यादा दबाव डालता है, तो इससे नाखूनों और आसपास की स्किन में चोट लग सकती है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि मैनीक्योर के दौरान गलती से नेल प्रोडक्ट स्किन पर गिर जाते हैं, जिससे आपको केमिकल बर्न की समस्या का सामना करना पड़ सकता है।

► नेल सैलून में मैनीक्योर करवाने से नेल डैमेज होने का खतरा भी बढ़ जाता है। दरअसल, जब मैनीक्योर किया जाता है, तो कई बार प्रोफेशनल नेल्स पर हार्श तरीके से बफिंग व फाइलिंग करते हैं, जिससे नेल्स पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इतना ही नहीं, ऐलर्जिक या जेल का बार-बार इस्तेमाल करने से नाखून कमजोर हो सकते हैं और उनके टूटने का खतरा बढ़ जाता है। वहीं, अगर मैनीक्योर के दौरान हार्श केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाए तो इससे भी नाखून कमजोर हो जाते हैं।

● चेहरे पर...

ब्लश



गुलाब की पंखुड़ियों से भी घर में नेचुरल ब्लश तैयार किया जा सकता है। गुलाब के ताजे फूल से अगर ब्लश बनाना चाहते हैं तो आप इमाम दस्ता में गुलाब की पंखुड़ियों को डालकर पेस्ट बनाएं और इसमें जरूरत के मुताबिक अरारोट पाउडर मिलाएं और अच्छे से दोनों को मिक्स करें। इसे आप एक कांच के छोटे कंटेनर में भरें, ताजे गुलाब से बना ब्लश गीला बनेगा। वहीं सूखी गुलाब की पंखुड़ियों से भी ब्लश बनाया जा सकता है, इसके लिए इमाम दस्ता में गुलाब की पंखुड़ियों और

अरारोट पाउडर को साथ में डालकर अच्छे से पीसें। जब इसका पाउडर तैयार हो जाए तो इसे एक छोटे कांच के कंटेनर में रखें, इस ब्लश को आप ब्रश की मदद से लगा सकते हैं। अगर आपको गालों पर हल्का पीच कलर चाहिए तो इसके लिए आपको नारंगी रंग की दिखने वाली गाजर चाहिए होगी। इस गाजर को कद्दकस करके सुखा लें और फिर इसे मिक्सी या इमाम दस्ता में अरारोट के साथ मिलाकर पीसें। आपका गाजर से बना नेचुरल ब्लश तैयार है।

दरअसल

विटामिन

बी12, सी

और ई के

साथ-साथ

शरीर में जिंक

और कॉपर जैसे

मिनरल्स की

कमी के वजह से

बालों में उम्र से

पहले ही सफेदी

आ जाती है।

दरअसल शरीर

में पाए जाने

वाले मेलैनिन के

कारण ही बाल

काले रंग के

होते हैं।

जब शरीर में

मेलैनिन की

कमी होने लगती

हैं तो बाल

सफेद होने

लगते हैं। ऐसे

कई फूड है

जिनके रोजाना

सेवन से बालों

को समय से

पहले सफेद होने

रोक सकते

हैं...

उम्र से पहले बालों में नेचुरली शेकनी है सफेदी

कई लोगों में ये गलतफहमी होती है कि एक सफेद बाल तोड़ने से कई सफेद बाल उग आते हैं। इस वजह से बाल तेजी से सफेद होने लगते हैं। कुछ डॉक्टरों को लगता है कि इसका कारण हमारे जीन्स या शरीर में न्यूट्रिशियन की कमी हो सकती है। दरअसल विटामिन बी12, सी और ई के साथ-साथ शरीर में जिंक और कॉपर जैसे मिनरल्स की कमी के वजह से बालों में उम्र से पहले ही सफेदी आ जाती है।

दरअसल शरीर में पाए जाने वाले मेलैनिन के कारण ही बाल काले रंग के होते हैं। जब शरीर में मेलैनिन की कमी होने लगती है तो बाल सफेद होने लगते हैं। ऐसे कई फूड है जिनके रोजाना सेवन से बालों को समय से पहले सफेद होने रोक सकते हैं। आइए जानते हैं किन चीजों को अपने फूड में शामिल करना चाहिए।

● कड़ी पत्ता - कड़ी पत्ते में औषधीय गुण पाए जाते हैं जो खून साफ करते हैं और बालों के बढ़ने में सहायक होते हैं। इसके अलावा महीने में एक बार बालों पर कड़ी पत्ता, मेथीदाने का पाउडर और नारियल तेल को मिलाकर बनाया हुआ पेस्ट लगाए। यह बालों की वृद्धि में सहायक है।

● दूध - दूध में विटामिन12 और कैल्शियम पाया जाता है जो बालों के लिए लाभदायक है।

● ब्लैक टी - ब्लैक टी बालों को काला, चमकीला और कोमल बनाती है। दो कप उबलते पानी में 3-5 टी बैग्स डालें। बालों को धोने के बाद इस मिश्रण से बालों को रिस करें और बाद में साफ पानी से धो डालें।

● फिश - फिश में ओमेगा3 फैटी एसिड पाया जाता है जिसका सेवन करने से शरीर में प्रोटीन का स्तर बढ़ता है। एमिनो एसिड्स बालों की अच्छी वृद्धि में सहायक होते हैं।

● मिसों - बालों को चमकीला, स्वस्थ और काला बनाये रखने के लिए जापानी लोग मिसों का उपयोग बहुत लंबे समय से करते आ रहे हैं। यह फर्मेन्टेड सोयाबीन से बनता है जो पाचन में सहायक है।

● दालें - शरीर में विटामिन बी9 की कमी होने से बाल सफेद होने लगते हैं। दालों में प्रचुर मात्रा में विटामिन बी9 पाया जाता है। अतः दालों का सेवन करके बालों का सफेद होना रोका जा सकता है।

● अचार - शायद आपको यकीन न हो लेकिन अचार में विटामिन बी और बायोटिन पाया जाता है जो बालों को सफेद होने से बचाता है।

● आंवला - आंवले में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीऐजिंग गुण होते हैं जो बालों को सफेद होने से रोकने में सहायक हैं। इसका सेवन भी किया जा सकता है तथा इसे बालों पर लगाया भी जा सकता है। दो चम्मच आंवला पाउडर, दो चम्मच हिना पाउडर और आधा कप दही मिला कर

फेंटे और इस पेस्ट को बालों पर लगायें और तीस मिनट बाद बालों को धो डालें।

■ साभार -बोस

मेकअप प्रोडक्ट्स...

लंबे समय तक मेकअप प्रोडक्ट्स रखे रहने से उसमें बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। इसलिए जब आप इन एक्सपायर्ड मेकअप प्रोडक्ट्स को स्किन पर लगाते हैं, तो इससे इंफेक्शन होने या पोर्स बंद होने का खतरा हो सकता है। मेकअप प्रोडक्ट्स बनाने के लिए कई हानिकारक केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है। वहीं एक्सपायर्ड होने पर इनमें बढ़ने लगते हैं, जो त्वचा के लिए और भी ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है। इनका इस्तेमाल करने से स्किन पर रिएक्शन हो सकता है।

