



● ठीक नहीं...

बालों का झड़ना

बालों को लंबा, घना, काला और खूबसूरत बनाने के लिए लोग काफी कोशिश करते हैं। लेकिन फिर भी उनके बाल मजबूत नहीं बन पाते हैं, यही नहीं ऐसे कई लोग हैं, जो बालों के झड़ने को लेकर भी काफी परेशान रहते हैं।

► **बालों को बनाएं मजबूत-** अगर आप भी झड़ते बालों की वजह से परेशान हो गए हैं और अपने बालों को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो यह खबर आपके लिए है। आज हम आपको ऐसे तीन हेयर स्प्रे के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप आसानी से अपने घर पर तैयार कर सकते हैं। इन हेयर स्प्रे की मदद से आप बालों को खूबसूरत बना सकते हैं।

► **गुलाब जल और नारियल तेल का हेयर स्प्रे-** आप घर पर रहकर गुलाब जल और नारियल तेल का हेयर स्प्रे बना सकते हैं। इसे बनाने का तरीका बहुत आसान है। इसके लिए सबसे पहले आप एक कप गुलाब जल को गुनगुना करें, इसमें तीन बड़े चम्मच नारियल तेल मिलाकर दें। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए, तो इसे अपने बालों पर लगा लें या फिर स्प्रे बोतल में भरकर



बालों पर स्प्रे कर सकते हैं। इससे आपके बाल झड़ना कम होंगे और मजबूत बनेंगे।

► **लौंग की मदद से बनाएं हेयर स्प्रे-** इसके अलावा आप लौंग की मदद से हेयर स्प्रे बना सकते हैं। हालांकि लौंग का इस्तेमाल खाने की चीजों में ज्यादा होता है। लेकिन यह बालों के लिए भी काफी फायदेमंद मानी गई है। इसके लिए आपको लौंग को रात भर पानी में भिगोकर रखना होगा। दूसरे दिन सुबह इस लौंग के पानी में थोड़ा एलोवेरा जेल मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लें। इसे स्प्रे बोतल में भरकर अपने बालों पर स्प्रे कर सकते हैं। ऐसा करने से बाल काले और स्ट्रेट होंगे।

► **ट्राई करें नींबू से बना हेयर स्प्रे-** इन दोनों हेयर स्प्रे के अलावा आप घर पर नींबू से बना हेयर स्प्रे भी ट्राई कर सकते हैं। इसे बनाने के लिए आप एलोवेरा जेल, नींबू का रस और थोड़ा नारियल का तेल इन तीनों को मिलाकर एक स्प्रे बोतल में भर लें, फिर अपने बालों को धोने के बाद स्प्रे बोतल की मदद से स्प्रे करें। इससे आपके बालों को प्राकृतिक चमक मिलेगी और बाल मजबूत बनेंगे।

● परेशानी...

बारिश में चिपचिपी स्किन



मानसून में बारिश के बाद अचानक आई धूप की वजह से काफी ज्यादा पसीना आने लगता है, जिसकी वजह से स्किन काफी चिपचिपी हो जाती है। इस स्थिति में कई बार पिंपल्स और एक्ने होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में आप घरेलू नुस्खों की मदद ले सकते हैं। जी हां, घरेलू नुस्खों की मदद से काफी हद तक बारिश में होने वाली पिंपल्स और एक्ने की परेशानी को दूर किया जा सकता है। इस लेख में हम आपको कुछ आसान से नुस्खों के बारे में बताएंगे, जो आपकी स्किन के एक्ने और पिंपल्स को दूर कर सकते हैं। आइए जानते हैं मानसून में एक्ने और पिंपल्स को दूर करने के लिए क्या करें?

►► **दही और हल्दी का करें इस्तेमाल-** मानसून में होने वाली एक्ने और पिंपल्स की परेशानी को दूर करने के लिए आप दही और हल्दी का प्रयोग कर सकते हैं। यह काफी ज्यादा प्रभावी साबित हो सकता है, इसके लिए 1 कटोरी में 1 चम्मच दही, चुटकीभर हल्दी मिलाकर लें। अब इसे चेहरे पर लगाकर सूखने दें। इसके बाद नॉर्मल पानी से अपना चेहरा क्लीन कर लें। इससे एक्ने की परेशानी से काफी हद तक छुटकारा मिल सकता है।

►► **दिन में 2 बार धोएं चेहरा-** बरसात में चेहरे की चिपचिपाहट को दूर करने के लिए आप दिन में कम से कम 2 बार अपना चेहरा क्लीन करें। यह स्किन की गुणवत्ता को बेहतर करता है। इसके लिए दिन में दो बार फेशवॉश की मदद से अपनी स्किन को क्लीन करें। यह काफी हद तक प्रभावी माना जाता है।

►► **टमाटर का करें इस्तेमाल-** बरसात की वजह से स्किन पर होने वाली एक्ने और पिंपल्स की परेशानी को दूर करने के लिए टमाटर का प्रयोग किया जा सकता है। टमाटर के गुदे में एस्ट्रीजेंट गुण होते हैं, जो आपकी स्किन से ऑयल को कम करते हैं। यह एक्ने और पिंपल्स को कम करने में भी प्रभावी हो सकता है।

►► **चंदन और दही का करें प्रयोग-** चंदन और दही का एक साथ इस्तेमाल करने से भी आपकी स्किन की चिपचिपाहट कम हो सकती है। यह स्किन से अतिरिक्त ऑयल को हटा सकता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो स्किन को संक्रमण से सुरक्षित रख सकते हैं।

►► **एलोवेरा स्किन को रखे सुरक्षित-** एलोवेरा के प्रयोग से स्किन पर मौजूद ऑयल को कम किया जा सकता है। यह स्किन के दाग-धब्बों को दूर कर सकता है। साथ ही एक्ने और पिंपल्स से भी राहत दिला सकता है।

● नुकसान...

नहाने के बाद



पूरे दिन की थकान को दूर करने के लिए एक शॉवर लेना बहुत कारगर होता है। नहाने से थकान दूर होती है और आप फ्रेश महसूस करते हैं। इससे शरीर की सफाई होती है और आप कई तरह के रोगों से भी दूर रहते हैं। लेकिन अक्सर हम नहाने के बाद कुछ ऐसी गलतियां करते हैं जो न सिर्फ हमारे बालों को नुकसान पहुंचाती हैं, बल्कि त्वचा को भी कई तरह से नुकसान पहुंचाती हैं। हम सभी चाहते हैं कि हम सुंदर और आकर्षक दिखें। खूबसूरत दिखने में हमारे चेहरे और बालों की अहम भूमिका होती है। लेकिन नहाने के बाद कुछ गलतियां आपकी सुंदरता को बिगाड़ सकती हैं। नहाने के बाद तौलिया लपेटना बालों के लिए बहुत नुकसानदायक होता है। यह स्प्लिट एंड्स के लिए जिम्मेदार एक बड़ा कारण है। जब आप नहाने के बाद बालों को तौलिये में मोड़ते या घुमाते हैं और खींचते हैं तो इससे बालों को काफी नुकसान पहुंचता है। ऐसा करने से आपके बालों की जड़ें कमजोर होती हैं। ऐसा करने बजाए आपको बालों को सिर्फ तौलिये से हल्का-हल्का सुखा लेना चाहिए और बालों प्राकृतिक रूप से सूखने देना चाहिए।

सिस्टिक एक्ने से छुटकारा पाने के लिए आप टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं, जो मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को नष्ट करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं, जो दर्द और सूजन से राहत दिला सकते हैं।

इसका इस्तेमाल करने के लिए 2-3 बूंद टी ट्री ऑयल को नारियल के तेल में मिलाएं। अब इसे कॉटन पैड की मदद से प्रभावित हिस्सों पर लगाएं...

सिस्टिक एक्ने

चेहरे पर मुंहासे या एक्ने होना एक आम समस्या है। हार्मोनल बदलाव, अधिक पसीना, खराब जीवनशैली, प्रदूषण, क्लॉग्ड पोर्स और बैक्टीरियल इंफेक्शन की वजह से एक्ने की समस्या हो सकती है। जैसे तो सही स्किन केयर और घरेलू उपायों से मुंहासों की समस्या को ठीक किया जा सकता है। लेकिन कुछ मुंहासे पूरे चेहरे पर फैल जाते हैं और उनमें पस भी भर जाती है। मुंहासों के इस रूप को सिस्टिक एक्ने कहते हैं। ये काफी दर्दनाक होते हैं और इनमें सूजन भी हो सकती है। सिस्टिक एक्ने चेहरे पर बड़े-बड़े और लाल रंग के दिखने वाले मुंहासे होते हैं। ये दिखने काफी भेदे लगते हैं और आपकी खूबसूरती को कम कर सकते हैं। जैसे तो सिस्टिक एक्ने किसी को भी हो सकते हैं, लेकिन ऑयली स्किन वाले लोगों में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। अगर समय रहते इनका इलाज न किया जाए, तो ये और ज्यादा गंभीर रूप ले सकते हैं। अगर आप भी इस तरह की समस्या का सामना कर रहे हैं, तो इससे निजात पाने के लिए घरेलू उपायों का सहारा ले सकते हैं।

● **टी ट्री ऑयल-** सिस्टिक एक्ने से छुटकारा पाने के लिए आप टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण मौजूद होते हैं, जो मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को नष्ट करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होते हैं, जो दर्द और सूजन से राहत दिला सकते हैं। इसका इस्तेमाल करने के लिए 2-3 बूंद टी ट्री ऑयल को नारियल के तेल में मिलाएं। अब इसे कॉटन पैड की मदद से प्रभावित हिस्सों पर लगाएं। इसे सूखने दें और फिर पानी से चेहरा धो लें।

● **बर्फ-** चेहरे पर बर्फ रगड़ने से सिस्टिक एक्ने के कारण होने वाली सूजन, लालिमा और जलन कम हो सकती है। साथ ही, दर्द से भी राहत मिल सकती है। इसके लिए एक आप एक साफ कॉटन के कपड़े में आइस क्यूब्स लपेटें। अब इसे प्रभावित

हिस्से पर सर्कुलर मोशन में हल्के हाथों से रगड़ें। अब अपने चेहरे को सूखने दें। इसके बाद सामान्य पानी से मुंहा धो लें। दिन में कम से कम 2 से 3 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

● **हल्दी-सिस्टिक एक्ने की परेशानी को दूर करने के लिए आप हल्दी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो दर्द और सूजन को कम करने में मदद करते हैं। इतना ही नहीं, हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटी-बैक्टीरियल गुण भी मौजूद होते हैं, जो त्वचा को साफ रखने और संक्रमण से बचाव करने में मदद करते हैं। इसका इस्तेमाल करने के लिए एक चम्मच हल्दी में थोड़ा पानी मिलाकर एक गाढ़ा पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को प्रभावित हिस्से पर लगाकर सूखने के लिए छोड़ दें। करीब 15 मिनट बाद इसे पानी से धो दें। सप्ताह में एक से दो बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।**

● **सेब का सिरका-** सिस्टिक एक्ने को ठीक करने में सेब का सिरका असरदार साबित हो सकता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो बैक्टीरिया को खत्म करने और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। साथ ही, यह त्वचा में अतिरिक्त

सीबम के उत्पादन को रोकने में भी मदद करता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए सेब के सिरके को पानी के साथ मिलाकर डिल्यूट कर लें। अब अपनी स्किन को अच्छी तरह क्लीन करें। इसके बाद सेब के सिरके वाले मिश्रण को चेहरे पर अप्लाई करें। इसे कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। दिन में दो से तीन बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

● **नीम-** त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए नीम रामबाण से कम नहीं है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सिस्टिक एक्ने को ठीक करने में मदद करते हैं। इसका इस्तेमाल करने के लिए आप नीम के तेल को कॉटन की मदद से प्रभावित हिस्से पर लगाएं। कुछ देर बाद गुनगुने पानी से मुंहा धो लें।

■ साभार : बोस

बिजसनेस वूमन...

अगर आप बिजसनेस वूमन हैं तो आपको आए दिन मीटिंग एटेंड करनी पड़ती होगी और ज्यादातर कॉर्पोरेट हाउस अब फॉर्मल ड्रेस कोड फॉलो कर सकते हैं, तो आप अपने लिए समर ब्लेजर खरीद सकती हैं, ये दिखने में फॉर्मल और पहनने में कफर्टेबल होते हैं, ज्यादातर आप ब्लैक कोट की देखते हैं पर वाइट कोट भी ट्राय किया जा सकता है। उसके अंदर आप पोल्का डॉट ब्लैक शर्ट पहन सकती हैं। आप गर्मी के दिनों में ऑफिस लुक के लिए कुछ इंडियन विवर लेना चाहती हैं तो पेस्टल रंग के सूट्स लें।

