

खास बातें और लिए

गर्मियों का प्रकोप शुरू हो चुका है। तन को सहलती धूप और पीड़ियों देने लगी है। ये तपती धूप कहीं आपकी खूबसूरती को नुकसान न पहुंचा देते हैं। क्योंकि गर्मियों में तैलीय ग्रीथियां अधिक सक्रिय होने वे परसीना आने की समस्या बढ़ जाती है। तेल और परसीना त्वचा पर जमा होकर इसे बहुत तैलीय बना देते हैं। तैलीय त्वचा पर धूल-मिट्टी के कण जमा होने के कारण त्वचा संबंधी समस्या शुरू हो जाती है। इस मौसम में तैलीय त्वचा सबसे अधिक प्रभावित होती है। अगर आपकी त्वचा ऐसी ही है तो आप उसकी देखभाल कैसे करें, बता रही हैं सौंदर्य।

1. त्वचा ऑयलफ्री रहें। इसके लिए कुदरती गुणों से युक्त ऑयलफ्री फेसवॉश से नियमित सफाई करें। कभी भी गिलसरीन युक्त सेप का प्रयोग न करें।
2. ऑयली त्वचा की कर्मांजिंग अहम होती है। कर्मांजिंग से त्वचा पर जमी धूल-मिट्टी, मेकअप, मृतकोष और जाते हैं और त्वचा के छिद्र साफ हो जाते हैं। इस तरह आप ब्लैंक



- हेडसू जैसी समस्या से बची रह सकती है। हाँसे में एक बार लाइट स्क्रब का इस्तेमाल करें।
3. चावल के आटे में पुरीने का अक्क तथा गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर 10 मिनट तक लगाएं। इसे हल्के हाथों से गोलाई में धूमाते हुए चेहरे पर लगाएं। फिर धो लें।
 5. अपने पर्स में गुलाब व लैवेंडर बेस वाला स्किन टाउनिंग रखें। इसके अलावा चेट टिशु भी रखें। ताकि चेहरे पर जमा धूल-मिट्टी को हटा सकें।
 6. रात को सोने से पहले त्वचा साफ करना न भूलें। इससे त्वचा पर मुहासे व ब्लैंक हेडसू नहीं बनेंगे।

7. ऑयली त्वचा पर एकें हों तो दी एंटी पिंपल जेल और जेल मॉयस्चराइजर का प्रयोग करें जो त्वचा में तेल ग्रीथियों के अतिरिक्त सिक्कीशन को कम करता है।
8. ऐसी त्वचा बालों को तनावमुक्त रखना चाहिए। क्योंकि तनाव ऑयली त्वचा को प्रभावित करता है। तनावमुक्त रहने के लिए आप योग तथा मेंटिलेशन का सहारा ले सकती हैं।
9. त्वचा के सीबम ऑयल को नियंत्रित करने के लिए अधिक तेल-मसालेदार भोजन का त्याग करना जरूरी है।
10. तैलीय ग्रीथियों को संतुलित करने के लिए फाइबर युक्त भोजन लें। सुबह शाम एक-एक बोल सैलेंड जरूर खाएं।
11. भोजन में विटामिन सी की मात्रा बढ़ाएं जैसे नीबू, संतरा और आंवला आदि का सेवन करें।
12. चाय-कॉफी का सेवन न करें। क्योंकि ये चीजें सेंट्रल नर्वस सिस्टम को भी प्रभावित करती हैं।



- कुछ आसान से टिप्प जिन पर अपने सौंदर्य को गर्मियों के दिनों में भी बरकरार रख सकती हैं।
- गर्मियों के मौसम में आपको मेकअप देर तक टिका रहे, इसके लिए मेकअप करने से पहले चेहरे पर आइस क्यूब्स रगड़ें।
 - आजकल के मौसम में दिन में बहुत हल्का मेकअप करने से पहले चेहरे पर आइस क्यूब्स रगड़ें।
 - चेहरा का सफाई के लिए हाँठों पर चुकंदर का रस लगाएं और करीब दस मिनट धो डालें।
 - चेहरा सफाई करने के लिए हाँठों पर चुकंदर का रस लगाएं और करीब दस मिनट धो डालें।
 - अगर आपके बाल बेजान और रुखे हैं तो सिर की अच्छी तरह ऑयल

गर्मियों को कहें बाय..



गर्मियों में टैनिंग की समस्या आम बात है, लेकिन बाहर जाकर होने वाले कामों को तो नहीं रोका जा सकता। इसलिए धूप से वापस घर पहुंचने पर चेहरे पर खंडा दही लगाएं। सूखने पर ठंडे पानी से साफ करें। नीबू और खीरे के रस को बरबाद मात्रा में मिलाकर चेहरे पर पंद्रह मिनट तक लाने के बाद ठंडे पानी से धोएं। दही के साथ एक चुटकी हल्दी मिलाकर चेहरे के अलावा दूसरे खुले अंगों पर लगाने के बाद गुनानुसार पानी से धोएं। गर्मी में हाथों और पैरों का भी खास ख्याल रखने की जरूरत है। ऑलिव ऑयल, नीबू का रस और शक्कर को मिलाकर पेस्ट बनाने के बाद उसे हाथों पर लगाएं। पैरों के लिए गर्म पानी में नीबू का रस मिलाने के बाद उहें उसमें थोड़ी देर भीगाने दें।

सक्रांतिलाइट
परसीना और धूल मिट्टी चेहरे की त्वचा को बदरांग कर उसमें सक्रांति पैदा कर सकता है, इसलिए एक्सफॉलिएशन बहुत जरूरी है। इसके लिए हरे चंपों का पाउडर, हल्दी और दूध को मिलाकर पेस्ट बना ले। ठंडे पानी से शॉवर लेने के पहले

काउंटडाय

गर्मी के मौसम में जितना कम मेकअप किया जाए उतना ही फायदेमंद रहता है। यदि मेकअप कर ही रही हैं तो फाउंडेशन का इस्तेमाल सावधानीपूर्वक करें, क्योंकि यह चेहरे के रोमांचिद बद कर देता है, जिससे मुहासों की समस्या हो सकती है। आंतरिक खूबसूरती को निखारने के लिए जितना ही सके फलों और सलाद का सेवन करें।

यानी

गर्मियों के मौसम में जितना कम मेकअप किया जाए उतना ही फायदेमंद रहता है। यदि मेकअप कर ही रही हैं तो फाउंडेशन का हाइड्रेट करने के साथ चमकदार और कोमल बनाए रखता है। फलों के रस या दूसरे आर्टिफिशियल ड्रिंक्स इसकी भरपाई नहीं कर सकते।

स्वीमिंग

यदि स्वीमिंग करने का मन बना रही हैं तो पूल में उतने से पहले पानी में मौजूद क्लोरीन से त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए लैवेंडर ऑयल और वैसलीन का प्रिंशन बनाकर पूरे शरीर में लगाएं।

छुटकाला

चिपचिपे बालों से

बदलते मौसम का सबसे जल्दी असर बालों पर ही पड़ता है। इस मौसम में बालों में चिपचिपापन और तैलीयता ज्यादा नजर आती है। इसके लिए अपनाए हेयर एक्सपर्ट जावेद हबीब के बताए इन आसान उपायों को।

1. रुई के टुकड़े या कॉटन बोल को गुलाबजल में भिगोकर बालों की जड़ों में लगाएं। इससे उनकी चिकनाई कम होगी। इसके बाद शैंपू करें।
2. हार्ड पर्मिंग और हानिकारक केमिकल के प्रयोग से बालों को दूर रखें। यह सीजन किसी भी प्रकार के प्रयोग का नहीं है। इसलिए अपने बालों की घरेलू देखभाल करें। उनकी सफाई सही तरीके से करें।

3. मुलतानी मिट्टी में हल्का गर्म पानी डाल कर पेस्ट बनाएं। फिर थोड़ा सा नीबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं। आधे घंटे
4. बाद बाल धो लें।
5. 2 बड़े चम्मच दही, एक छोटा चम्मच शहद और एक चम्मच गिलसरीन मिलाकर बालों में लगाएं। इससे बालों में नई जान आ जाएगी और वे मजबूत भी बनेंगे। इसके बाद नीबू के गुणों से युक्त शैंपू करें।
6. बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए प्रोटीन से भरपूर डाइट लें। प्रोटीन की कमी से बालों की रंग फांकी पड़ने लगती है। वे बेजान और चमक रहित हो जाते हैं। इसलिए अपने आहार में मछली, अंडा, सोयाबीन, दालें और हरी सब्जियां पर्याप्त मात्रा में शामिल करें।



ऐसे निखारे अपना रंग

रूप

मसाज करने से फॉलिकल्स का रक्त संचार बढ़ता है।

-अगर आप स्वीमिंग की शौकीन हैं तो स्वीमिंग करने से पहले शावर कैप जरूर लगाएं। काण, स्लिमिंग पूल के पानी में मौजूद क्लोरीन बालों के लिए नुकसानदेह होता है। बालों को सुरक्षित रखने के लिए थोड़े से जैतून के तेल में कुछ बंद नीबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं।



मुख्याई त्वचा में भी जान आ जाती है।

-सप्ताह में एक बार खासकर गर्मियों के दिनों में मक्के के आटे में दही मिलाकर उबटन की तरह इस्तेमाल करें।

-त्वचा को सफाई करने के तुरंत बाद अगर आपको बाहर जाना है तो अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचने के लिए किसी अच्छी कंपनी का सनल्भॉक जरूर लगाएं।

-घर से बाहर निकलने से पहले अच्छी क्रालिटी का मॉइश्चराइजर और सनल्भॉक अवश्य लगाएं। खीरे का रस भी अपने आपमें बहुत अच्छा मॉइश्चराइजर है। गर्मियों में प्रतिदिन खीरे का रस लगाने से चेहरे में चमक बनी रहती है।

-त्वचा में रैनक लाने के लिए दूध में आटे का चोकर मिलाकर कुछ देर तक हल्के हाथ से मसाज करें। हल्का सूखने पर साफ पानी से धो लें। फिर मॉइश्चराइजर जरूर करवाएं।

-महीने में एक बार फेशियल जरूर करवाएं। इससे रक्तसंचार सही होता है, जो त्वचा के कासाव को बनाए रखता है।

-चेहरे की सफाई के लिए साबुन के स्थान पर फेसवाश का प्रयोग करें।

-होंठों का रंग निखारने के लिए हाँठों पर चुकंदर का रस लगाएं और करीब दस मिनट धो डालें।

-अगर आपके बाल बेजान और रुखे हैं तो सिर की अच्छी तरह ऑयल