घर पर बालों को काला करने के लिए अपनाएं यह उपाय



आज के समय में कम उम्र में ही बाल सफेद होने लगते हैं। पाल्यूशन, गलत डाइट, अत्यधिक तनाव व केमिकल युक्त हेयर प्रॉडक्ट के कारण यंग एज में ही बालों के सफेद होने की समस्या पैदा होने लगती है। हालांकि यह जरूरी नहीं है कि आप हर बार केमिकल युक्त हेयर कलर का इस्तेमाल करें। केमिकल हेयर कलर से आपको फायदा कम और नुक्सान ज्यादा होता है। तो चलिए आज हम आपको बता रहे हैं कि आप घर पर बालों को काला करने के लिए क्या उपाय अपनाएं।

ब्लैक टी

ब्लैक टी प्री-मेच्योर ग्रे हेयर के लिए काफी अच्छी रेमिडी मानी जाती है। इसके लिए आप पानी में ब्लैक टी डालकर उबालें। जब यह ठंडा हो जाए तो आप पानी को छान लें। इसके बाद आप इस पानी को अपने बालों में अप्लाई करें। एक या दो घंटे बाद आप ठंडे पानी से बालों को वॉश कर लें। ध्यान रखें कि बालों को सिर्फ पानी से धोना है, शैम्पू नहीं करना है।

नारियल तेल और नींबू का रस

अगर आप ब्लैक, सॉफट व शाइनी हेयर चाहती हैं तो नारियल तेल व नींबू के रस का इस्तेमाल करना अच्छा आइडिया है। इसके लिए आप नारियल तेल और नींबू का रस एक बाऊल में डालकर मिक्स करें। अब इस मिश्रण से अपनी स्कैल्प से मसाज करें। इसके बाद आप कॉम्ब करें और एक घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। लास्ट में आप माइल्ड शैम्पू की मदद से हेडवॉश करें।

नारियल तेल और करीपत्ता

करीपत्ता बालों के लिए वरदान समान है। जो लोग नियमित रूप से करीपत्ता अपनी डाइट में शामिल करते हैं, उनके बाल ना तो जल्दी सफेद होते हैं। साथ ही उनके बाल हैल्दी, शाइनी बनते हैं। इसलिए अगर आपको प्री-मेच्योर ग्रे हेयर की समस्या है तो आप नारियल तेल में करीपत्ता उबालें। इसके बाद आप तेल को छान लें। इसके बाद तेल को ठंडा होने दें और फिर उस तेल से अपने बालों में अप्लाई करें। एक-दो घंटे बाद आप हेडवॉश करें।

आंवला व मेथी

नारियल, जैतून या बादाम के तेल में आंवला डालकर कुछ मिनट के लिए उबाल लें। उसके बाद एक बड़ा चम्मच मेथी पाऊडर डालें। जब तेल ठंडा हो जाए तो आप रात में उससे अपनी स्कैल्प पर मसाज करें। अगली सुबह माइल्ड हर्बल शैम्पू की मदद से हेयर वॉश करें। आंवला व मेथी को अगर मिलकर बालों में अप्लाई किया जाए तो यह ग्रे हेयर के लिए एक बेहतरीन नेचुरल रेमिडी है।

मेकअप करें ध्यान से मिलेगा परफैक्ट लुक

मेकअप का ही कमाल है कि एक ही चेहरे को कई तरह के लुक दिया जा सकता है। लेकिन जहां एक ओर मेकअप से चेहरे की खामियों को छिपाकर खूबियों को उभारा जा सकता है। वहीं दूसरी ओर, अगर मेकअप करते समय कुछ गलितयां हो जाएं तो इससे पूरा लुक ही बिगड़ जाता है।



मेकअप करना वास्तव में एक कला है और इसलिए महिलाएं अपने लुक के साथ एक्सपेरिमैंट करने के लिए डिफरैंट स्टाइल में मेकअप करती हैं, कभी न्यूड लुक तो कभी स्मोकी आईज। यह मेकअप का ही कमाल है कि एक ही चेहरे को कई तरह के लुक दिया जा सकता है। लेकिन जहां एक ओर मेकअप से चेहरे की खामियों को छिपाकर खूबियों को उभारा जा सकता है। वहीं दूसरी ओर, अगर मेकअप करते समय कुछ गलितयां हो जाएं तो इससे पूरा लुक ही बिगड़ जाता है। तो चिलए जानते हैं कुछ ऐसी ही गलतियों के बारे में, जिन्हें आपको मेकअप करते समय बचना चाहिए।

रूखी स्किन पर मेकअप

ड्राई स्किन पर मेकअप लगाना सबसे बड़ी मेकअप गलतियों में से एक है, जो चेहरे को रूखा, बूढ़ा और थका हुआ दिखा सकता है। भले ही आप कितना भी ब्रांडेड मेकअप यूज कर लें, लेकिन अगर आप रूखी स्किन पर इसे अप्लाई करती हैं तो इससे आपको फिनिश लुक मिल ही नहीं सकता। इसलिए सुनिश्चित करें कि मेकअप लगाने से पहले आपका चेहरा अच्छी तरह से हाइड्रेट हो।

गलत ब्लेंडिंग तकनीक

कुछ लड़कियां मेकअप अप्लाई करने के बाद उसे अच्छी तरह ब्लेंड नहीं करतीं। यही आपकी सबसे बड़ी मेकअप मिसटेक है। मेकअप करते समय ब्लेंडिंग पर फोकस करना बेहद जरूरी है। अगर आप मेकअप को अच्छी तरह ब्लेंड नहीं करतीं तो इससे वह आपकी स्किन पर अलग से रखा हुआ नजर आता है और आपका पूरा चेहरा ही अजीब नजर आता है।

गलत आईलाइनर का चयन

आजकल मार्केट में कई तरह के कलरफुल आईलाइनर मिलते हैं, जो देखने में काफी अच्छे लगते हैं। लेकिन यह बेहद जरूरी है कि आप सही आईलाइनर का चयन करें। मसलन, अगर आपकी स्किन टोन डार्क है, तो आपको ब्लैक आईलाइनर का चयन करना चाहिए। वहीं, अगर आपकी स्कि न टोन लाइटर है तो आप ब्राउन आईलाइनर को चुनें। वहीं अगर आपके ब्लॉन्ड हेयर और ब्लू आईज है तो आपको ब्लैक आईलाइनर से दूरी बनानी चाहिए।

बहुत अधिक कंसीलर

कंसीलर यकीनन स्किन की खामियों को छिपाता है, लेकिन एक गलती तो अधिकतर लड़कियां करती हैं, वह है बहुत अधिक कंसीलर अप्लाई करना। आपको कभी भी अपने पूरे चेहरे पर कंसीलर नहीं लगाना चाहिए। बल्कि आप इन्हें उन जगहों पर अप्लाई करें, जहां पर ब्लेमिश और डार्क स्पॉट्स हैं।

फ्रिक्शनल थेरेपी क्या है, यह कैसे आपकी खूबसूरती बरकरार रखता है?

जवां और खूबसूरत *त्वचा पाने के लिए हर महिला न जाने कितने जतन करती हैं। महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स से लेकर घरेलू उपाय तक सब कुछ आजमाती है, लेकिन हर बार मनचाहा नतीजा नहीं मिलता। ऐसे में वह कई तरह के ब्यूटी ट्रीटमैंट्स की मदद लेती हैं, इन्हीं में से एक है फ्रिक्शनल थेरेपी।*

थेरेपी से स्किन समस्याओं से छुटकारा

ब्यूटी एक्सपर्ट्स का कहना है कि यह थेरेपी खासतौर पर युवाओं के बीच पॉप्युलर हैं। जो लोग चेहरे पर बढ़ती उम्र के निशां नहीं चाहते, वह लोग यह थेरेपी करवाते हैं। इस थेरेपी में सूर्य की यूवी किरणों से होने वाले स्किन डैमेज का असर त्वचा से हटाता है। इस थेरेपी की मदद से पिंपल्स, डार्क सर्कल, टॉक्सिन्स, वायरस आदि के असर से त्वचा को सुरिक्षत रखता है।

फ्रिक्शनल थेरेपी में क्या होता है?

इस थेरेपी में एक रोलर का इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें कई छोटे नीडल्स लगे होते हैं। इन नील्डस के जरिए त्वचा में कई तरह के सीरम पहुंचाए जाते हैं, जो स्किन को टाइट करते हैं और रिंकल्स, पिंपल्स और दाग-धब्बे को दूर करते हैं। यह थेरेपी सिर्फ 2 घंटे में पूरी हो जाती है।

थेरेपी की प्रक्रिया

इस थेरेपी में लेजर लाइट के इस्तेमाल से पिंपल्स और बढ़ती उम्र के निश्शां बढ़ाने वाले सेल्स को घटाकर ब्लड सर्कुलेशन को सामान्य किया जाता है। इस थेरेपी के बाद नए सैल्स बनते हैं जिससे त्वचा से दाग-धब्बे दूर होते हैं, स्किन टाइट होती है और जवां नज़र आती है। इस थेरेपी के बाद त्वचा को सामान्य होने में 3 से 5 दिन का समय लगता है। कुछ लोगों की त्वचा इस दौरान अत्यधिक ड्राई हो जाती है और हल्की सूजन भी आ जाती है। थेरेपी के बाद एक हफ्ते में त्वचा पर इसका असर दिखने लगता है। हालांकि पूरा असर दिखने में 6 महीने का समय लगता है।



खास बातें

- छोटे-छोटे इंजैक्शन के जरिए त्वचा की मांसपेशियों में लेजर व सीरम भेजा जाता है।
- इस थेरेपी के कारण झुर्रियां पैदा करने वाली नर्व ब्लॉक हो जाती है।
- थेरेपी से स्किन के दाग-धब्बे दूर होते हैं और त्वचा में नया निखार आता है।
- सन टैन, पिंपल्स और एजिंग साइन इस थेरेपी से दूर होते हैं।

थेरेपी प्रोसेस पूरे होने के बाद स्किन नॉर्मल होने में 3 से 5 दिन का टाइम लगता है। कुछ लोगों की स्किन में इस दौरान ड्राईनेस आ जाती है और साथ ही हल्की स्वेलिंग भी हो सकती है। कॉस्मेटॉलिजस्ट डॉ. निखिल कहते हैं, यह थेरेपी फेस की डैड मसल्स को रिमूव करके स्किन को शाइनी और यंग बनाती है। इसका असर एक हफ्ते में ही दिखना शुरू हो जाता है। हालांकि टोटल इफैक्ट आने में करीब छह महीने तक लग जाते हैं।

मुंहासों से लेकर डार्क सर्कल तक की छुट्टी कर देता है बादाम का तेल



बादाम याददाशत बढ़ाने के साथ ही आपकी सेहत भी दुरस्त रखता है, लेकिन क्या आपको पता है कि हैल्दी बादाम आपकी खूबसूरती बनाए रखने में भी मददगार है। त्वचा और बालों के लिए बादाम का तेल बहुत फायदेमंद होता है। बादाम का तेल कई तरह की स्किन प्रॉब्लम्स को दूर करके आपको देता है बेदाग खूबसूरती।

बादाम तेल के ब्यूटी बैनिफिट्स

त्वचा संबंधी कई तरह की समस्याओं को खत्म करने के लिए महंगे कॉस्मेटिक्स की नहीं, बस बादाम तेल लगाने की जरूरत है।

पिंपल्स पर असरदार

यदि आप मुंहासों से परेशान हैं और हर तरह के उपाय करके थक चुकी हैं, तो एकबार बादाम का तेल लगाकर देखिए। दरअसल, इसमें विटामिन ए मौजूद होता है, इसलिए रोजाना बादाम का तेल लगाने से मुंहासों की समस्या से बचा जा सकता है।

बादाम के तेल का इस्तेमाल

बादाम के तेल को आप सीधा चेहरे पर लगा सकते हैं या फिर इसे कुछ अन्य चीजों के साथ मिलाकर भी लगाया जा सकता है।

- आधा टीस्पून बादाम तेल में शहद मिलाकर चेहरे पर सोने से पहले लगाएं और रातभर ऐसे ही छोड़ दें। सुबह गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।
- आधा टीस्पून बादाम तेल में 1 टीस्पून एलोवेरा जेल मिलाकर 5-10 मिनट तक चेहरे की मालिश करें। फिर साबुन या माइल्ड क्लिंजर से चेहरा साफ कर लें। ऐसा हफ्ते में 2-3 बार करें।
- आधा टीस्पून बादाम तेल में 1 टीस्पून गुलाबजल मिलाकर सोने से पहले चेहरे पर लगाएं और सुबह उठकर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। हफ्ते में 3-4 बार इसे होममेड मास्क की तरह इस्तेमाल करें।
- आधा टीस्पून बादाम तेल में 2 टीस्पून दूध मिलाकर इसे चेहरे पर क्लींजर की तरह लगाएं। फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। हफ्ते में दो बार ऐसा करें।
- आधा टीस्पून बादाम के तेल में एक टीस्पून नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर गुनगुने पानी से चेहरा धोएं। हफ्ते में 2-3 बार इस्तेमाल करने पर अच्छे परिणाम दिखेंगे।

डार्क सर्कल

यदि आपकी आंखों के नीचे के काले घेरे किसी तरह की क्रीम से खत्म नहीं हो रहे हैं, तो दो हफ्ते तक रोजाना रात में सोने से पहले आंखों के नीचे बादाम का तेल लगाएं। दो हफ्ते में नतीजा आपके सामने होगा।

स्किन टैनिंग से छुटकारा

धूप में ज्यादा देर रहने पर स्किन टैनिंग की समस्या होना आम है। वैसे तो सन टैन से बचने के लिए मार्केट में कई तरह के प्रोडक्ट उपलब्ध हैं, लेकिन बादाम का तेल इसके लिए बेस्ट हैं, क्योंकि इसमें किसी तरह का कैमिकल मिक्स हनीं होता है। सन टैन से छुकटारा पाने के लिए बादाम के तेल में नींबू का रस और शहद मिलाकर लगाएं।

बढ़ती उम्र को रोके

बादाम के तेल से रोजाना चेहरे की मालिश करने से बढ़ती उम्र के निशां कम हो जाते हैं। साथ ही इसमें एसपीएफ 15 भी होता है जिससे यह यूवी किरणों से त्वचा की हिफाजत करता है।

स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने में आपके काम आएंगे यह आसान टिप्स

प्रैग्नैंसी के बाद महिलाओं को स्ट्रेच मार्क्स की समस्या होना बेहद आम है। हालांकि सिर्फ महिलाओं को ही नहीं, बल्कि पुरूषों को भी स्ट्रेच मार्क्स की समस्या होती है और इसका मुख्य कारण अचानक वजन कम होना या बढ़ना होता है। हालांकि स्ट्रेच मार्क्स से किसी को कोई नुकसान नहीं होता, लेकिन स्ट्रेच मार्क्स के निशान देखने में काफी भद्दे लगते हैं। अमूमन स्ट्रेच मार्क्स से छुटकारा पाने के लिए लोग अक्सर कई ब्यूटी ट्रीटमेंट का सहारा लेते हैं। हालांकि, कई लोगों को पता ही नहीं है कि केमिकल से भरपूर ब्यूटी ट्रीटमेंट्स के साइड-इफेक्ट्स के अपने नुकसान भी होते हैं। ऐसे में अगर आप चाहें तो कुछ घरेलू उपायों की मदद से स्ट्रेच मार्क्स से छुटकारा पा सकते हैं।

एलोवेरा

एलोवेरा स्कि न टिश्यू को रजिनेरेट करने में मदद करते हैं। ऐसे में स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने में एलोवेरा का इस्तेमाल करना अच्छा विचार है। इसके लिए आप एलोवेरा के पत्ते में से फ्रेश जेल निकालकर स्ट्रेच मार्क्स एरिया पर लगाएं और हल्की मालिश करें। अब आप बीस से तीस मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। आखिरी में पानी से उसे साफ करें। आप नियमति रूप से यह उपाय कर सकते हैं।

कोकोआ बटर

कोकोआ बटर स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने में सहायक है। आप हर रात सोने से पहले कोकोआ बटर को प्रभावित स्थान पर लगाकर मसाज करें। कुछ दिनों में ही आपके स्ट्रेच मार्क्स के निशान दूर होने लगेंगे।

खीरा व नींबू का रस

नींबू का रस एसडिक होता है जो स्कि न को हील करने में मदद करता है। वहीं खीरे का रस आपकी स्कि न को सूदिंग इफेक्ट देता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप खीरे का रस व नींबू के रस को बराबर मात्रा में मिक्स करें और इसे अपनी स्कि न पर लगाएं। अब आप करीबन दस मिनट के लिए इसे स्कि न पर सोक होने दें। आखिरी में आप गुनगुने पानी से स्कि न को वॉश करें।

बादाम व नारियल तेल

बादाम व नारियल तेल को बराबर मात्रा में मिक्स करके स्कि न पर लगाकर मसाज करें। आप नियमति रूप से इस तरह से स्कि न की मालिश करें। जल्द ही आपको अपनी स्कि न में फर्क नजर आने लगेगा। इस होम रेमिडी से आपकी स्कि न को किसी तरह का नुकसान भी नहीं होगा।

संपर्क
सवेरा नारी
रहें एक कदम आगे
अगर आपको भी लिखने का है शौक तो अपने फीचर नाम, शहर और पासपोर्ट साइज फोटो के साथ इस पते -
दैनिक सवेरा टाइम्स (सवेरा भवन),
259, लाजपत नगर, जालंधर
शहर या हमें ई-मेल कर सकती हैं।
email id :-
saveranaari@gmail.com

लौंग के हैं जबरदस्त फायदे, काबू में हो जाएंगी कई बीमारियां

रसोई में मौजूद मसाले सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं सेहत के लिए भी अच्छे हैं। इन्हीं में से एक है लौंग। लौंग के बहुत सारे फायदे जिसे जानकर आपको हैरानी होगी। लैंग एक प्रकार की औषिध है। लौंग में कई सारे तत्व विटामिन आदि पाए जाते है। लौंग में 36 प्रकार की सामग्री होती है उनमे से सबसे अहम है यूगेनॉल। इसके अलावा पोटेशियम, लोहा, फास्फोरस, आयोडीन, विटामिन के और सी होते हैं। आइये जानते है लौंग के फायदे।

लौंग में एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीसेप्टिक जैसे कई गुण पाए जाते हैं और बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम की समस्या होती है और ऐसे में लौंग आपको इस समस्या से राहत दिला सकती है। सर्दी-जुकाम या गले में खरास होने पर मुंह में एक लौंग रख लें। इससे आपको सर्दी-जुकाम में राहत के साथ गले में होने वाले दर्द से भी छुटकारा मिलेगा। इसके अलावा लौंग वाली काली चाय का भी सेवन किया जा सकता है।

अगर आप पायरिया रोगी है तो ऐसे लोग को काफी देर मत भूखे पेट बैठे रहने से भी मुंह से बदबू आ सकती है। लौंग से आप मुंह की बदबू और दांतो के दर्द को हमेशा के लिए दूर कर सकते हैं। इसके लिए आपको 40 से 45 दिनों तक लगातार रोज सुबह मुंह में साबुत लौंग का सेवन करना पड़ेगा। लौंग में यूजिनॉल तत्व होता है। आयुर्वेद में लौंग के इस्तेमाल को लेकर कई जगह जिक्र किया गया है। लौंग साइनस और दांत में दर्द निवारक का काम करता है।

जो लोग खूबसूरत दिखना चाहते है। लौंग से आप अपनी सुंदरता को और निखार सकते हैं। आजकल चहरे पर दाग-धब्बे या डार्क सर्कल बहुत लोगो को होते हैं तो उनके लिए लौंग बहुत फायदेमंद है। लौंग के पाऊडर को किसी भी फेसपैक या फिर बेसन के साथ मिलाकर लगाएं। एक बात का खास ख्याल रखें कि लौंग पाऊडर को आप चहरे पर सीधे न लगाए लौंग पाऊडर के साथ बेसन या मुलतानी मिट्टी का प्रोयोग करें। यह बहुत गर्म होती है और इससे जलन हो सकती है।

लौंग शरीर में शुगर के लेवल को कंट्रोल करने में भी मदद करता है। लौंग में विटामिन के अलावा अन्य मिनरल्स जैसे जिंक, कॉपर, मैग्नीशियम प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए एंटीऑक्सीडेंट का काम करते हैं।