

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



श्रेडिंग करवाने के बाद अगर आप नहाने की सोच रही है तो इसके लिए गर्म पानी का प्रयोग बिल्कुल भी न

इससे चेहरा भी खिल उठता है। हालांकि इसे करवाने समय थोड़ा दर्द होता है, लेकिन कुछ देर बाद सब ठीक हो जाता है। कुछ महिलाओं के चेहरे पर श्रेडिंग करवाने के बाद

श्रेडिंग करवाने के बाद भूल से भी न करें यह गलती

करें। दरअसल, श्रेडिंग करवाने के बाद आपके पोर्स खुल जाते हैं और फिर गर्म पानी से जलन व बैक्टीरिया इन्फेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है। श्रेडिंग एक ऐसा ब्यूटी ट्रीटमेंट है, जिसे हर महिला करवाती है। श्रेडिंग करवाने से सिर्फ आइब्रो को ही एक बेहतरीन शेप नहीं मिलती, बल्कि

लालिमा भी आ जाती है। अगर आप अपनी स्किन का सही तरह से ख्याल रखना चाहती हैं तो श्रेडिंग करवाने के बाद कुछ चीजों से परहेज करें। तो चलिए जानते हैं ऐसी ही कुछ बातों के बारे में-

गर्म पानी से नहाना

श्रेडिंग करवाने के बाद अगर आप नहाने की सोच रही है तो इसके लिए गर्म पानी का प्रयोग बिल्कुल भी न करें। दरअसल, श्रेडिंग करवाने के बाद आपके पोर्स खुल जाते हैं और फिर गर्म पानी से जलन व बैक्टीरिया इन्फेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है।

न करवाएं ब्लिचिंग

श्रेडिंग करवाने के बाद न तो ब्लिच करवाएं और न ही ऐसे किसी भी ब्यूटी प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करें, जिनमें ब्लिच का प्रयोग किया गया हो। इससे आपको इंचिंग व इरिटेशन हो सकती है और जब आप खुजली करते हैं तो इससे कई तरह की समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

बार-बार टच करना

श्रेडिंग करवाने के तुरंत बाद अपनी भौंहों को बार-बार

टच न करें। दरअसल, श्रेडिंग करवाने के बाद आपकी स्किन के पोर्स खुल जाते हैं और जब आप बार-बार स्किन को टच करते हैं तो इससे स्किन के भीतर धूल व गंदगी चली जाती है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

भूल जाएं एक्सफोलिएशन

यह सच है कि स्किन को एक्सफोलिएट करना बेहद जरूरी होता है, लेकिन श्रेडिंग करवाने के बाद ऐसा करने की भूल न करें। इससे आपकी स्किन को कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। बेहतर होगा कि श्रेडिंग करवाने के बाद आप स्किन को टंडक प्रदान करने के लिए बर्फ, एलोवेरा जेल या गुलाबजल आदि का प्रयोग करें।

धूप में निकलना

श्रेडिंग करवाने के तुरंत बाद धूप में निकलने से भी बचना चाहिए। दरअसल, जब आप श्रेडिंग के तुरंत बाद धूप में निकलती हैं तो इससे सूर्य की हानिकारक यूवी किरणों से स्किन को नुकसान पहुंचता है। अगर आपको धूप में निकलना ही है तो कम से कम एक से दो घंटे का गैप अवश्य रखें।

जानें कैसे त्वचा की हर समस्या को दूर करता है टमाटर



ब्लैकहेड्स नहीं न कहीं आपकी खूबसूरती को प्रभावित करते हैं। इन्हें दूर करने के लिए टमाटर की मदद लें। इसके लिए एक टेबलस्पून सादी दही लेकर उसमें टमाटर का पल्प मिक्स करें। इसके बाद इसमें एक टेबलस्पून ओट्स मिलाएं। अब इस मिश्रण को हल्का सा गर्म करके अच्छी तरह मिलाएं। टमाटर का इस्तेमाल यूं तो सब्जी में तड़का लगाने

या फिर सलाद के रूप में किया जाता है, लेकिन इसमें ऐसे कई तत्व पाए जाते हैं जो स्किन का भी ख्याल रखते हैं। टमाटर की एक खासियत यह भी है कि यह हर तरह की स्किन के लिए फायदेमंद है और सभी तरह की स्किन समस्याओं को दूर करने का मादा रखता है। बस जरूरत है तो इसे सही तरह से इस्तेमाल करने की। तो चलिए जानते हैं टमाटर की मदद से बनने वाले कुछ बेहतरीन फेस पैक्स के बारे में-

एकने की समस्या

अगर आपकी स्किन एकने प्रोन है तो आप टमाटर का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आधे टमाटर का पल्प लेकर उसमें एक टीस्पून जोजोबा ऑयल व तीन से पांच बूंदे टी टी ऑयल को मिक्स कीजिए। अब इसे चेहरे पर लगाकर करीबन

दस से पंद्रह मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद गुनगुने पानी से चेहरा साफ करें और अंत में चेहरा

ठंडे पानी से धोएं। आप इस पैक को सप्ताह में दो से तीन बार इस्तेमाल कर सकते हैं।

दूर करे ब्लैकहेड्स

ब्लैकहेड्स कहीं न कहीं आपकी

खूबसूरती को प्रभावित करते हैं। इन्हें दूर करने के लिए टमाटर की मदद लें। इसके लिए एक टेबलस्पून सादी दही लेकर उसमें टमाटर का पल्प मिक्स करें। इसके बाद इसमें एक टेबलस्पून ओट्स मिलाएं। अब इस मिश्रण को हल्का सा गर्म करके अच्छी तरह मिलाएं। जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसे चेहरे पर लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में आप साफ पानी से चेहरा वाँश करें। आप सप्ताह में दो बार इस पैक का इस्तेमाल करें।

कॉम्बिनेशन स्किन

जिन महिलाओं की स्किन कॉम्बिनेशन होती है, उन्हें इस की केयर करने में काफी परेशानी होती है। कॉम्बिनेशन स्किन के लिए पहले एक

टेबलस्पून टमाटर का पल्प लें और उसमें एक टेबलस्पून मैश एवोकाडो मिक्स करें। अब इस पैक को चेहरे पर लगाकर दस मिनट के लिए छोड़ दें। आप इस पैक को सप्ताह में दो बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

डार्क सर्कल्स

डार्क सर्कल्स भले ही मेकअप के जरिए छिपाए जा सकते हैं, लेकिन अगर उन्हें हमेशा के लिए खत्म करना है तो टमाटर की मदद लें। इसके लिए एक टीस्पून टमाटर का रस लेकर उसमें कुछ बूंदे एलोवेरा जेल की डालें। अब इस मिश्रण को बेहद सावधानी से आंखों के नीचे लगाएं और करीबन दस मिनट के लिए यूं ही रहने दें। अगर आप सप्ताह में एक या दो बार यह तरीका अपनाती हैं तो जल्द ही आपको परिणाम देखने को मिलेंगे।

ऑरेंज व ओट्स

इस पैक को बनाने के लिए तीन टीस्पून ओट्स लेकर उसमें एक टीस्पून शहद, दो टीस्पून ऑरेंज जूस और एक टीस्पून दही या अंडा मिक्स करें। अब इसे सर्कुलर मोशन में लगाएं और फिर उसे माइल्ड स्क्रब

करते हुए साफ करें।

चावल का आटा व हल्दी

तीन टीस्पून चावल का आटा लेकर उसमें एक चटकी हल्दी, एक

गर्मियों के मौसम में ऑयली स्किन के लिए बेस्ट हैं यह

फेस पैक

अब जैसे-जैसे मौसम में बदलाव आने लगा है तो जरूरत है कि स्किन केयर रूटीन में भी बदलाव किया जाए। स्किन केयर करते समय हमेशा सलाह दी जाती है कि अपनी स्किन को ध्यान में रखकर ही उसकी देखभाल की

जानी चाहिए। चूंकि अब गर्मियां बढ़ने लगी हैं तो जरूरत है कि स्किन को भी उसी की तरह ट्रीटमेंट दिया जाए। तो चलिए जानते हैं गर्मी के मौसम के लिए ऑयली स्किन के लिए कुछ बेहतरीन फेस पैक्स के बारे में-

टीस्पून शहद

और खीरे का रस मिक्स करें। आप इसे पैक की तरह लगाएं और कुछ देर बाद साफ पानी से वाँश करें। आप चाहें तो इसे फेस पैक के साथ-साथ बॉडी पैक की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

बादाम व शहद

करीबन दस बादाम को रातभर भिगोएं। अगली सुबह इन्हें पीसकर एक फइन पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट में करीबन एक टीस्पून शहद मिलाकर फेस पर लगाएं। करीबन 15 मिनट बाद चेहरा वाँश करें।

टमाटर व शहद

टमाटर ऑयली स्किन के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इस पैक को बनाने के लिए टमाटर का जूस लेकर उसमें तीन

चम्मच चावल का आटा व एक टीस्पून शहद मिलाएं। अब इसे चेहरे पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। अंत में साफ पानी से चेहरा वाँश करें। अगर आपके पास समय की कमी है तो आप टमाटर को बीच में से काटकर उसे सर्कुलर मोशन में मसाज करें।

मुल्तानी मिट्टी

चूंकि मुल्तानी मिट्टी चेहरे पर मौजूद अतिरिक्त ऑयल को नियंत्रित करती है, इसलिए ऑयली स्किन की महिलाएं इसे

अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकती हैं। इसके लिए मुल्तानी मिट्टी में गुलाब जल मिक्स करके एक स्मूद पेस्ट बनाएं। अब इसे अपने चेहरे व गर्दन पर लगाएं। आप चाहें तो साथ में कॉटन पैड को गुलाबजल में भिगोकर उसे भी अपनी आंखों पर रख सकती हैं। जब यह पैक पूरी तरह सूख जाए तो आप साफ पानी की मदद से चेहरे को वाँश कीजिए।

