



त्योहारों में रखें त्वचा का ध्यान

भारत त्योहारों का देश है। जहां हर त्योहार आपसी सद्भाव के साथ मनाया जाता है। यह भी सच है कि इन त्योहारों में बाजार में काफी भीड़ रहती है। इसी मौसम में अपनी त्वचा का ख्याल रखना भी काफी महत्वपूर्ण होता है। क्योंकि धूल, गंदगी, प्रदूषित वातावरण और भागदौड़ भरी जिंदगी से उपजा तनाव त्वचा की खूबसूरती को चुरा लेता है। इससे त्वचा अपनी रौनक खोने लगती है। इतना ही नहीं अधिक देर तक एसी में बैठने के कारण भी त्वचा रूखी और बेजान लगने लगती है। इन सभी समस्याओं को दूर करके त्वचा की खोई रौनक लौटाने के लिए ही है बॉडी पॉलिशिंग। आइए जानते हैं।

कैसे करता है काम

बॉडी पॉलिशिंग में सबसे पहले त्वचा की सफाई की जाती है। उसके बाद मृत त्वचा को हटाने के लिए बॉडी की स्क्रबिंग की जाती है। इसके बाद स्टीम देकर त्वचा पर स्किन ग्लो पैक लगाया जाता है। कुछ देर बाद बॉडी शाइनर लगाकर त्वचा की 5-10 मिनट तक मसाज की जाती है, जिससे बॉडी में खासी चमक आती है। फिर अल्ट्रासोनिक मशीन से त्वचा में विटामिन्स और अन्य पोषक तत्व पहुंचाए जाते हैं। बॉडी की क्लींजिंग, स्क्रबिंग, मसाज आदि के कारण रोमछिद्र खुल जाते हैं। इसलिए पूरे बॉडी पर पैक लगाकर शरीर को फॉयल पेपर से रैप कर दिया जाता है और उस पर गर्म पानी में भिगोया तैलिया लपेट दिया जाता है। शरीर को बीस मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दिया जाता है। उसके बाद साफ करके एसपीएफ क्रीम लगाई जाती है। इस पूरी विधि में दो-तीन घंटे का समय लगता है। बॉडी पॉलिशिंग में कुछ खास किस्म के फूलों या फलों का रस, चॉकलेट, कॉफी जैसी कई सामग्रियों का प्रयोग इसके लिए किया जाता है। लेकिन आपके लिए कौन-सी चीजें बेहतर हैं, यह आपकी

त्वचा के अनुसार ही तय किया जाता है।

शुष्क त्वचा

रूखी त्वचा वालों के लिए ब्राउन शुगर की पॉलिशिंग फायदेमंद रहेगी। ब्राउन शुगर और जोजोबा ऑयल को बराबर माता में विटामिन-ई के कैप्सूल के साथ मिलाकर शुष्क त्वचा की पॉलिशिंग करने से, त्वचा की खोई नमी लौट आती है। चंदन और गुलाब के एसेंशियल ऑयल्स की ताजगी के साथ इनके एंटी बैक्टीरियल गुण त्वचा को स्वस्थ रखते हैं।

सामान्य त्वचा

सामान्य त्वचा के लिए कॉफी, शुगर, चावल के चोकर फायदेमंद है।

इन्हें अंगूर के बीज, तिल आदि एसेंशियल ऑयल के साथ मिलाकर बॉडी मसाज के लिए प्रयोग किया जाता है। साथ ही ताजे फलों और गुलाब की पत्तियों को बॉडी

पॉलिशिंग के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो त्वचा को चमकदार बना देते हैं।

तैलीय त्वचा

अगर आपकी त्वचा तैलीय है, तो उसके लिए सी-सॉल्ट का प्रयोग फायदेमंद रहेगा। सी-सॉल्ट में त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम और क्लोराइड होते हैं। जिनके प्रयोग से त्वचा में निखार आता है।

इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो मुहांसों की समस्या को दूर करने में भी बेहद कारगर होता है। नींबू, तुलसी, यूकेलिप्टस जैसे एसेंशियल ऑयल्स तैलीय त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं।



कहीं आपकी गर्दन उम्र न बता दे

आज की इस बदलती जीवन श्रेणी ने महिलाओं के लिए अपनी खूबसूरती बढ़ाने के लिए कई आयाम विकसित कर दिए हैं। जिनमें सबसे पहले आता ब्यूटी पार्लर। ब्यूटी पार्लर आज हर महिला जाती है। चाहे वह लड़की हो या फिर कोई लड़का। जब कुछ पाया है तो कुछ खोने के लिए भी तैयार रहने की आवश्यकता तो जख् होती ही है। प्रायः देखा गया है कि महिलाएं चेहरे की देखभाल व शृंगार पर तो बहुत अधिक ध्यान देती हैं पर शरीर के एक आकर्षक अंग गर्दन के सौंदर्य के प्रति लापरवाही बरतती हैं। चेहरे पर तो कई तरह के फेस पैक, क्रीम आदि से त्वचा को निखार देती हैं पर गर्दन की अवहेलना के कारण चेहरे की अपेक्षा गर्दन का रंग अत्यधिक काला हो जाता है। खासकर जो महिलाएं गहरे गले के ब्लाउज पहनती हैं उनमें यह अंतर साफ तौर पर नजर आ ही जाता है। बढ़ती उम्र का प्रभाव गर्दन की त्वचा पर जल्दी पड़ता है इसलिए गर्दन की त्वचा पर ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता होती है। गर्दन के सौंदर्य के निखार के लिए निम्न बातों को अपनाने से काफी हद तक इस प्रकार की परेशानी से निजात पाया जा सकता है:

■ जब भी चेहरे पर फेस पैक का प्रयोग करें, गर्दन पर भी उस पैक को लगाएं।

■ धूप में बाहर जाते समय गर्दन पर भी सनस्क्रीन लोशन अवश्य लगाएं। इससे गर्दन की त्वचा को सूर्य की पराबैंगनी किरणों से सुरक्षा मिलेगी।

■ नहाने के पश्चात् हल्के हाथों से ही चेहरे की तरह गर्दन को पोंछें। फिर गर्दन पर मास्चराइजर लगाएं। इससे गर्दन की त्वचा की नमी बरकरार रहेगी। अगर गर्दन की त्वचा पर झुर्रियां पड़ रही हैं तो गर्दन की नियमित मसाज करें। मसाज करते समय हमेशा हाथ नीचे से ऊपर की ओर ले जाएं। मसाज के लिए किसी भी कोल्ड क्रीम का ही प्रयोग करें।

■ अक्सर देखा जाता है कि गर्दन की त्वचा अधिक खुश्क हो जाती है। खुश्की को दूर करने के लिए रात को सोने से पूर्व ग्लिसरीन, गुलाब जल व मलाई का पेस्ट तैयार कर गर्दन पर लगाएं। 15 मिनट के बाद इसे साफ कर लें। त्वचा में निखार आएगा व त्वचा मुलायम बनेगी।

■ अगर गर्दन पर अधिक मैल जमी है जिसके कारण उसकी रंगत काली पड़ती जा रही है तो 15 दिन के बाद ब्लीचिंग करें।

■ गर्दन की सुडौलता के लिए नियमित व्यायाम जरूरी करें।

अक्सर हम चेहरे की खूबसूरती बनाए रखने के लिए तरह-तरह के उपाय करते हैं। लेकिन पैरों पर ध्यान देना भूल जाते हैं। हर मौसम में पैरों का ख्याल रखना ज़रूरी है। खासतौर से मानसून में तो पैरों का खास ख्याल रखना ही पड़ता है। वातावरण में गर्मी एवं नमी की वजह से बारिश में शरीर हमेशा चिपचिपा रहता है। यह मौसम वायरस और बैक्टीरिया पनपने के लिए भी अनुकूल होता है, इसलिए इस मौसम में संक्रमण की आशंका अधिक होती है। पैरों को संक्रमण से बचाने के लिए निम्न तरीके अपनाएं।

पैरों की नियमित सफाई करें

आज की प्रतिस्पर्धा की दौड़ में हर इंसान की जिंदगी में भागदौड़ बनी रहती है, इसलिए वह घर से बाहर निकले बगैर रह नहीं सकता और जब वह घर से बाहर निकलता है, तब धूल और मिट्टी पैरों के संपर्क में आती है, जिससे संक्रमण होता है। बेहतर होगा कि आप घर लौटने के बाद नियमित रूप से अपने पैरों की सफाई साबुन से करें और सफाई करते समय पैरों की उंगलियों के बीच वाले भाग की सफाई अवश्य करें।

दो सप्ताह में पेडिक्योर करवाएं

नियमित पेडिक्योर करवाने से आपके पैर मुलायम और नमी से मुक्त रहेंगे और पेडिक्योर में पैरों की उंगलियों की सफाई के साथ-साथ टूल्स के सहारे पैरों का व्यायाम भी कराया जाता है। इसे आप किसी भी पार्लर में जाकर करवा सकते हैं।

टोनल की नियमित देखभाल करें

अपने पैरों के नाखूनों को समय-समय पर उचित उपकरण द्वारा काटें। नाखून को कर्व शेप में काटना चाहिए ताकि इसमें गंदगी कम फंसी रहे और नाखून काटने के बाद पैरों को डिटोल से साफ करना चाहिए। संक्रमण से बचाने के लिए लोशन और क्रीम से नियमित मालिश करें।

सावधानियां

इस मौसम में पैरों में फंगस से संक्रमण होता है। एलर्जी भी इस मौसम में ज्यादा होती है। इससे बचने के लिए आपको एंटी फंगल ट्रीटमेंट कराना चाहिए। इसके लिए डॉक्टर की सलाह से लोशन, क्रीम, स्प्रे और पाउडर का प्रयोग करना चाहिए। इस मौसम में हमेशा इस तरह के जूते, चप्पल और सॉक्स का प्रयोग किया करें, जो कम गीले हों। इस मौसम में हाई हील सैंडल का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसको पहनने से फिसलने की संभावना अधिक होती है।

महिलाएं सबसे ज्यादा केयर अपने चेहरे की करती हैं लेकिन वे यह भूल जाती हैं कि हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग पैर हैं जिन्हें वे ज्यादा तब्बजो नहीं देना बहुत बड़ी समस्या बन जाती है।

हर मौसम में का रखे खास

पैरों में संक्रमण

रिगवर्म: यह पैरों में रिंग आकार का संक्रमण होता है। इससे पैरों की चमड़ी लाल कठोर हो जाती है और इसमें खुजलाहट भी होती है। यह फंगस के संक्रमण से होता है।

नेल इंफेक्शन: खासकर बरसात के मौसम में नाखून फंगल इंफेक्शन से प्रभावित होता है। इसमें नाखून में सूजन, लाल होना और नाखून में खुजली होती है।

एथलीट्स फुट: यह बरसात में संक्रमण के कारण होता है, जो प्रायः पैरों में लाल धब्बा जैसा दिखता है। यह धीरे-धीरे उंगलियों से पूरे पैर में फैल जाता है। इस बीमारी में स्किन का टूटना, दरार पड़ने के साथ-साथ पैरों से दुर्गंध भी आती है।

एक्जिमा: एक्जिमा से पैरों की त्वचा कठोर और पपड़ीदार हो जाती है। यह बैक्टीरिया के कारण फैलता है। यह नुकसानदेह बीमारी है। इसके होने के बाद तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

खुजली: यह संक्रमण फंगस के कारण फैलता है। यह लाल धब्बे की तरह पैरों की उंगलियों के बीच में होता है। इसमें काफी खुजलाहट होती है।

संक्रमण से बचाव

पैरों को साफ एवं सूखा रखें। महिलाएं एसिटोन फ्री नेल पॉलिश रीमूवर का प्रयोग करना चाहिए। मॉइस्चर को एबजोर्व करने वाले जूतों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, बल्कि सैंडल का प्रयोग अधिक करना चाहिए। इस तरह के फुटवियर का प्रयोग करना चाहिए जो गीला होने के बाद जल्द सूख जाये। कमरे के फर्श को गीला न रखें। वाटर प्रूफ सैंडल एवं जूते का प्रयोग करें।

पैरों ख्याल



