

शेविंग टिप्स

सेन्टिटिव स्किन के लिए बड़े काम के हैं ये शेविंग टिप्स



इंटरनेशनल जर्नल ऑफ डर्मोलॉजी के अनुसार, शेविंग करने वाले 30 प्रतिशत से ज्यादा पुरुषों को दाढ़ी बानाने के बाद त्वचा में जलन की शिकायत रहती है। यह समस्या खास तौर से उन लोगों में होती है, जिनकी त्वचा संवेदनशील है। यदि आप भी इस श्रेणी में आते हैं, तो त्वचा की हिफाजत करते हुए अच्छी तरह शेविंग कर सकते हैं, बशर्ते आप कुछ मूलभूत बातों का ध्यान रखें।.....

याद करें पहला सबक

याद करें, जब आपने दौड़ी बनाना शुरू ही किया था, तब आपने इसकी ए-बी-सी के रूप में क्या सीधा था। पहले चेहरा गील कर ले, अपनी सुविधानुसार शेविंग क्रीम या ऑइल लगाएं और हमेशा उस दिशा में शेव करें, जिस दिशा में बाल आते हैं। दरअसल बाल यह है कि स्किन इंटिरेशन का मुख्य कारण त्वचा पर बोल्ड का घर्षण ही होता है। इसलिए यह करें कि कहीं आप गहरा तरीके से बाल कर रहे हैं। अपनी श्रेणी के दाढ़ी-मुँह के बाल एक जैसे नहीं होते। किसी के बाल सोते होते हैं, किसी के बाल रुखे सोते होते हैं। किसी के बाल के घुमावदार। आपकी अपनी त्वचा और अपने बाल के बाल के रेजर चुनाव चाहिए। मगर ध्यान रखें कि यह पुरानी सलाह ही हमेशा कारण नहीं होती कि बाल आने की दिशा में ही रेजर फिल्म चाहिए। क्वैसे भी प्रत्येक हेयर फॉलिकल की कोई एक दिशा ही नहीं होती। हो सकता है कि आपको सही दिशा में शेव करते वक्त कुछ ज्यादा ही जार लगाने पड़ रहा हो और इसी बजह से त्वचा को ऊकरता हो रहा हो। इसलिए यदि आप पाते हैं कि बातों की दिशा से विपरीत दिशा में रेजर चलाने पर बेहतर शेव होती है और त्वचा में जलन नहीं होती, तो वैसे ही करें।

गर्मी का लाभ लें

गर्म पानी इटेमाल करने से बाल मूलायम हो जाते हैं और उन्हें शेव करना आसान हो जाता है। साथ ही, इससे रोमांचित खुले जाते हैं। यदि रखें, शेव कर लेने के बाद ठंडे पानी से चेहरा धोना भी उतना ही जरूरी है ताकि रोमांचित वापस बंद हो जाएं और उनमें धूल आदि का प्रवेश न होने पाए। यह त्वचा को साफ व स्वच्छ रखने के लिए जरूरी है।

त्वचा का रखें ध्यान

सिर्फ शेविंग के दौरान ही नहीं, अपनी त्वचा का ध्यान हमेशा ही रखना चाहिए। अच्छा रिकॉर्ड बनाए रखें। कोई अच्छा इंश्वराइजर इटेमाल करें। सींसिटिव रिकॉर्ड के लिए अंतगत तरह के मॉईश्वराइजर आते हैं। दिन में दो बार किसी अच्छे फेसवॉश से चेहरा धोएं।

ठंड में ऐसे दें अपने घर को गर्माहट



ठंड की दस्तक के साथ ही मौका आ गया है, गर्माहट सुप, चाय, कांपी आदि के मज़ लेने का। लेकिन सर्द मौसम में गर्माहट जीजों का मजा लेने के बाक जब घर में इधर-उधर घर में नजर चुमाती हैं तो क्या आपको भी मौसम के अनुसार धर्ती की सजावट में कुछ कमी नजर आती है? क्या आपका भी मन चाहता है कि घर का इंटरियर भी गर्माहट देने वाला होना चाहिए? इंटीरियर डेकोरेट, रिया उपल बताती है कि सर्दी के मौसम के अनुसार घर की सजावट करने के लिए आपको बहुत ज्यादा खर्च करने की जरूरत नहीं है, कुछ आसान-सी बातों को अपनाकर आप अपने घर को नया बढ़ावा लुक दे सकती है।

पुराने स्वेटर से सजाएं घर

घर में उपलब्ध पुराने स्वेटर का इटेमाल करके आप कई प्रकार के क्राप्ट बना सकती हैं। पुराने स्वेटर से आप सोफे व डाइनिंग चैर के लिए इन्सार, तीकड़ी, फूट मैट, डेंसेशन पीस आदि बना सकती हैं। इस मौसम में जो सोफा की डिजाइन तो उनके टेबल के लिए इन्सार करने के लिए उपलब्ध होती है।

रंग हों गर्माहट भरे

हर मौसम में अपने घर में नये प्रकार का रंग-रेगन करना तो संभव नहीं है। पर, आप किसी और तीकड़ी से गर्माहट भरे रंगों जैसे नारंगी, लाल व नीला आदि को अपने घर की सजावट का हिस्सा बना सकती है। इसके अलावा आप कुछ गहरे रंगों जैसे पीला, चॉकलेटी, गाढ़ा भूरा आदि का इटेमाल भी घर की सजावट में कर सकती है। इन रंगों गर्माहट मिलती है। सालिंड



रंग के कुशन कवर का इटेमाल भी कॉन्ट्रास्ट में करें। वेलवेट और मखमल जैसे फैब्रिक पर सुनहरा काम बाले कुशन ठंड में घर की खब्बसूरत नियन्त्रित होता है। साथ ही आप घर में गहरे नारंगी, लाल व बरंगी रंग की एकसोसीरीज का प्रयोग भी कर सकते हैं। ये घर को गर्माहट के एहसास से भर दें।

मौसम के अनुरूप हो फैब्रिक का चुनाव

ठंड के मौसम में घर में परदे, बेडरी, कुशन करत आदि में वेलवेट, फॉस्स फर जैसे फैब्रिक का इटेमाल करें। इस तरह के फैब्रिक से न सिर्फ घर को शाही अंदाज मिलेगा बल्कि आपको ठंड भी कम लगेगी। इसके अतिरिक्त कशमीरी कढ़ाई या फिर बेलेट पर जरोड़ी के काम बाले पर्दे शालीन व राजीव शान देते हैं और सर्दियों के मौसम के लिए बेहद उपयुक्त होते हैं।

कालीन जरूर बिछाएं

सर्दी के मौसम में फर्श बहुत ठंडी हो जाती है। इस ठंड से बचने और घर में गमाहट भरने के लिए ठंडे के मौसम में कालीन को अपने घर के इंटरियर का हिस्सा जरूर बनाएं। बाजार में हर आकार और हर ब्रॉड के कालीन उपलब्ध हैं। पूरे घर में संभव नहीं है तो घर के जिस हिस्से में आप लोग सबसे ज्यादा बचताते हैं, वहां कालीन जरूर बिछाएं। आप चाहें तो छोटे-छोटे डोमेन्ट्स को एक साथ जोड़कर भी कालीन जैसा रूप दे सकती हैं।

मोमबत्तियों से दोस्ती

खाने की मेज हो या फिर बैकर की सेंटर टेबल, इनको

विविध



सुबह-सुबह की ये आदतें बढ़ा देंगी आपका वजन

कोर्टिसोल लेवल को कम करने में मदद कर सकता है। कोर्टिसोल एक स्ट्रेस हाईमैन है जो कि बेट गेन और भ्रूख के बढ़ने से संबंधित है।

5. ब्रिस्क वॉक भूल गए

ब्रिस्क वॉकिंग फिजिकल फिटनेस को सुधारने और वजन कम करने का शानदार तरीका हो सकता है। साथ ही इसका एक फायदा ये भी है कि इसमें कोई विक्रिप्ट नहीं लाता तथा और आपको धूमधार नहीं करना होता है।

6. ब्रेकफास्ट स्किप करना

अगर आप ब्रेकफास्ट नहीं करते हैं तो समझ जाएं कि आप मेटाबॉलिज्म के साथ पांच न लेना। यह समिक्षित हो चुका है कि ज्यादा सोना या एनजी बढ़ता है और ग्लूकोज लेवल त्रिप्पर रखना है। ब्रेकफास्ट ब्लड में कोर्टिसोल लेवल्स को कम करने में मदद करता है।

7. पहले फोन

जैसे ही आप सुबह आंखें खोलते ही फोन या लेपटॉप यूज करते हैं तो संभल जाइए। आप आप भी ऐसे करते हैं तो आर आसानी से अपने पुराणे या ब्रेकफास्ट का समय खो देंगे।

10. हाई कैलोरी स्ट्रेस खाना

सुबह के समय पेट पूरा खाली रहता है। अगर ऐसे में आप हाई कैलोरी स्ट्रेस खाने की तरफ आपका मतलब आपके एक्सरसाइज करने की ज्यादा सभावना।

8. आरामदायक हो कपड़े

काम पर जाने के लिए आपको अच्छा डेसअप करना जरूरी है लेकिन आगर आपने टाइट ड्रेस, हाई हील्स पहने हैं तो आप सीढ़ियों से जाना या फिर लंच ब्रेक पर क्रिक्केट वॉक नहीं कर पायेंगे। आग वजन कम करना आपके लक्ष्य है तो आरामदायक कपड़े और फैलैट प्लेट यूटिलिटी रखने की जरूरत है।

अंडे की सफेदी

चेहरे पर मीजूद खुले रोमछिदों से काफी परेशान रहते हैं लेकिन हम कोर्टिसोल को हटाने के लिए आपको बता रहे हैं। आपको इनसे छुटकारा पाने के ये सरल उपाय।

हम आपके लिए लेकर आए हैं घर पर तैयार किये जाने वाले ये बेहद आसान टिप्स जिसे अपने चेहरे पर अलाय करके आग वजन सकती है। बस आपको थोड़ा धैर्य रखने की जरूरत है।

स्टीम फैशियल

स्टीम फैशियल भी खुले रोमछिदों से गंदगी हटाने का एक सबसे सस्ता और आसान उपाय है। पानी को उबल ले। इसे थोड़ा ठंडा होने के लिए रेफ्रिजरेट करना। अंडे के पाली भाग को अलग करके इसकी सफेदी को अपने चेहरे पर लगायें। 20 मिनट तक सुखाने के बाद आपके लिए आरामदायक हो जायेंगे।

ट्रेमाटर का पत्त्य

ट्रेमाटर का पल्प निकाल कर इसे अपने चेहरे पर लगायें और और अलग करना। अंडे के लिए उपर्युक्त ट्रेमाटर के लिए छोड़ दें। इसके बाद आप ठंडे पानी से चेहरा धो लें। आप इसे नियमित रूप से अपने चेहरे पर लगा सकती हैं क्योंकि ये एक प्राकृतिक टोनर है।

मुल्तानी मिट्टी

मुल्तानी मिट्टी भी एक नेचरल टोनर की तरह काम करता है। इसी कारण से इसे रोमछिदों को बढ़ाव देने के लिए उपय