# स्किन के लिए खतरनाक है जिम में मेकअप लगाकर एक्सर्साइज करना

क्या आप भी उन लड़कियों या महिलाओं में से हैं जो जिम जाने से पहले अपने चेहरे को फ्लॉन्ट करने के मकसद से मेकअप लगाती हैं? अगर हां तो आज ही अपनी इस आदत को बदल दीजिए।

आप हल्का-फुल्का कार्डियो एक्सर्साइज कर रही हों या फिर इंटेन्सिव वर्कआउट, मेकअप लगाकर एक्सर्साइज करना आपकी स्किन को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। किसी भी तरह के वर्कआउट के दौरान चेहरे पर मेकअप लगाए रखना कहीं से भी उचित नहीं है। हम आपको बता रहे हैं उन 4 वजहों के बारे में जिनके कारण आपको एक्सर्साइज करते वक्त मेकअप लगाने से बचना चाहिए...

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

**इंफेक्शन का खतरा:** एक्सर्साइज करते वक्त खूब सारा पसीना निकलता है। ऐसे में अगर आप अपने चेहरे पर एक्सर्साइज करते वक्त मेकअप लगाकर रखेंगी तो बैक्टीरिया आने की आशंका बढ़ जाएगी क्योंकि मेकअप बैक्टीरिया को अट्रैक्ट करता है। शरीर से टॉक्सिन्स यानी हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने का बेहतरीन तरीका है एक्सर्साइज और मेकअप लगाकर आप टॉक्सिन्स को बाहर निकलने से रोक रही हैं।

**स्किन के पोर्स हो जाएंगे बड़े:** क्लॉग्ड पोर्स यानी स्किन के रोमछिद्र जब बंद हो जाते हैं और ऐक्ने की समस्या होती है तो इसका हल तो निकाला जा सकता है लेकिन अगर स्किन के पोर्स यानी रोमछिद्र बड़े हो जाएं तो वह स्किन को पर्मानेंट डैमेज करते हैं। वर्कआउट करते वक्त आपकी स्किन के पोर्स खुलते हैं लेकिन अगर वे खुल न पाएं तो समय के साथ वे बड़े होते जाते हैं जिससे स्किन को स्थायी नुकसान होता है।

**स्किन इरिटेशन:** अगर आपकी स्किन बहुत ज्यादा सेंसेटिव यानी नाजुक है तब तो आपको एक्सर्साइज के वक्त मेकअप से बिलकुल दूर रहना चाहिए वरना आपको चेहरे पर रेडनेस, असमान रंगत और इरिटेशन यानी खुजली-जलन की दिक्कत हो सकती है।

**आदत नहीं बदल सकतीं तो प्रॉडक्ट बदलें:** अगर आप जिम में मेकअप लगाकर जाने की अपनी आदत को नहीं बदल सकतीं तो कम से कम अपने मेकअप प्रॉडक्ट्स को जरूर बदल दें। नॉन-कोमेडोजेनिक प्रॉडक्ट्स यूज करें जो आपके स्किन के पोर्स को बंद नहीं करेंगे। हेवी ऑइल बेस्ड मेकअप प्रॉडक्ट्स की जगह उनका हल्का वर्जन यूज करें। फाउंडेशन की जगह टिंटेड क्रीम या सीसी क्रीम यूज करें।

# हेयर सीरम के हैं कई फायदे, जानें इसे लगाने का सही तरीका

बालों को शाइनी और हेल्दी लुक देने के लिए हेयर सीरम का उपयोग किया जाता है। लेकिन इसे लगाने का सही तरीका और इसके फायदों के बारे में कम ही लोगों को जानकारी होती है। यहां जानिए, कैसे और कब लगाना चाहिए हेयर सीरम, साथ ही बालों को इससे कौन-कौन से लाभ मिलते हैं...

**हेयर लेंथ और वॉल्यूम:** बालों में हेयर सीरम का उपयोग करते समय उनकी लंबाई के साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि आपके बाल कितने घने हैं। हेयर सीरम हमेशा धुले हुए बालों में लगाना चाहिए।

**कौन ना लगाएं:** हेयर सीरम केवल ड्राई बालों में लगाना ही सही होता है। अगर आपके बाल ऑइली हैं तो आपको हेयर सीरम के उपयोग से बचना चाहिए नहीं तो आपके बाल बहुत अधिक चिपचिपे हो सकते हैं।

**लगाने का सही तरीका:** हेयर सीरम की 6 से 7 ड्राप हाथ में लेकर इसे दोनों हथेलियों पर रगड़ लें। अब हल्के हाथों से बालों की जड़ों से लेकर बालों के अंतिम छोर तक सीरम लगाएं। जरूरी लगे को आप इस विधि को दो से तीन बार तक दोहरा सकते हैं। ध्यान रखें कि सीरम का उपयोग बहुत अधिक करने पर बाल चिपचिपे भी दिख सकते हैं। इसलिए मात्रा का ध्यान रखें।

**हेयर सीरम लगाने के फायदे**

-इस तरह बालों की जड़ों में सीरम से मसाज करने, पूरे बालों पर सही तरीके से सीरम लगाने पर बालों की ग्रोथ अच्छी होती है, बाल शाइनी और मजबूत बनते हैं।

-हेयर सीरम बालों को सन हीट और पलूशन के प्रभाव से बचाता है।

-हेयर सीरम चुनते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि यह थर्मल प्रोटेक्शन युक्त होना चाहिए।

-कर्ली हेयर अक्सर रूखे होते हैं और इन्हें मैनेज करना भी मुश्किल भरा होता है। ऐसे में हेयर सीरम से कर्ली हेयर को आसानी से मैनेज किया जा सकता है।

# हाउसफुल 4 की कमाई को फेक बताने वाले ट्रोलर्स को अक्षय कुमार ने दिया कड़क जवाब

हाउसफुल 4 रिलीज के काफी पहले से चर्चा में है। लेकिन रिलीज के बाद यह फिल्म अपने कलेक्शन को लेकर सोशल मीडिया पर लगातार सुर्खियों में बनी हुई है। 25 अक्टूबर को रिलीज हुई हाउसफुल 4 ने 4 दिन में ही करीब 85 करोड़ की कमाई कर ली है। हालांकि कुछ लोगों को यह आंकड़ा सही नहीं लग रहा है और उन्होंने इसे फेक बताया। इस पर अब फिल्म में मुख्य किरदार निभाने वाले ऐक्टर अक्षय कुमार का जवाब आया है।

अक्षय ने ट्वीट करते हुए लिखा, हमें प्यार करने और हमारे साथ हंसने के लिए आप सभी का बहुत शुक्रिया। आज हम जहां भी हैं वह आप सभी के प्यार की वजह से हैं। मैं अपने उन फैन्स और दर्शकों का शुक्रिया अदा करता हूं जिन्होंने बिना किसी शर्त हाउसफुल 4 को इतना प्यार दिया। हमें यह दिखाने के लिए बहुत-बहुत शुक्रिया कि इस दुनिया में नफरत को सिर्फ प्यार से ही हराया जा सकता है।

बता दें कि हाउसफुल 4 घोषणा के वक्त से भी चर्चा में बनी हुई थी। ट्रेलर रिलीज होने के बाद भी फिल्म का जबरदस्त प्रमोशन किया गया। लेकिन जब रिलीज हुई तो इसे फिल्म क्रिटिक्स ने बेहद खराब रिव्यूज दिए। लेकिन ऐसे रिस्पॉन्स के बाद भी हाउसफुल 4 जबरदस्त कमाई कर रही है और बॉक्स ऑफिस पर टिकी हुई है। शायद यही बात लोगों को हजम नहीं हुई और सोशल मीडिया पर ट्रेंड करने लगा। अपने इस ट्वीट के जरिए अक्षय ने इसी नेगेटिविटी का जवाब दिया है।

हाउसफुल 4 में अक्षय के अलावा रितेश देशमुख, कृति सेनन, कृति खरबंदा, बॉबी देओल, चंकी पांडे, पूजा हेगड़े और बोमन ईरानी भी नजर आए। इस फिल्म को फरहाद सामजी ने डायरेक्ट किया है।