

# फटी एड़ियां हो जाएंगी रातभर में मुलायम, सोने से पहले करें ये काम



## रात में करें ये काम

सोने से पहले अपने पैरों को अच्छे से धो लें और एड़ियों को माइल्ड स्क्रब से साफ करें। इन्हें अच्छे से टॉवल ड्राई करें और फिर हवा से सूख जाने दें। अब एड़ियों पर वैसलीन की मोटी परत लगाएं और हाथों के सर्कुलर मोशन से उसे अंदर अब्जॉर्ब हो जाने दें। इसके ऊपर कॉटन के सॉक्स पहनें और रातभर पैरों को ऐसा ही रहने दें। सुबह उठने पर आपको अपनी एड़ियों में फर्क साफ नजर

फटी एड़ियां सुनने में मामूली सी परेशानी लगती हैं, लेकिन ये असल में कई तरह की मुश्किलों का सबब बन जाती हैं। ये न सिर्फ लुक को बिगाड़ती हैं, बल्कि क्रेक हील्स के चलते ऐसे फुटवेअर्स पहनना भी मुश्किल हो जाता है, जिनमें से एड़ियां नजर आती हों। ये ओवरऑल कॉन्फिडेंस को प्रभावित करता है। धीरे-धीरे इनमें दर्द और जलन की समस्या भी होने लगती है, जिससे चलने-फिरने में भी दिक्कत होने लगती है। हालांकि, अगर कुछ आसान से उपाय किए जाएं, तो फटी एड़ियों की समस्या से निजात मिल सकती है।

आएगा। इस तरीके को आप जितनी बार अपनाएंगी, असर भी उतना जल्दी और प्रभावी दिखाई देगा।

## नारियल और बादाम का तेल

आप चाहें, तो वैसलीन की जगह बोरोप्लस का इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर इन दोनों को नहीं लगाना हो, तो घर में मौजूद खोपरे या बादाम के तेल को लगाया जा सकता है। इन दोनों ही ऑइल्स में डीप हाइड्रेशन देने की क्षमता होती है। इनका फॉर्म लिक्विड होता है, जिससे स्किन में भी ये जल्दी और ज्यादा अच्छे से अब्जॉर्ब हो जाते हैं। वहीं इनमें मौजूद तत्व हीलिंग को भी तेज करते हैं।

## ऐलोवेरा जेल

सारे कामों से फुर्सत हो जाने के बाद अपने पैरों को अच्छे से वॉश करें। एक टब में हल्का गरम पानी भर लें और उसमें 15-20 मिनट के लिए पैर रखें। टॉवल से एड़ियों को सुखाएं और फिर उन पर ताजा या फिर मार्केट में मिलने वाला प्लेन ऐलोवेरा जेल लगाएं। इसके ऊपर टॉवल सॉक्स पहन लें और रातभर ऐसे ही रहने दें। एड़ियों को हील करने का ये तरीका इतना सुरक्षित है कि इसे रोज अपनाया जा सकता है।

## शिया बटर

शिया बटर फ्रैट रिच होता है और इसमें कई विटमिन्स भी होते हैं, जो इसे रिचन सॉफ्ट बनाने का बेस्ट प्रॉडक्ट बनाते हैं। इसमें ऐंटीइन्फ्लेमट्री और हीलिंग प्रॉपर्टीज भी होती हैं। ये सारी खूबियां इसे क्रेक हील्स को रिपेयर करने का बेहतर विकल्प बनाती हैं। आपको बस अपने पैर अच्छे से साफ करना है और प्योर शिया बटर को लगाकर व उस पर मोजे पहनकर सो जाना है। कुछ ही दिनों में फर्क आपके सामने होगा।



## जब तबू लगीं 19 साल छोटी एक्ट्रेस से भी ज्यादा जवान

तबू उम्र की हाफ सेंचुरी पार कर चुकी हैं, लेकिन इसके बावजूद उनके चेहरे पर एज के साइन्स का अता-पता भी नजर नहीं आता है। ये अदाकारा अपनी असली उम्र से कितनी कम लगती है, इसका उदाहरण तबू भी देखने को मिला था, जब कुछ समय पहले वह एक फिल्म प्रमोशन के लिए अपनी को-स्टार रकुल प्रीत के साथ प्रोग्राम में पहुंची थीं। इस दौरान की तस्वीरें जब सामने आईं, तो लोग भी ये चीज देख हैरान रह गए थे कि शो में तबू अपने से 19 साल छोटी अदाकारा से भी ज्यादा जवान नजर आ रही थीं। बढ़ती उम्र और हॉर्मोनल चेंज के बावजूद ये अदाकारा कैसे अपने फेस को जवां बनाए हुए है, चलिए जानते हैं। तबू ने अपनी गॉरजस रिचन के राज खोले थे। उन्होंने सबसे पहले बताया था कि सबको एक स्वस्थ और खुशहाल जीवनशैली का आनंद लेना चाहिए। इसके लिए भोजन और नींद से जुड़ी कुछ अच्छी आदतों को लाइफस्टाइल में शामिल करना बेहद जरूरी है। ये दोनों ही आदतें आपकी खूबसूरती को ढलने नहीं देतीं। इसके साथ सही और हेल्दी खाना त्वचा को रिक्लस, फाइन लाइन्स, डार्क सर्कल्स से बचाते हैं। सुंदर दिखने के लिए एक्ट्रेस पर्याप्त मात्रा में पानी या कोई और पेय पदार्थ पीना पसंद करती हैं। उनके अनुसार त्वचा के ग्लो को बढ़ाने में पानी का अहम योगदान है।

## नहाने के पानी में मिलाएं एक कटोरी दूध, इन बीमारियों में मिलेगी राहत

ये तो सभी जानते हैं कि दूध पीने के कितने ज्यादा फायदे होते हैं, लेकिन क्या आपको मालूम है कि इससे नहाने से भी स्वास्थ्य से जुड़े कई लाभ मिलते हैं? दरअसल, कई स्टडीज में ये साबित हुआ है कि पानी में अगर मिल्क पाउडर या कच्चा दूध मिलाया जाए और फिर उससे नहाया जाए, तो त्वचा से जुड़े कुछ रोगों में इससे राहत मिल सकती है। तो देर किस बात की चलिए जानते हैं कि हड्डियों को मजबूत बनाने और स्किन को ग्लो देने वाला दूध स्किन से जुड़ी किन बीमारियों में राहत देने का काम करता है। सोरायसिस में त्वचा की ऊपरी परत रूखी हो जाती है और उसकी पपड़ी जमने लगती है। आयुर्वेद के अनुसार, हवा और कफ के असंतुलन के कारण ये बीमारी होती है। पानी में दूध मिलाकर नहाने पर स्किन को हाइड्रेशन मिलता है, जो उसे शुष्क होने से बचाती है। इससे खुजली और जलन से भी बहुत राहत मिलती है। बच्चे को एटॉपिक एक्जिमा हो जाए, तो पानी में ब्रेस्ट मिल्क मिलाकर या फिर इसे सीधे प्रभावित हिस्से पर लगाकर राहत दी जा सकती है। वहीं बड़ों के शरीर पर ये कितना असर करता है, फिलहाल इस पर कोई शोध नहीं हुआ है।

## क्या ये पॉप्युलर शैंपू सच में है आपके बालों के लिए अच्छा?



क्या आपको लगता है कि जो शैंपू आप यूज कर रहे हैं, वो कुछ महीनों के बाद आपके बालों को सूट नहीं कर रहा। ऐसा निश्चित तौर पर होता है। अपने बालों के प्रकार के लिए सही विकल्प ढूँढना एक बड़ी चुनौती से कम नहीं है। इस बात से तो आप सहमत होंगे कि शैंपू का मुख्य काम स्कैल्प क्लीन करना और बालों को नुकसान से बचाना होता है। इसमें मौजूद तत्व साबुन में इस्तेमाल होने वाले तत्व के जैसे ही होते हैं। हालांकि, शैंपू में ऐसी सामग्री का उपयोग किया जाता है, जिससे आपके बाल कोमल और शाइनी बने रह सकें। जिस प्रकार एक फेसवॉश खास प्रकार की त्वचा के लिए डिजाइन किया गया होता है, उसी तरह अलग-अलग शैंपू भी अलग-अलग तरह के बालों के लिए बनाए जाते हैं। हालांकि, सल्फेट फ्री शैंपू ऐसा ऑप्शन है, जो सेंसेटिव से लेकर हर तरह के स्कैल्प वालों के लिए बेस्ट चॉइस की तरह है। एक्सपर्ट्स खुद इस तरह के शैंपू से बाल धोने की सलाह देते हैं। तो आइए जानते हैं कि हमें सल्फेट फ्री शैंपू का यूज क्यों करना चाहिए?

# बालों को सफेद होने से कैसे रोकें? काम आएगा ये नुस्खा

उम्र बढ़ने के साथ एजिंग के साइन्स न सिर्फ त्वचा पर बल्कि बालों पर भी दिखने लगते हैं। एज के साथ बाल सफेद होने लगते हैं, जिनकी संख्या धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। हालांकि, कुछ लोगों के बाल उम्र से पहले ही सफेद होने लग जाते हैं। इस वजह से उन्हें हेयर ड्राइ से लेकर बालों को रंगने के अन्य तरीकों का इस्तेमाल करना पड़ता है। लेकिन अगर कुछ टिप्स अपनाएं जाएं, तो इस स्थिति को टालते हुए बालों को ज्यादा लंबे समय तक काला रखा जा सकता है।

## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## घर पर बनाकर लगाएं कढ़ी पत्ते का तेल

एक कप नारियल का तेल लें और उसमें एक मुट्ठी कढ़ी पत्ते डाल लें। इन्हें 6-8 मिनट के लिए उबालें और फिर ढंडा होने दें। इसे हर दूसरे दिन अपने बालों में लगाएं और स्कैल्प की मसाज करें। ये तेल उम्र के हेयर को रिपेयर करने में मदद करने के साथ ही उन्हें मुलायम बनाता है। वहीं कढ़ी पत्ते में मौजूद तत्व बालों के काले रंग को प्रोटेक्ट करने में मदद करते हैं।

## आंवला

आंवला नैचुरल एस्ट्रिजेंट होता है, जो बालों की चमक और रंग को सुरक्षित रखने में मदद करता है। आप चाहें, तो कच्चे आंवले को ब्लेंड कर उसका पेस्ट बनाते हुए स्कैल्प में लगा सकती हैं। इसकी जगह मार्केट में मिलने वाला आंवला पाउडर भी इस्तेमाल किया जा सकता है, जिसे आपको बस पानी के साथ घोलकर बालों पर लगाना होगा।



## विटमिन रिच फूड

साल 2016 में इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ट्राइकोलॉजी में प्रकाशित स्टडी में युवा भारतीयों के बाल जल्दी सफेद होने का कारण सामने आया था। आयरन को शरीर में स्टोर करने में मदद करने वाले सिरम फेरिटिन, विटमिन-बी12 और गुड कलेस्ट्रॉल में कमी उम्र से पहले यंग इंडियन्स के बालों को सफेद कर रही है। इसलिए जरूरी है कि अपनी डाइट में ऐसे फूड शामिल करें, जो विटमिन-बी6, बी12, विटमिन-डी, बायोटिन, विटमिन-ई और प्रोटीन रिच हों।

## स्ट्रेस से रहें दूर

न्यू यॉर्क यूनिवर्सिटी की रिपोर्ट नैचुरल मेडिसिन में प्रकाशित लेख के मुताबिक, जब शरीर बेहद तनाव में होता है, तो इससे वो सेल्स कम होने लगते हैं, जो हेयर कलर के लिए जिम्मेदार होते हैं। वहीं एक अन्य स्टडी के मुताबिक, स्ट्रेस के कारण सेल को रिजनरेट होने में भी ज्यादा समय लगता है, जिससे बॉडी फ्री रेडिकल्स से अच्छे से लड़ नहीं पाती है। ये स्थिति न सिर्फ बालों को जल्दी सफेद करने लगती है बल्कि चेहरे पर भी एजिंग के साइन्स दिखने लगते हैं। ऐसे में अहम हो जाता है कि व्यक्ति ऐसी एक्टिविटीज में इन्वॉल्व रहे, जो उसके तनाव को दूर करने में मदद करें। ये न सिर्फ उसे जवां बनाए रखने में मदद करेंगी बल्कि सेहत भी अच्छी रहेगी।

## केमिकल बेस्ड प्रॉडक्ट्स

बालों पर ज्यादा केमिकल बेस्ड प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करना फॉलिकल्स और स्कैल्प को डैमेज कर सकता है। इससे प्रीमैच्योर ग्रेइंग ट्रिगर हो सकती है। वहीं बाल बेजान बन सकते हैं और उनका झड़ना भी बढ़ सकता है। ये उम्र से पहले गंजापन भी ला सकता है। बेहतर विकल्प नैचुरल या फिर कम केमिकल्स वाले प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल है।