झुर्रियां हटाने के लिए क्या करें? एक रात में असर दिखाता है ये देसी नुस्खा

झुर्रियां आपकी त्वचा पर कई अलग कारणों से आ सकती हैं। इनमें नींद पूरी ना लेना, तनाव में रहना और शरीर में पोषण की कमी होना भी शामिल है। हालांकि कुछ साल पहले तक झुर्रियां बढ़ती उम्र की पहचान हुआ करती थीं। लेकिन बदलती लाइफस्टाइल के बीच 30 से 35 साल के लोगों में भी झुर्रियों की समस्या होने लगी है। आप इन झुर्रियों को कुछ घरेलू और बेहद आसान तरीकों के द्वारा पूरी तरह गायब कर सकती हैं। ये तरीके इतने प्रभावी हैं कि बड़ी उम्र में भी इनका उपयोग करते झुर्रियों की समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है।

पानी का असर

हमारे शरीर का करीब 70 प्रतिशत हिस्सा सिर्फ पानी है। यही वजह है कि स्किन एक्सपर्ट से लेकर हेल्थ एक्सपर्ट तक सभी कहते हैं कि दिन में 8 से 10 गिलास पानी जरूर पिएं। ऐसा करने से हमारे शरीर में पानी का स्तर बना रहता है। क्योंकि यूरिन, धूप और पसीने के कारण शरीर से लगातार पानी निकलता रहता है, ऐसे में यदि शरीर की पानी की जरूरत को पूरा ना किया जाए तो त्वचा सिकुड़ने लगती है और झुर्रियां पड़ने लगती हैं।

बादाम तेल

रात को सोने से पहले दो से तीन बूंद बादाम का तेल लेकर आप इससे अपने चेहरे की मालिश करें और फिर सो जाएं। यह आपके चेहरे पर ओवर नाइट फेस मास्क की तरह काम करेगा। बादाम के तेल में भी विटमिन–ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा कई दूसरे माइक्रो न्यूट्रिऐंट्स से भी यह तेल भरपूर होता है। जो स्किन को तेजी से हील करके त्वचा की अंदरूनी कोशिकाओं को स्वस्थ बनाने और रीजनरेट करने में मदद करते हैं। बादाम का तेल रात को लगाकर सोने पर आप अगले दिन ही सुबह में अपने चेहरे पर इसका असर देख सकती हैं। इसके नियमित उपयोग से त्वचा में कसावट आती है, रोम छिद्र छोटे होते हैं और त्वचा से झुर्रियां पूरी तरह गायब हो जाती है।

विटमिन–ई लगाएं

विटमिन–ई त्वचा के लिए किसी वरदान की तरह है। यह आपकी त्वचा को टाइट बनाने में बहुत तेजी से काम करता है। विटमिन–ई आपकी त्वचा की कोशिकाओं में मौजूद इलास्टिसिटी को बढ़ाता है और कोलेजन के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। इसके नियमित उपयोग से आपके चेहरे त्वचा पर मौजूद झुर्रियां पूरी तरह गायब हो सकती हैं।

आप रात को सोने से पहले विटमिन–ई को चेहरे पर लगाएं। इसके लिए आप विटमिन–ई कैप्सूल का उपयोग करें। कैप्सूल काटकर उसका लिक्विड निकालें और चेहरे पर लगाकर सो जाएं। या किसी ऐसी नाइट क्रीम को लगाएं, जो विटमिन–ई रिच हो। एक ही रात में आपको इनका असर देखने को मिलेगा।

ट्विंकल खन्ना ने बताई संतरे का छिलका खाने की वजह

ट्विंकल खन्ना बॉलिवुड की उन चुनिंदा सिलेब्रिटीज में शामिल हैं, जो लंबे अर्से से स्क्रीन से दूर हैं लेकिन हमेशा लाइमलाइट में रहती हैं। ट्विंकल खन्ना के चेहरे का रेडिएंट ग्लो कभी गायब नहीं होता है और ना ही फीका पड़ता है। ज्यादातर लोगों को यही लगता है कि सिलेब्रिटीज महंगे ब्यूटी ट्रीटमेंट लेने के कारण इतनी सुंदर दिखती हैं। ऐसा होता जरूर है लेकिन हमेशा नहीं। सिलेब्रिटीज ब्यूटी ट्रीटमेंट्स लेने के साथ ही अपनी लाइफस्टाइल और डायट पर बहुत ध्यान देती हैं। ट्विंकल भी ऐसा ही करती हैं। खट्टे फलों की खूबियों के बारे में हम सभी जानते हैं कि इन्हें खाने और त्वचा पर लगाने से चेहरा ग्लो करने लगता है। लेकिन इन फलों के छिलके खाने के फायदों के बारे में कम ही लोग जानते हैं। ट्विंकल ने अपनी एक सोशल मीडिया पोस्ट में यह बात लिखी कि इन्हें सीट्रस फ्रूट्स के छिलके खाना पसंद है। ट्विंकल अपनी पोस्ट की शुरुआत कुछ इस तरह करती हैं श्एक राज–मैं सीट्रस फ्रूट्स के छिलके भी खाती हूं। संतरे के छिलकों में मांसल फल से अधिक फाइबर होते हैं। आपको बता दें कि संतरे का छिलका बहुत गुणकारी होता है। ज्यादातर लोग सिर्फ यही जानते हैं कि संतरे के छिलकों को सुखाकर इनका पाउडर बनाकर चेहरे पर लगाया जाता है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

महिलाओं और पुरुषों में अलग होते हैं गंजेपन के लक्षण

बाल तेजी से झड़ने और गंजेपन की तरफ बढ़ने के लक्षण महिलाओं और पुरुषों में अलग–अलग होते हैं। यदि आपको यहां बताई गई कोई भी समस्या है तो समय रहते बालों को सही देखभाल देना जरूरी है। झड़ते बालों को समय पर इलाज ना मिले तो गंजेपन की समस्या बढ़ सकती है। बाल कई अलग–अलग कारणों की वजह से गिरते हैं और महिलाओं तथा पुरुषों में इनके झड़ने के लक्षण भी अलग–अलग होते हैं। कुछ लोगों के बाल पहले तेजी से पतले होते हैं और फिर झड़ते हैं तो कुछ केसेज में बाल छोटे और बड़े गुच्छों के रूप में निकलते हैं और गंजापन बढ़ने लगता है।

ऐंड्रोजेनेटिक एलोपीशिया

ऐंड्रोजेनेटिक एलोपीशिया को आसान भाषा में गंजेपन का रोग भी कहते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें किसी व्यक्ति के बाल वंशानुगत कारणों से झड़ते हैं। बालों से संबंधित यह समस्या घर के बड़े बुजुर्गों में भी रही होती है। जड़ सहित बाल झड़ने के लिए ऐंड्रोजेनेटिक एलोपीशिया एक बड़ी वजह है।

पुरुषों में इस समस्या को मेल पैटर्न बाल्डनेस कहा जाता है। इस स्थिति के चलते पुरुषों के बाल खोपड़ी से या माथे के ऊपर से झड़ना शुरु होते हैं और धीरे–धीरे गंजापन बढ़ता चला जाता है। जबकि महिलाओं में इस समस्या के कारण तेजी से पतले होते चले जाते हैं। ऐसा पूरे सिर पर एक–साथ होता है।

एलोपेशिया एरियाटा

एलोपेशिया एरियाटा एक ऐसी समस्या है, जिसके चलते आपका अपना इम्यून सिस्टम आपके बालों की जड़ों को नुकसान पहुंचाने लगता है। ऐसा इम्यून सिस्टम यानी रोग प्रतिरोधक प्रणाली में आए डिसआर्डर के कारण होता है।

इस डिसआर्डर के कारण बाल छोटे–छोटे गुच्छों के रूप में निकलते हैं और सिर में पैच बनते चले जाते हैं। इस डिसऑर्डर का असर आईब्रो और आई लैशेज पर भी हो सकता है। यानी इन हिस्सों के बाल भी झड़ सकते हैं और वहां पैच बन सकता है।

हह्मॉन्स भी हैं बड़ी समस्या

बाल झड़ने का एक बड़ा कारण शरीर में हॉर्मोनल इंबैलंस भी होता है। हालांकि हॉर्मोन्स के कारण होने वाला हेयर लॉस टैंपोरेरी होता है। और सही देखभाल के बाद आप फिर से अपने सिर पर बाल उगा सकती हैं।

कुछ लोगों में हॉर्मोन्स की दिक्कत के कारण बाल झड़ते तो नहीं है लेकिन बहुत तेजी से पतले होते चले जाते हैं और कमजोर होकर बीच से चिरने लगते हैं या टूटने लगते हैं। पीसीओडी की समस्या से जूझ रही महिलाओं में हॉर्मोनल इंबैलंस के कारण भी हेयल फॉल की समस्या हो सकती है।

हेयर स्टाइलिंग और प्रॉडक्ट्स

आजकल अपने बालों को जिस तरह अलग–अलग तरह से स्टाइल करने का ट्रेंड है और जितनी भारी मात्रा में हेयर स्टाइलिंग प्रॉडक्ट्स का उपयोग हो रहा है, यह भी कई बार गंजेपन की तरफ बढ़ने की बड़ी वजह बन जाती है। क्योंकि बालों पर उपयोग किए जाने वाले जिन प्रॉडक्ट्स में सोडियम लॉरिल सल्फेट और लॉरथ सल्फेट, सोडियम क्लोराइड, प्रोपलीन ग्लाइकोल जैसे इंग्रीडिऐंट होते हैं, वे सभी लोगों के बालों को रास नहीं आते और रिऐक्शन के कारण बाल तेजी से झड़ सकते हैं।

स्ट्रेस का बुरा असर

तनाव शरीर को कई अलग–अलग तरीकों से प्रभावित करता है। मानसिक सेहत, त्वचा और बालों पर तनाव का असर बहुत जल्दी और साफ नजर आने लगता है। जो लोग लंबे समय तक तनाव में रहते हैं, उन्हें भी बाल झड़ने की समस्या का सामना करना पड़ता है। जो धीरे–धीरे गंजेपन में बदल सकता है।

क्या हेयर रीबॉन्डिंग से बढ़ जाता है हेयर फॉल? आपको पता होनी चाहिए

हेयर रीबॉन्डिंग के साथ आप बेहद आसानी से अपने बालों को सुंदर बनाने का सपना पूरा कर कसती हैं। इस बात में कोई शक नहीं कि यह एक लंबी प्रक्रिया है और इसमें 4 से 5 घंटे आराम से लगते हैं। लेकिन इसके अलावा भी बहुत सी ऐसी बातें हैं, जो आपको हेयर रीबॉन्डिंग कराने से पहले जान लेनी चाहिए। हेयर रीबॉन्डिंग एक केमिकल बेस्ड प्रॉसेस है, जो आपके बालों के नैचरल टैक्सचर को पूरी तरह बदलकर एक नया लुक देती है। ताकि आपकी बाल सिल्की, स्ट्रेट और शाइनी दिख सकें। जिन गर्ल्स के बाल बहुत फ्रिजी, रफ और रूखे रहते हैं, उन्हें हेयर रीबॉन्डिंग जरूर करानी चाहिए। बाल प्रोटीन से बने होते हैं। यह प्रोटीन डाईसल्फाइड बॉन्ड से बंधा होता है। और इसी बॉन्ड के जरिए आपके बालों को कर्ल, वेवी और कोएली टैक्सचर मिलता है। जबकि हेयर रीबॉन्डिंग के दौरान आपके बालों के इन्हीं बॉन्ड को रिलैक्स कर केमिकल प्रॉसेस के जरिए दोबारा तैयार किया जाता है। जब हेयर रीबॉन्डिंग की प्रक्रिया पूरी हो जाती है तो आपके बालों के बॉन्ड्स पूरी तरह बदल चुके होते हैं। जिससे स्ट्रेट, सिल्की और सॉफ्ट बाल आपको मिलते हैं।

देसी अंदाज में सजकर अंबानी की पार्टी में पहुंच गईं प्रियंका चोपड़ा

पति निक जोनस के साथ प्रियंका चोपड़ा जब आकाश अंबानी के सगाई समारोह में पहुंची तो वहां मौजूद लोग इनका हुस्न देखकर पलकें झपकना भूल गए। दरअसल, लाल रंग की प्लेन साड़ी में प्रियंका जिस अंदाज में सही हुई थी, ये एकदम नई नवेली दुल्हन लग रहीं थी। प्रियंका चोपड़ा ने गोटापत्ती वर्क की डिजाइनर साड़ी पहनी और सुर्ख लाल लिपस्टिक के साथ मीडियम साइज प्लेन हरी बिंदी लगाई। हालांकि लाल लिपस्टिक के साथ लाल बिंदी लगाना बहुत–ही सामान्य ट्रेंड है और अक्सर भारतीय महिलाएं इस लुक को अपनाती हैं। लेकिन प्रियंका ने हरी बिंदी लगाकर एक रंग की मोनोटनी को भी तोड़ा और अपने लुक में ट्विस्ट भी ऐड किया।

इस दौरान इनकी त्वचा और रूप शीशे की तरह चमक रहा था। सिंपल दिखते हुए आप भी प्रियंका की तरह इतनी हसीन लगना चाहती हैं तो ये स्टेप्स आपके बहुत काम आएंगे।