

घुटने का कालापन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बेकिंग सोडा स्किन को एक्सफोलिएट करने के साथ-साथ डेड स्किन सेल्स को भी बाहर निकालता है। जिसके कारण स्किन का कालापन कम होने लगता है। इसके इस्तेमाल के लिए एक टेबलस्पून बेकिंग सोडा में एक टेबलस्पून दूध मिलाएं। अब इसे घुटनों पर लगाकर हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में करीबन दो से तीन मिनट के लिए स्क्रब करें।

घुटने हमारी स्किन के ऐसे हिस्सों में से एक है, जहां पर सबसे ज्यादा कालापन नजर आता है। यहां पर कितने भी ब्यूटी प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल किया जाए लेकिन फिर भी बहुत अधिक फायदा नहीं होता। इस तरह जैसे भी काफी खर्च हो जाते हैं। अगर आप भी घुटनों के कालापन से शर्मिन्दा होकर अपनी मनपसंद ड्रेस नहीं पहन पाती तो अब आपको परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। आज हम आपको ऐसे कुछ घरेलू उपाय बता रहे हैं, जिनकी मदद से घुटनों का कालापन काफी हद तक कम किया जा सकता है-

दूर करते हैं ये कुछ आसान घरेलू उपाय

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा स्किन को एक्सफोलिएट करने के साथ-साथ डेड स्किन सेल्स को भी बाहर निकालता है। जिसके कारण स्किन का कालापन कम होने लगता है। इसके इस्तेमाल के लिए एक टेबलस्पून बेकिंग सोडा में एक टेबलस्पून दूध मिलाएं। अब इसे घुटनों पर लगाकर हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में करीबन दो से तीन मिनट के लिए स्क्रब करें। अंत में साफपानी से इसे साफकरें। आप एक दिन छोड़कर इसे इस्तेमाल कर सकते हैं।

नारियल का तेल

एक टेबलस्पून नारियल का तेल लेकर उसमें एक टेबलस्पून अखरोट का पाउडर मिलाकर पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट से दो-तीन मिनट के लिए स्क्रब करें। अंत में पानी की मदद से इसे साफकरें। साफ करने के बाद आप नारियल तेल घुटनों पर लगाएं। नारियल का तेल स्किन को हाइड्रेट व मॉइश्चराइज करता है। जिससे

स्किन का रूखापन कम होता है और स्किन लाइट होती है।

एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल भी घुटनों के कालापन को बेहद कारगर तरीके से दूर करता है। इसके इस्तेमाल के लिए एलोवेरा की ताजा पत्तियों को तोड़कर उसका जेल निकालें। अब इस जेल को घुटनों पर लगाकर पन्द्रह से बीस मिनट के लिए

छोड़ दें। अंत में गुनगुने पानी से घुटने को साफकरें।

ऑलिव ऑयल

ऑलिव ऑयल की मदद से बनाया गया स्क्रब घुटने के कालापन को दूर करता है। इसके लिए दो चम्मच ऑलिव ऑयल

ले कर उसमें दो चम्मच चीनी मिलाएं। अब इसे घुटने पर लगाकर सर्कुलर मोशन में स्क्रब करें।

इसके बाद करीबन पांच मिनट के लिए इसे यू ही छोड़ दें। अंत में पानी से इसे साफकरें।

नींबू का रस

नींबू का रस एक प्राकृतिक ब्लिचिंग एजेंट का काम करता है, इसलिए घुटनों का कालापन दूर करने के लिए इसका

इस्तेमाल किया जा सकता है। इस के इस्तेमाल के लिए नींबू का रस निकालकर उसे घुटनों पर लगाएं और करीबन एक घंटे के लिए यू ही छोड़ दें। अंत में पानी से इसे साफ कर दें। आप इस उपाय को प्रतिदिन अपना सकते हैं।



एसिडिटी की समस्या से निजात पाने के लिए दवाई नहीं करें योगासन

की ओर उठने की कोशिश करें। कमर को ज्यादा से ज्यादा ऊपर उठा लें और सिर व कंधे जमीन पर ही रहने दें। इस दौरान आपकी तुडुनी आपकी छाती से टच करती हो। अब इस स्थिति में कुछ देर रुकें। अब सामान्य स्थिति में

मिलता है, लेकिन अगर आपको किसी भी तरह की पीठ संबंधित समस्या है तो इस आसन का अभ्यास न करें।

हलासन

अगर आपने अभी योगासन करना शुरू किया है तो इसका अभ्यास करना थोड़ा कठिन हो सकता है। इसलिए किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही यह आसन करें। साथ ही रीढ़ संबंधी गंभीर रोग अथवा गले में कोई गंभीर रोग होने की स्थिति में यह आसन न करें। इस आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल ले जाएं। दोनों पैर पूरी तरह सीधे और एक दूसरे से सटे हुए होने चाहिए। अब एक गहरी सांस लेते हुए दोनों पैरों को एक साथ ऊपर लेकर आएँ। शरीर के ऊपरी हिस्से से पहले 30 डिग्री, फिर 60, अब दोनों हाथों को कमर पर टिकाते हुए पैरों को 90 डिग्री पर लाएं। अब धीरे-धीरे

सांस छोड़ते हुए पैरों को कमर से आगे चेहरे की तरफ ले जाएं। ध्यान रखें कि घुटने से पांव मुड़ने नहीं चाहिए। धीरे-धीरे पीछे जाते हुए पैरों को जमीन पर टिकाएं। अपनी दृष्टि नाभि या नाक पर

रखें। कुछ क्षण इस अवस्था में



रुकें। अब धीरे-धीरे सांस लेते हुए पैरों को ऊपर उठाते हुए पूर्व रूप में आ जाएं।

सुसुबद्धकोणासन

इस आसन का अभ्यास करने के लिए सर्वप्रथम शवासन की मुद्रा में पीठ के बल लेट जाएं। अब बांहों को शरीर के दोनों तरफ पैर की दिशा में फैलाकर रखें, इस स्थिति में हथेलियां छत की ओर होना चाहिए।

इसके बाद घुटनों को मोड़कर और तलवों को जमीन से लगाकर रखें। दोनों तलवों को नमस्कार की मुद्रा में एक दूसरे के करीब लाकर जमीन से लगाएं। जितना संभव हो एड़ियों को जंघा की ओर लाएं। इस मुद्रा

में 30 सेकेण्ड से 1 मिनट तक बने रहें। हाथों से दोनों जंघाओं को दबाएं और धीरे धीरे सामान्य स्थिति में लौट आएं।

सेतुबंधासन आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और अपने दोनों पैरों को कूल्हे की तरफ खींचें। अब दोनों पैरों में थोड़ा अंतर रखकर हाथों से पैरों के टखनों को पकड़ लीजिए। अब अपनी पीठ, कूल्हे और जांघों के साथ ऊपर की ओर उठने की कोशिश करें। आज के समय में लोगों के खानपान की आदतों में काफी अनियमितता देखने को मिलती है। कभी-कभी काम के चलते मील स्किप करना या फिर बाहर का हैवी मसालेदार और ऑयली भोजन करना। इस तरह की आदतों के चलते लोगों को एसिडिटी की समस्या का सामना करना पड़ता है। अमूमन देखने में आता है कि लोग एसिडिटी होने पर दवाइयों का सेवन करते हैं। लेकिन अगर आप चाहें तो कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास करके एसिडिटी की समस्या को हमेशा के लिए अलविदा कह सकते हैं-

सेतुबंधासन

इस आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और अपने दोनों पैरों को कूल्हे की तरफ खींचें। अब दोनों पैरों में थोड़ा अंतर रखकर हाथों से पैरों के टखनों को पकड़ लीजिए। अब अपनी पीठ, कूल्हे और जांघों के साथ ऊपर

वापिस लौटने से पहले पीठ को जमीन पर लाएं। अंत में कुछ क्षण रिलैक्स करें और फिर से इस आसन का अभ्यास करें। वैसे तो इस आसन से एसिडिटी से आराम

भारतीय यूजर्स नहीं जानते कैसे होती है ट्विटर पर रिपोर्ट

स्क्रीनशॉट पोस्ट कर करते हैं एक्शन की डिमांड

भारत में बहुत से ट्विटर यूजर्स ऐसे हैं जिन्हें इस बात की जानकारी नहीं है कि उनके साथ हुए गलत व्यवहार या उत्पीड़न की रिपोर्ट किस तरह की जाती है। यह कहना है ट्विटर की पब्लिक पॉलिसी के ग्लोबल वाइस प्रेसिडेंट कॉलिन क्रोवेल का। उनके मुताबिक, भारतीय लोग गलत व्यवहार वाली फोटो को अपने अकाउंट पर पोस्ट करके ट्विटर से एक्शन का अनुरोध करते हैं। ये सही तरीका नहीं है। ऐसा करने वालों में पत्रकार भी शामिल हैं।

बिना रिपोर्ट नहीं होता एक्शन

ट्विटर की टीम ऐसे मामलों में तभी एक्शन लेती है जब उसकी रिपोर्ट की जाती है। क्रोवेल का कहना है कि प्लेटफॉर्म

पर एक दिन में 50 करोड़ से ज्यादा ट्वीट होते हैं और हम सभी ट्वीट को पढ़ते नहीं हैं। ऐसे में किसी भी दुर्व्यवहार पर एक्शन के लिए उसकी रिपोर्ट करना बहुत जरूरी है।

ट्विटर को डायरेक्ट मैसेज भेज सकते हैं रिपोर्ट

यूजर दुर्व्यवहार की शिकायत सीधे उसी ट्वीट से, ऐसा करने वाले की प्रोफाइल पर जाकर या ट्विटर को डायरेक्ट मैसेज भेज कर रिपोर्ट कर सकते हैं। कॉलिन के मुताबिक, रिपोर्ट के दौरान कई ट्वीट्स का इस्तेमाल किया जा सकता है। ऐसा करने से कंपनी को जांच करने में आसानी होती है और जल्दी एक्शन लिया जाता है।

यूजर को सुरक्षित रखने के लिए कई टूल

क्रोवेल ने कहा कि इस सर्विस तक यूजर्स पहुंच सुनिश्चित करने और उन्हें सुरक्षित रखने के लिए हमने अतिरिक्त टूल



भी दिए हैं। उनके मुताबिक, किसी खास शब्द और बातचीत को म्यूट करने के विकल्प भी इन टूल्स में दिया गया है। इसके अलावा ट्विटर यूजर फेक अकाउंट की शिकायत भी कर सकते हैं।

