

फेसवाँश करते वक्त कहीं आप भी तो नहीं कर रही ये गलतियाँ

अगर हम आपसे कहें कि आप अब तक अपना चेहरा गलत तरीके से धो रहे थे, तो आप कहेंगे कि फेसवाँश करने में ऐसा क्या खास है जो इसके कुछ नियम कानून होंगे या फिर सही-गलत तरीका। तो हम आपको बता दें कि फेस वाँश करते वक्त आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए, वरना नुकसान आपके चेहरे और स्किन को भी उठाना पड़ सकता है।

हर रात चेहरा न धोना

बदलते मौसम और हर दिन बढ़ते पलूशन लेवल की वजह से शरीर के साथ-साथ आपके चेहरे को भी पसीना, धूल, बैक्टीरिया का सामना करना पड़ता है। लिहाजा हर रात सोने से पहले चेहरा धोना बेहद जरूरी है। रात के समय आपके शरीर के साथ-साथ फेस भी रिपेयर मोड में चला जाता है, लिहाजा अगर आप रात के वक्त फेसवाँश नहीं करते तो फेस के पोर्स बंद हो जाते हैं जिससे आपकी स्किन रफ हो सकती है और कील-मुँहासे भी हो सकते हैं।

फेस को रगड़कर तौलिए से पोंछना

अगर आप फेसवाँश करने के बाद चेहरा पोंछने के लिए तौलिए का इस्तेमाल कर रहे हैं तो तौलिए से रगड़कर चेहरा



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पोंछने के बजाए हल्के हाथ से चेहरे को तौलिए से सुखाएं। ऐसा इसलिए क्योंकि जब आप चेहरे को रगड़कर पोंछते हैं तो चेहरे पर झुर्रियाँ और बारीक लाइन्स पड़ने की आशंका रहती है। इतना ही ज्यादा रगड़ने से चेहरे पर रेडनेस भी हो सकती है।

तौलिए को न बदलना

हर दिन अलग-अलग तौलिए से चेहरा पोंछें। ऐसा इसलिए क्योंकि जब आप चेहरा या शरीर पोंछने के लिए तौलिया यूज करते हैं तो तौलिए पर बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं और फिर अगले दिन जब आप फेसवाँश

कर वही टॉवल यूज करते हैं तो तौलिए में लगे बैक्टीरिया चेहरे पर वापस चिपक जाते हैं जिससे चेहरे पर कील-मुँहासे होने का खतरा रहता है।

2 बार से ज्यादा चेहरा धोना

आपके चेहरे में नमी और पोषक तत्व

बने रहें इसके लिए जरूरी है कि चेहरे में मौजूद नैचरल ऑइल बरकरार रहें। लेकिन अगर आप दिनभर में 2 बार से ज्यादा फेसवाँश करते हैं तो आपका चेहरा ड्राई और डल हो जाएगा क्योंकि ज्यादा फेसवाँश करने से चेहरे में मौजूद नैचरल ऑइल खत्म हो जाएगा।

फेसवाँश से पहले हैंडवाँश करें

यह बेहद सिंपल लेकिन सबसे जरूरी है। अगर आपके हाथ गंदे होंगे तो आपका चेहरा साफ कैसे होगा?

लिहाजा हर बार फेसवाँश करने से पहले हैंडवाँश करें क्योंकि ऐसा न करने पर हाथों में मौजूद गंदगी और बैक्टीरिया चेहरे पर चिपक जाएंगे।

गलत क्लेन्जर का इस्तेमाल

हो सकता है कि आपकी दोस्त कोई नया फेसवाँश या क्लेन्जर लेकर आयी हो जिससे उसकी स्किन को काफी फायदा हो रहा है और वह ग्लोइंग लग रही हो लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि वही क्लेन्जर आपके लिए भी बेहतर साबित होगा। आपकी स्किन टाइप, आपकी दोस्त के स्किन से अलग है लिहाजा ऐसे फेसवाँश या क्लेन्जर का इस्तेमाल करें जो आपकी स्किन टाइप को सूट करे।

सिर्फ हेल्थ ही नहीं, स्किन और ब्यूटी के लिए भी फायदेमंद है कड़वा करेला

करेला अपने अलग स्वाद के लिए

जाता है जो कि आपके बढ़ती उम्र की

ऑरेंज जूस मिलाकर इस मिश्रण को कॉटन



Health Benefits of Bitter Gourd Juice

बॉल से चेहरे पर लगाकर साफ करें। जब आपका फेस ड्राई हो जाए तो आप इसे नॉर्मल पानी से धो लें। आपको खुद एहसास होगा कि आपकी त्वचा पहले से ज्यादा ग्लोइंग दिख रही है।

एंटी-माइक्रोबियल

अगर आपकी स्किन

पर अक्सर कील-मुँहासे, रैशेज और पिंपल्स होते रहते हैं तो ऐसे में हर रोज अपने पसंदीदा वेजिटेबल के साथ मिक्स करके करेले का जूस पिएं। जल्द ही आपकी स्किन से जुड़ी हर तरह की समस्या खत्म हो जाएगी और आपकी त्वचा पहले से ज्यादा चमकदार हो जाएगी।

नैचरल ग्लो

चेहरे के नैचरल ग्लो के लिए करेले का फेसपैक एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है। मार्केट में करेले के ऐसे कई फेसपैक उपलब्ध हैं। अगर आप रेडिमेड फेसपैक नहीं खरीदना चाहती तो एक करेला उबालें, इसमें से बीज निकाल दें और इसकी प्युरी बना लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगा लें। इस मिश्रण को कुछ देर तक ऐसे ही लगाकर छोड़ दें, जब ये सूख जाए तो इसे नॉर्मल पानी से धो लें। स्किन पर नैचरल ग्लो लाने के लिए इसे सप्ताह में एक बार जरूर ट्राई करें।

रफ्तार को धीमा कर सकता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप ढेर सारे तेल में फ्राई करके करेला खाएं। ऐसा करने की बजाए करेले को उबालें, उसमें नींबू का रस और नमक डालकर खाएं और फायदा आपको काफी जल्दी ही देखने को मिलेगा।

ब्लड प्युरोफायर

करेला एंटीऑक्सिडेंट के मामले में काफी रिच होता है जो कि शरीर के तकरीबन सभी नुकसानदेह टॉक्सिन्स और अशुद्धियों को निकालकर स्किन को शुद्ध, खूबसूरत और हेल्दी बनाता है।

स्किन क्लेन्जर

दो चम्मच करेले के जूस में 2 चम्मच

जाना जाता है। अपने कड़वे स्वाद के कारण ही बहुत कम ही लोग हैं जो करेला खाना पसंद करते हैं लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि करेला सिर्फ सेहत के लिए ही नहीं बल्कि आपकी स्किन और ब्यूटी के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। इस क्रंची वेजिटेबल के कुछ जादुई फायदे हैं जो आपकी स्किन को नैचरली ब्यूटीफुल बना देता है। यहां हम आपको करेले के ऐसे ही पांच ब्यूटी बेनिफिट्स के बारे में बता रहे हैं...

एंटी एजिंग

अगर आप उम्र को मात देना चाहती हैं तो आज ही करेला खाना शुरू करें। करेले में काफी ज्यादा मात्रा में विटमिन सी पाया

जाह्वी की इस अजीबोगरीब आदत से परेशान बहन खुशी

दिवंगत ऐक्ट्रेस श्रीदेवी और प्रड्यूसर बोनी कपूर की दोनो बेटियाँ-जाह्वी और खुशी आजकल काफी चर्चा में छाई रहती हैं। जाह्वी अभी एक ही फिल्म पुरानी हैं, लेकिन अपने जबरदस्त स्टाइल स्टेटमेंट के लिए वह हमेशा चर्चा में रहती हैं। कुछ ऐसा ही हाल ही उनकी छोटी बहन खुशी कपूर का भी है। भले ही खुशी की अभी फिल्मों में एंट्री नहीं हुई है, लेकिन सोशल मीडिया पर वह भी चर्चा में छाई रहती हैं।

हालांकि कहा जा रहा है कि खुशी इस साल फिल्में डेब्यू कर सकती हैं। वहीं जाह्वी के पास 2 फिल्में हैं, जिनमें करण जौहर की तख्त और गुंजन सक्सेना की बायॉपिक शामिल है। जाह्वी और खुशी के बीच काफी जबरदस्त बॉन्डिंग जो पब्लिक इवेंट्स में भी साफ नज़र आती है।

लेकिन हाल ही में खुशी ने जाह्वी की एक अजीबोगरीब आदत के बारे में खुलासा किया। खुशी से जब पूछा गया कि जाह्वी का घर पर रहने का अंदाज़ कैसा है, तो उन्होंने कहा कि जाह्वी को डांस का बेहद शौक है और वह कभी भी डांस करने लग जाती हैं। लेकिन इसके आगे खुशी ने जाह्वी की एक ऐसी आदत के बारे में बताया, जो आपको भी चौंका देगा। खुशी ने कहा कि जाह्वी सोते-सोते यानी नींद में ही बॉलिवुड फिल्मों के डायलॉग बड़बड़ाती थीं और तभी से उन्हें पता चला कि जाह्वी को फिल्मों का शौक है।

वैसे हम उम्मीद करते हैं कि जाह्वी को यह अजीबोगरीब आदत से छुटकारा मिल गया होगा। फिलहाल तो वह अपने



करियर और आने वाली फिल्मों को लेकर काफी उत्साहित हैं। करण जौहर की तख्त में उनके अलावा करीना कपूर खान, रणवीर सिंह, अनिल कपूर, आलिया भट्ट और भूमि पेडनेकर नज़र आएंगी। वहीं गुंजन सक्सेना की बायॉपिक में जाह्वी फ्लाइंग लेफिटेनंट गुंजन का किरदार निभाती नज़र आएंगी। कुछ वक्त पहले इस बायॉपिक से उनका लुक भी लीक हो गया था।