

रातों-रात दूर हो जाएगी समस्या डार्क अंडर आर्म्स की, ये घरेलू उपाय अपनाएं

बहुत सी महिलाओं और लड़कियों को अंडरआर्म्स के कालेपन की समस्या से गुजरना पड़ता है और इस वजह से वे अपनी पसंदीदा स्लीवलेस ड्रेस नहीं पहन पातीं। अंडरआर्म्स का कलर डार्क होने के पीछे कई वजहें हो सकती हैं। आज हम आपको बता रहे हैं कुछ बेहद आसान घरेलू नुस्खे और उपाय जिनकी मदद से आप डार्क अंडरआर्म्स की समस्या से तुरंत छुटकारा पा सकेंगे।

- अंडरआर्म्स के डार्क होने की वजहें
 - कई बार बहुत गर्म वैक्स यूज करने की वजह से
 - हेयर रिमूवल क्रीम की वजह से
 - कई बार अंडरआर्म्स के बाल हटाने के लिए रेजर का इस्तेमाल करने की वजह से
 - बहुत सी महिलाओं में यह दिक्रत हॉर्मोनल डिस्बैलेंस की वजह से भी होती है
 - बहुत ज्यादा टाइट कपड़े पहनने की वजह से
 - डियोडेंट का अधिक इस्तेमाल की वजह से भी अंडरआर्म्स का रंग डार्क हो जाता है
 - अंडरआर्म्स की ढंग से सफाई न की जाए तो वहां बैक्टीरिया पनपने लगता है
 - ऐसे में अंडरआर्म्स की रंगत निखारने

के लिए केमिकल वाले प्रॉडक्ट्स यूज करने में नींबू का रस लगाएं। इसके बाद ठंडे काटकर आर्म्पिट पर रगड़ सकती हैं।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

की बजाए इन घरेलू उपायों को अपनाएं...
कई फायदों वाला नींबू: नींबू के कई फायदे हैं। यह एक नैचरल ब्लीच है, जो डार्क स्किन को लाइट करने का काम करता है। इसके अलावा यह डेड स्किन को भी साफ करता है। नियमित रूप से अंडरआर्म्स

पानी से धोकर मॉइश्चराइजर लगाएं। कुछ दिनों तक डियो लगाया छोड़ दें। इससे जल्दी फायदा होगा। नींबू के रस में मौजूद विटमिन सी डार्क आर्म्पिट का रंग हल्का करने में और स्किन की पपड़ी छुड़ाने में मदद करता है। आप चाहें तो नींबू का एक टुकड़ा

आलू भी कालापन करेगा दूर: आलू में विटमिन ए, बी और सी प्रचूर मात्रा में होता है और आलू के इस्तेमाल से आपके अंडरआर्म्स की त्वचा का प्राकृतिक तरीके से ब्लीच हो सकता है। आलू का रस या आलू के टुकड़े आर्म्पिट पर लगाने से स्किन

में बने पैच और काले हो जाने की समस्या कुछ ही दिनों में ठीक हो जाती है। इसके अलावा आप आलू के रस और नींबू के रस को बराबर मात्रा में मिलाकर भी अंडरआर्म्स में लगा सकती हैं। इससे भी बेहतर नतीजे मिलेंगे।

बेकिंग सोडा है फायदेमंद: अंडरआर्म्स के एरिया की स्किन जल्दी छूटती नहीं है जिस वजह से डेड स्किन सेल्स जमा होते हैं और अंडरआर्म्स की त्वचा बदरंग, पैची और डार्क हो जाती है। बेकिंग सोडा को पानी में मिलाकर पेस्ट बना लें और इससे आर्म्पिट को स्क्रब करें। इससे अंडरआर्म्स के रोमछिद्र खुलेंगे और बदबू भी दूर होगी। बेकिंग सोडा में नारियल तेल मिलाकर भी मसाज कर सकती हैं। इस पेस्ट को एक हफ्ते में दो बार लगाएं।

बेसन और दही का पेस्ट: बेसन एक बेहतरीन स्क्रब है जो स्किन के डेड सेल को हटाकर स्किन टोन को एक समान करने में मदद करता है। दही में मौजूद लैक्टिक एसिड स्किन को कंडीशन करने के साथ ही उसे सॉफ्ट भी बनाता है। बेसन और दही को मिलाकर पेस्ट बना लें और इसे आर्म्पिट पर लगाएं। उसे सूखने के लिए छोड़ दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें। कुछ ही दिनों में आर्म्पिट की रंगत निखरने लगेगी।

बालों को पार्लर जैसा ब्लो ड्राई करने के 5 आसान स्टेप्स

आमतौर पर लड़कियों के पास घर पर हेयर ड्रायर होता है, लेकिन तमाम कोशिशों

पहला स्टेप: सबसे पहले बालों को तौलिए से अच्छे से सुखा लें। एक्सपर्ट्स

बांटने के लिए बीच में से मांग निकालें और सिर के पीछे तक इसे ले जाएं। दोनों तरफ बराबरी में बाल बांट लें।

तीसरा स्टेप: ड्रायर पर नोजल जरूर लगाएं। इससे बालों को स्मूद लुक देने और हीट से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद मिलती है।

चौथा स्टेप: ब्लो ड्राई के दौरान चौड़ा हेयर ब्रश चुनें। बालों के एक छोटे भाग को उस पर लें और फिर ड्रायर से पहले टिप्स को सुखाएं। फिर ऊपर से नीचे की ओर के डायरेक्शन में ड्रायर का इस्तेमाल करें। ब्रश चौड़ा होने से ड्रायर की हवा से बाल बिखरेंगे नहीं और



के बावजूद वह हेयर को उस तरह से परफेक्ट ब्लो ड्राई कर स्टाइल नहीं कर पातीं जैसा पार्लर में किया जाता है। अगर आपको भी ऐसी ही परेशानी का सामना करना पड़ता है तो परेशान मत होइए और पार्लर जैसा परफेक्ट ब्लो ड्राई पाने के लिए बस इन 5 स्टेप्स को फॉलो करें।

की मानें तो ब्लो ड्राई से पहले बालों को करीब 85% सुखा लेना चाहिए। बालों पर ऑइल या सिरम लगाएं, लेकिन जड़ों पर इन्हें लगाने से बचें। हेयर कॉम्ब करें ताकि टिप्स सुलझने के साथ ही उन तक ऑइल भी पहुंचे।

दूसरा स्टेप: बालों को दो भागों में

उन्हें सही तरह से स्टाइल करने व बाउंसी लुक देने में मदद मिलेगी।

पांचवा स्टेप: आगे के हेयर स्टाइल हो जाने पर पीछे वाले बालों को आगे की ओर लाते हुए ड्राई करें, इससे उन्हें भी परफेक्ट बाउंसी लुक देने में मदद मिलेगी। साथ ही में फ्रिज की परेशानी भी नहीं होगी।

इस साल के अंत तक शुरू हो जाएगी पीवी सिंधु की बायोपिक

लगभग 2 साल पहले ऐक्टर सोनू सूद ने यह घोषणा की थी कि वह बैडमिंटन में ओलिंपिक में सिल्वर मेडल जीत चुकीं स्टार

खिलाड़ी पीवी सिंधु की बायोपिक को प्रोड्यूस करेंगे। तब उन्होंने बताया था कि इस फिल्म का टाइटल सिंधु होगा। अभी तक इस फिल्म शूटिंग शुरू नहीं हुई है।

अब सोनू ने बताया है कि फिल्म में देर क्यों हुई और यह कब शुरू होगी।

अब यह फिल्म इस साल के अंत तक शुरू हो जाएगी। सोनू ने कहा, किसी भी बायोपिक को बनाने में सबसे बड़ी मुश्किल उसे लिखना और उसकी कास्टिंग करना होता है। फाइनली अब इसकी स्क्रिप्ट तैयार हो गई है। अगर आपको पीवी सिंधु जैसी खिलाड़ी की कहानी बतानी है तो आपको इसके साथ न्याय करना होगा। हम इसे गलत तरीके से नहीं दिखा सकते हैं।

सिंधु के इस फिल्म से जुड़ाव के बारे में सोनू ने कहा, सिंधु इस बायोपिक से नजदीक से जुड़ी हुई हैं। मैं उनसे कई बार मिला हूँ। इसके अलावा मैं उनके कोच पुलेला गोपीचंद से भी मिला हूँ। फिल्म के राइटर्स ने सिंधु की फैमिली, दोस्तों और

अन्य खिलाड़ियों के साथ काफी वक्त गुजारा है। इस रिसर्च के जरिए हमने एक बेहतरीन स्क्रिप्ट तैयार की है। फिल्म में सिंधु और

उनके कोच के रोल के लिए ऐक्टर्स के बारे में पूछे जाने पर सोनू ने कहा, आप ऐसे वर्ल्ड क्लास खिलाड़ी के रोल में ऐसे ऐक्टर को ले सकते हैं जो इस खेल को समझ सकता हो। मुझे अभी नहीं पता कि सिंधु का रोल कौन निभाएगा लेकिन हां,

हमारी पहली चॉइस दीपिका पादुकोण हैं क्योंकि वह इस खेल को अच्छी तरह जानती हैं। मैं उनसे अभी तक संपर्क इसलिए नहीं किया है क्योंकि मैं पहले स्क्रिप्ट फाइनल कर लेना चाहता था। अब हमने दीपिका को फिल्म की स्क्रिप्ट दे दी है। पुलेला गोपीचंद के रोल के बारे में सोनू ने कहा, मैं इस रोल को निभाने की योजना बना रहा हूँ। मुझे पता है कि उनके ऊपर भी एक बायोपिक बन रही है। लेकिन जहां उनकी कहानी खत्म होती है वहीं से सिंधु की कहानी शुरू होती है। वह सिंधु के गुरु हैं और सिंधु के साथ उनकी बॉन्डिंग बेहद खास है। मैं इस फिल्म का पार्ट बनना चाहता हूँ और उम्मीद है यह रोल मुझे ही मिलेगा।

