

इन बीयर फेस मास्क से पाएं ग्लोइंग स्किन

बीयर की बात होते ही लोगों के मन में पार्टी का खयाल आने लगता है। इसके साथ ही हम सुनते हैं कि अधिक बीयर पीना सेहत के लिए नुकसानदेह है लेकिन क्या आपको पता है कि बीयर को पीने के अलावा फेस मास्क के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। लोग अपने चेहरे को चमकाने के लिए काफी प्रयास करते हैं। इसके बाद भी बहुत अच्छा रिजल्ट नहीं आता है। अगर बीयर को कुछ हेल्दी कॉम्बिनेशन के साथ मिलाकर स्किन पर ट्राई किया जाए तो हेल्दी और ग्लोइंग स्किन मिल सकती है। हम आपको कुछ बीयर फेस मास्क के बारे में बताएंगे, जो घर पर आसानी से तैयार किए जा सकते हैं।

बीयर के साथ स्ट्रॉबेरी: आप स्ट्रॉबेरी से अपनी स्किन को ग्लोइंग बना सकते हैं। इसके लिए तीन स्ट्रॉबेरी का पेस्ट बनाकर इसमें दो से तीन बूंद बीयर की मिलाएं। इसके बाद इस पेस्ट को चेहरे लगाकर कुछ देर के लिए



छोड़ दें। फिर पानी से चेहरे को धो लें। इस पेस्ट के इस्तेमाल से चेहरे से ब्लैक हेड्स निकल जाते हैं। वहीं, बीयर में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट गुण चेहरे में चमक लाने में मदद करते

हैं।
बीयर के साथ शहद, नींबू और जैतून का तेल : बीयर, शहद, नींबू और जैतून का तेल तीनों का मिश्रण आपकी स्कीन के लिए बहुत फायदेमंद

है। इस फेस मास्क को बनाने के लिए आपको बीयर, शहद, नींबू और जैतून का तेल को दो-दो चम्मच आपस में मिलाना है। इस पेस्ट के बन जाने के बाद चेहरे पर लगाएं। पेस्ट से एक्सट्रा

ऑयल और त्वचा की गंदगी को हट जाती है।

बीयर के साथ दही और नींबू का रस : स्मूद और चमकती त्वचा पाने के लिए बीयर के साथ दही और नींबू का फेस मास्क काफी असरकारक होता है। इसके लिए एक चम्मच नींबू के रस और सादे दही में बीयर की कुछ बूंदों को मिला लें। फिर इसको तब तक चलाएं जब तक की यह मलाई की तरह ना दिखने लगे। इसके बाद इसे चेहरे पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। फिर सादे पानी से चेहरे को धो लें।

बीयर के साथ अंडे का सफेद भाग और बादाम तेल : एक चम्मच बीयर में बादाम के तेल की दो बूंदें और अंडे का सफेद भाग को मिलाकर पेस्ट बना लें। फिर इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। इस पेस्ट का असर आपके चेहरे पर दिखने लगेगा। इस पेस्ट से आपकी स्कीन स्मूद और ग्लोइंग हो जाएगी।

थाई-हाई बूट्स से पाएं स्टाइलिश लुक

कई स्टाइलिश मानते हैं कि वे सभी युवतियां व महिलाएं जो वेस्टर्न ड्रेस पहनना पसंद करती हैं, उनके फुटवियर के कलेक्शन में थाई-हाई बूट्स जरूर होने चाहिए। थाई-हाई बूट्स इन दिनों का लेटेस्ट ट्रेंड है, जो न केवल आपको स्टाइलिश लुक देता है बल्कि अधिकांश वेस्टर्न ड्रेस के साथ उन्हें आसानी से कैरी किया जा सकता है।

हालांकि जब आप थाई-हाई बूट्स पहने तो ये ध्यान रखना होगा कि उन्हें फुल लेंथ वाली ड्रेस के साथ पहनने से बचें, क्योंकि ऐसे में बूट्स का लुक पूरी तरह से छिप जाता है। कई सुपर मॉडल्स से लेकर सेलिब्रिटी तक इन बूट्स को पहनकर एयरपोर्ट से लेकर अन्य जगहों पर देखी गई है, ये बूट्स किसी को भी स्टाइलिश लुक देने में मददगार हो सकते हैं, बशर्त उन्हें सही ड्रेस के साथ पहना जाए। साथ ही अगर मौसम बारिश व सर्दी का हो तो इन्हें पहना और भी फायदेमंद होता है।

इन्हें वेस्टर्न ड्रेस के अलावा जींस के साथ भी पहना जा सकता है। डेनिम जींस के साथ थाई-हाई बूट्स पहन कर कुछ हद तक आपको काउबॉय व काउगर्ल लुक मिल जाता है। आप चाहें तो थाई-हाई बूट्स को शॉर्ट स्कर्ट व डेनिम शॉर्ट्स के साथ भी पहन सकती हैं। ये भी बहुत ग्लैमरस लुक देता है। काले व भूरे रंग के थाई-हाई बूट्स अधिकांश ड्रेस पर फबते हैं।



कई प्रकार के रोगों से दूर रखेगा एक छोटा सा नींबू, जानिए इसके फायदे

एक छोटा सा नींबू कितने सारे सेहत लाभ दे सकता है, ये जानकर आप हैरान रह जाएंगे। आइए, आपको बताते हैं नींबू के 10 बेहतरीन सेहत लाभ -

1 रोजाना भोजन में नींबू का सेवन करने से विटामिन सी प्राप्त होता है, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ ही हर प्रकार के रोगों से आपको दूर रखने में मदद करता है।
2 नींबू को दो भागों में काटकर उसे तवे पर रखकर सेंक लें। अब इस सिके भाग पर सेंधा नमक डालकर चूसें। इससे पित्त की दिक्कत खत्म होती है।
3 सुबह-शाम एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर पीने से मोटापा दूर होता है।
4 गर्म पानी में नींबू निचोड़कर शहद के साथ पीने से न केवल पाचन शक्ति बढ़ती है, बल्कि मोटापा भी कम होता है। इसके अलावा यह भूख बढ़ाने और गैस से राहत दिलाने में भी लाभकारी है।
5 आधे नींबू का रस और दो चम्मच शहद मिलाकर चाटने से तेज खांसी, श्वास व जुकाम में लाभ होता है।
6 नींबू ज्ञान तंतुओं की उत्तेजना को शांत करता है। इससे हृदय की अधिक धड़कन सामान्य हो जाती है। उच्च रक्तचाप के रोगियों की

रक्तवाहिनियों को यह शक्ति देता है।
7 एक नींबू के रस में तीन चम्मच शकर, दो



चम्मच पानी मिलाकर, घोलकर बालों की जड़ों में लगाकर एक घंटे बाद अच्छे से सिर धोने से रूसी दूर हो जाती है व बाल गिरना बंद हो जाते हैं।

8 जी मचलाना सा उल्टी आने की समस्या में कटे हुए नींबू पर काला नमक डालकर चूसें, या फिर नींबू पानी में काला नमक का प्रयोग करें।

9 एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर सेंधा नमक मिलाकर सुबह-शाम दो बार नित्य एक महीना पीने से पथरी पिघलकर निकल जाती है।

10 बवासीर (पाइल्स) में रक्त आता हो तो नींबू की फांक में सेंधा नमक भरकर चूसने से रक्तस्राव बंद हो जाता है।