

# दमकता और निखरा चेहरा चाहिए तो लगाएं मिल्क पाउडर

मिल्क पाउडर का इस्तेमाल चाय या कॉफी में किया जाता है।

यह लिक्विड दूध का अच्छा विकल्प माना जाता है क्योंकि यह दूध के जैसे ही पोषक आहार से भरपूर होने के साथ ही कैरी करने में बेहद आसान होता है। हालांकि इन खासियतों के साथ ही मिल्क पाउडर स्किन के लिए भी बेहद अच्छा होता है। इसे चेहरे पर लगाने पर न सिर्फ आपको निखरी त्वचा मिलेगी बल्कि चेहरे का ग्लो भी बढ़ जाएगा। इसके फायदे और बढ़ाने के लिए पाउडर को आप अन्य चीजों के साथ मिलाकर फेस पैक भी तैयार कर सकते हैं।

**रंगत निखारने के लिए:** एक टेबलस्पून मिल्क पाउडर, एक टेबलस्पून ओटमील पाउडर और दो चम्मच संतरे के जूस या नींबू के रस को एक साथ बोल में मिलाएं। जब मिक्स स्मूद हो जाए तो उसे चेहरे पर लगाएं। आंखों के आसपास के हिस्से पर इसे न लगाएं। 15-20 मिनट पैक



**मिल्क पाउडर स्किन के लिए भी बेहद अच्छा होता है। इसे चेहरे पर लगाने पर न सिर्फ आपको निखरी त्वचा मिलेगी बल्कि चेहरे का ग्लो भी बढ़ जाएगा।**

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

को लगे रहने दें और फिर हल्के गरम पानी से चेहरा धो लें। सप्ताह में इस पैक को दो बार लगाएं।

**काले धब्बों के लिए:** चेहरे पर से

काले धब्बे हटाने में भी मिल्क पाउडर मदद करता है। एक बोल में दो टेबलस्पून मिल्क पाउडर के साथ एक चम्मच दही और नींबू का रस मिलाएं। इस पेस्ट को

चेहरे पर ऊपर से नीचे की ओर लगाएं। जब पैक सूख जाए तो हल्के हाथ से रगड़ते हुए चेहरे को वाँश करें। इसके लगातार इस्तेमाल से आपको कुछ ही

दिनों में चेहरे से काले धब्बे गायब होते दिखना शुरू हो जाएंगे।

**पिंपल्स के लिए:** पिंपल्स होने पर जहां दूध और मलाई को चेहरे से दूर रखने की सलाह दी जाती है वहीं मिल्क पाउडर इस समस्या को दूर करने में मदद कर सकता है। दो मीडियम चम्मच मिल्क पाउडर को एक टीस्पून हल्दी और एक मीडियम चम्मच शहद के साथ मिलाएं। इस पेस्ट को फेस पर लगाएं और 15 मिनट बाद धो लें। सप्ताह में तीन बार इस पैक को लगाएं।

**ऑइली स्किन के लिए:** ऑइली स्किन के कारण कई तरह की परेशानियां आती हैं। इससे निपटने के लिए एक बोल में एक टेबलस्पून मिल्क पाउडर और मुलतानी मिट्टी मिलाएं और उसमें दही या नींबू का रस डालें। पेस्ट को अच्छे से मिक्स कर लें और चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इसके बाद माइल्ड फेसवॉश का इस्तेमाल करें। पैक को सप्ताह में चार बार लगाएं।

## कॉस्मेटिक खरीदने के पहले इन बातों का रखें ध्यान



हमें कोई प्रॉडक्ट पसंद आता है, तो अक्सर हम उसकी पूरी जानकारी लिए बिना उसे खरीद लेते हैं। लेकिन कोई भी प्रॉडक्ट खरीदने से पहले उसमें मौजूद इंग्रीडियंट्स के बारे में पता कर लेना बेहद जरूरी है। इसके अलावा कई बातें हैं जो आपको कॉस्मेटिक खरीदते वक्त जरूर ध्यान में रखनी चाहिए।

**जांच लें इंग्रीडियंट्स:** जब आप ये फैसला कर रहे हों कि आपको अपने लिए एक कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट खरीदना है, तो कुछ समय लें और पहले उसमें शामिल सामग्री सूची पढ़ें। ऐसा हो सकता है कि उस प्रॉडक्ट में कोई सामग्री ऐसी हो, जो आपकी स्किन के लिए अच्छी न हो। ऐसे में सामग्री जांच करना बेहतर है जिससे बाद में आपको कोई समस्या न हो।

**समझें अपनी स्किन टाइप:** हम सभी की स्किन अलग-अलग प्रकार

की होती है और हर स्किन की अलग-अलग जरूरतें होती हैं। कुछ लोगों की स्किन नॉर्मल हो सकती है, कुछ की ड्राई, तो कुछ की ऑइली और कुछ की मिली-जुली त्वचा भी होती है। इसलिए किसी भी कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट को खरीदने से पहले अपनी स्किन को समझने के लिए कुछ समय निकालें। जब आप अपनी स्किन को जानते हैं, तो ही आप अपनी स्किन के मुताबिक प्रॉडक्ट खरीद सकते हैं।

**स्किन टोन:** किसी भी कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट को खरीदने से पहले हमेशा यह जानने की कोशिश करें कि आपकी स्किन टोन क्या है। स्किन टोन तीन प्रकार के होते हैं: कूल टोन, वार्म टोन और न्यूट्रल टोन। अगर आप अपनी स्किन टोन का पता लगाना चाहते हैं तो अपनी कलाई की नसों को देखने की कोशिश करें, अगर आपकी नसों नीले रंग की हैं, तो आपकी स्किन टोन

अच्छी है, अगर आपकी नसों हरे रंग की हैं, तो आपकी स्किन टोन वार्म है। अपनी त्वचा की टोन को जानकर आप अपनी त्वचा के कलर्स के रंगों का सिलेक्शन कर सकते हैं। अगर आप आपने अपने लिए लाल रंग की लिपस्टिक खरीदना चाहती हैं, तो पहले यह जानना जरूरी है कि आपकी स्किन टोन क्या है, तभी कोई चीज खरीदें। वर्ना आपकी स्किन पर सब मिस मैच सा लगेगा।

**रिव्यू पढ़ें:** आजकल ऑनलाइन शॉपिंग बेहतर है, क्योंकि ऑनलाइन प्लेटफॉर्म आपको वेरायटी देता है। लेकिन किसी भी प्रॉडक्ट को खरीदने से पहले अन्य खरीदारों के ओपिनियन को हमेशा याद रखें, क्योंकि दूसरे लोगों के ओपिनियन को पढ़ने से आपको इस बारे में एक विचार मिलेगा कि आपको उस प्रॉडक्ट को खरीदना चाहिए या नहीं।

## रंग निखारने के लिए ऐसे करें बेकिंग सोडा का इस्तेमाल!

बेकिंग सोडा का इस्तेमाल आमतौर पर खाने में किया जाता है। राजमा, छोले या चने भिगोते वक्त भी उसमें बेकिंग सोडा उपयोग में लाया जाता है। इससे वे जल्दी फूल जाते हैं। लेकिन इसका इस्तेमाल चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए भी किया जाता है। सबसे पहले तो जानते हैं कि बेकिंग सोडा चेहरे के लिए कैसे फायदेमंद है।

1- बेकिंग सोडा स्किन का ग्लो बरकार रखने में मदद करता है। इसके अलावा यह कील-मुंहासे दूर करने में भी मदद करता है।

2- स्किन पर अगर फंगल या बैक्टीरियल इंफेक्शन हो जाए तो इसमें भी बेकिंग सोडा मदद करता है। यही नहीं यह सनबर्न और सन टैन को भी दूर करने में मदद करता है।

3- बेकिंग सोडा को एक बढ़िया एक्सफोलिएटर माना जाता है। यह चेहरे से डेड स्किन को रिमूव कर उसे यंग बनाता है।

4- इसमें ऐंटी-बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज भी होती हैं जो फिर से चेहरे पर कील-मुंहासे नहीं पनपने देतीं। इसमें ब्लिचिंग प्रॉपर्टीज भी होती हैं और इसी वजह से बेकिंग सोडा को स्किन लाइटनिंग के लिए परफेक्ट माना जाता है।

**गोरी रंगते के लिए ऐसे करें बेकिंग सोडा का इस्तेमाल:** बेकिंग सोडा में नींबू का रस मिलाकर लगाने से फायदा होता है। इसके लिए 2 चम्मच बेकिंग सोडा लें और उसमें एक नींबू का रस निचोड़कर मिक्स

कर लें। अब इसे चेहरे पर अच्छी तरह से लगाएं। ध्यान रहे कि यह आंखों या नाक के अंदर न जाए। 15 मिनट तक ऐसे ही रहने दें और फिर हाथ से मलते हुए ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

**चेहरे पर ग्लो के लिए:** चेहरे पर ग्लो चाहिए तो इसके लिए बेकिंग सोडा को ऑरेंज जूस में मिलाकर 15 मिनट तक छोड़ दें और फिर पानी से धोएं। हफ्ते में एक बार ऐसा करने से चेहरे का ग्लो बरकार रहता है।

**मुंहासे दूर करने के लिए:** बेकिंग सोडा को पानी में मिलाकर मुंहासों वाले हिस्से पर लगाने से इसमें फायदा होगा। 15 मिनट लगाने के बाद हल्के गुनगुने पानी से मुंहासे धो लें। हफ्ते में दो बार ऐसा करिए और कुछ ही हफ्तों में आपको फायदा दिखने लगेगा।

