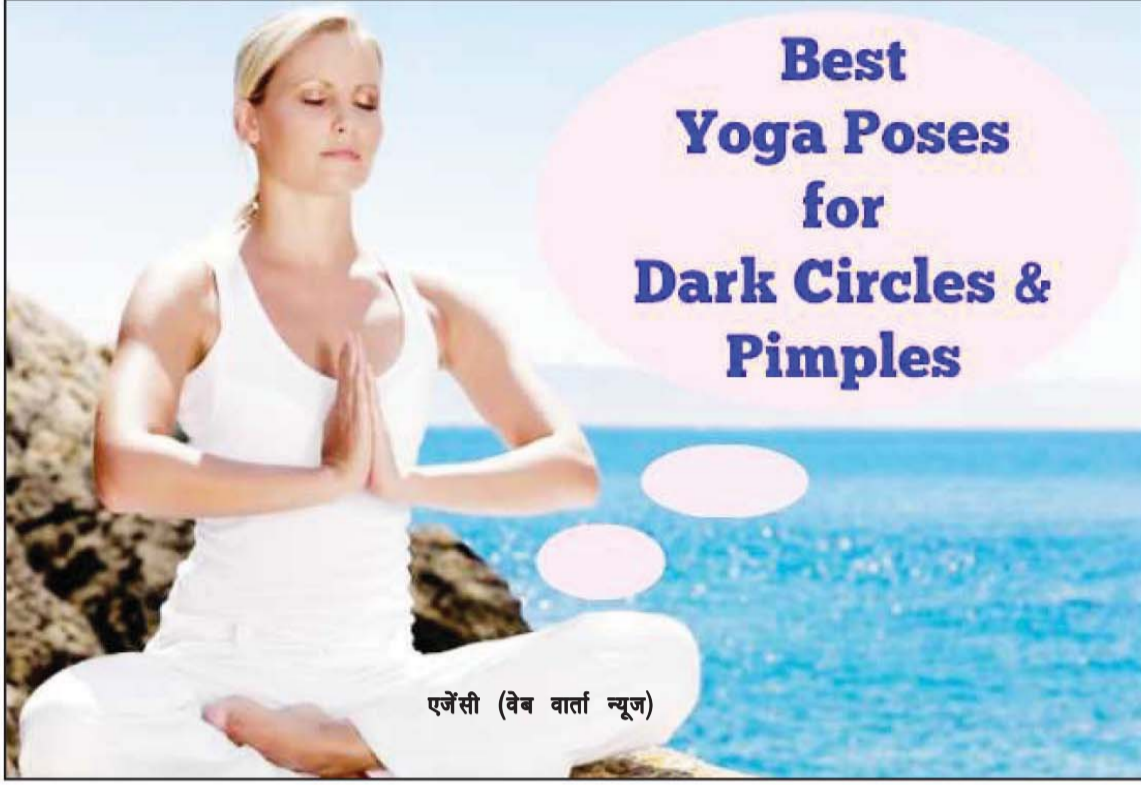


# पिंपल्स को दूर करने में मददगार साबित होंगे ये 3 योगासन

पिंपल्स से हर दूसरा शख्स परेशान है, चाहे वह लड़का हो या लड़की. इनमें से ज्यादातर चंदन, नीम का लेप लगाकर और डॉक्टर के चक्र काटकर परेशान हो गए हैं. पर पिंपल्स है कि बार-बार आ जाता है. ऐसे में आप ये तरीका आजमा कर देखें. कुछ ऐसे योगासन हैं जिनके नियमित प्रैक्टिस से मुहांसो से छुटकारा मिल सकता है, वो भी हमेशा हमेशा के लिए. ये सभी योगासनों से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन तेज हो जाती है और रक्त संचार से चेहरे की डेड स्किन, टॉक्सिन, दूषित कण आदि दूर हो जाते हैं.

**कपालभाती प्रणायाम:** कपालभाती आसन एक ऐसा आसन है जिसमें सभी योगासनों का फायदा मिलता है. इसे करने के लिए आप सिद्धासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठकर सांसों को बाहर छोड़ें. यह करते वक्त अपने पेट को अंदर की तरफ धक्का दें और ज्यादा से ज्यादा सांस बाहर फेंके. इस आसन को रोज करीब आधे घंटे तक करें.

**उत्तानासन:** सीधे खड़े हो जाएं और



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अपने हाथ अपने शरीर के साइड में रखें. साँस छोड़ते हुए कूल्हे के जोड़ों से झुकें. ध्यान रहे कि कमर के जोड़ों से नहीं झुकना है. नीचे झुकते समय साँस छोड़ें. याद रहे कि सभी आगे झुकने वाले आसनों की तरह उत्तानासन

में उदेश्य धड़ को लंबा करना होता है. अगर आप में इतना लचीलापन हो की आप अपनी उंगलियाँ या हथेली ज़मीन पर टिका सकें, तो टिकाएं. अगर आपके लिए यह करना संभव ना हो तो ज़बरदस्ती ऐसा करने की कोशिश ना

करें. ऐसी स्थिति में अपने फॉरार्म्स को क्रॉस करें और अपनी कोहनी पकड़ लें. आसन में रहते हुए साँस बिल्कुल ना रोकें. जब साँस अंदर लें, तब धड़ को थोड़ा सा उठायेँ और लंबा करने की कोशिश करें. जब साँस को छोड़ें,

तब आगे की तरफ और गहराई से झुकने की कोशिश करें. कुल मिला कर पाँच बार साँस अंदर लें और बाहर छोड़ें ताकि आप आसन में 30 से 60 सेकेंड तक रह सकें. धीरे धीरे जैसे आपके शरीर में ताकत और लचीलापन बढ़ने लगे, आप समय बढ़ा सकते हैं. लेकिन 90 सेकेंड से ज्यादा ना करें.

**त्रिकोणासन:** ब्लड सर्कुलेशन तेज करने के साथ ही यह आसन आपके चेहरे के नैचुरल ग्लो और आकर्षण को बरकरार रखता है. इसे करने के लिए सबसे पहले आप खड़े हो जाएँ, फिर अपने पैरों को 1 मीटर की दूरी तक फैलाएँ और अंदर की ओर साँस लें. अपनी दोनों भुजाओं को कंधे की सीध में ले जाएँ. फिर कमर से आगे की ओर झुकें और इसी बीच साँस को छोड़ें. अब बाएँ हाथ से दाएँ पैर के पंजे को छुएं और दूसरा हाथ आसमान की ओर रखें. इस अवस्था में 2-3 सेकेंड तक रुकें. फिर शरीर को सीधा रखें. साँस भरते हुए ऊपर उठें. अब दोबारा इसी विधि को दूसरे हाथ से करें. कम से कम 5-6 बार इस आसन का अभ्यास करें.

## श्रेडिंग करवाने के बाद होने वाले पिंपल से ऐसे पाएं छुटकारा

महिलाएं खूबसूरत दिखने के लिए कई सारे ब्यूटी ट्रीटमेंट लेती हैं जिनमें से श्रेडिंग भी एक है. श्रेडिंग में आईब्रो को खूबसूरत बनाया जाता है.

कुछ लोग वैक्स भी कराते हैं, लेकिन ब्यूटी एक्सपर्ट्स का मानना है कि आईब्रो श्रेडिंग वैक्सिंग से ज्यादा बेहतर रहता है, दरअसल, वैक्सिंग में स्किन की एक लेयर जाने का डर भी रहता है.

लेकिन कई बार आपने श्रेडिंग कराने के बाद देखा होगा कि आंखों के आसपास की स्किन पर सूजन, रेडनेस और छोटे छोटे दाने जैसे हो जाना. अगर

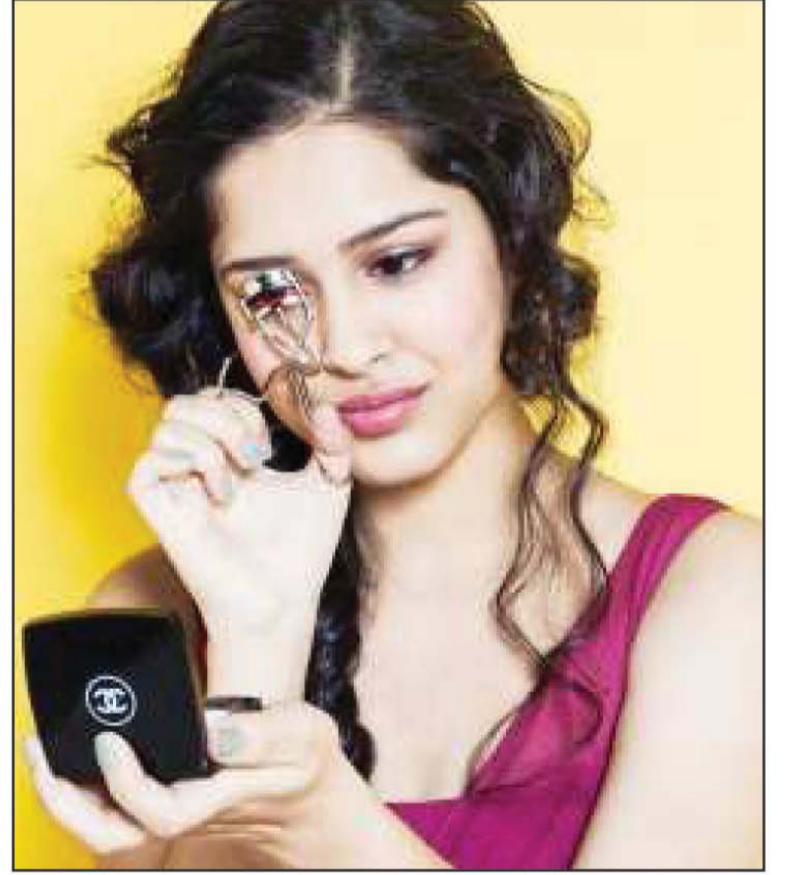
आपके साथ भी अक्सर यह समस्या होती है तो अपनाएं ये तरीके...

**चेहरे की सफाई:** आईब्रो बनवाने से पहले चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से धोकर अच्छे से पोंछ लें. ऐसा करने से चेहरे का रक्त प्रवाह बेहतर हो जाएगा और जब आप आईब्रो बनवाएंगी तो आपको पहले की अपेक्षा कम तकलीफ होगी. इसके बाद कॉटन के तौलिये से चेहरे को हल्के हाथों से थपथपाकर पोंछ लें. अगर आप चेहरे को रगड़ते हुए पोंछेंगे तो आपकी त्वचा शुष्क हो सकती है.

**टोनर करें यूज:** आईब्रो बनवाने से

पहले टोनर का इस्तेमाल करें. बेहतर होगा कि आप घर के बने टोनर से फेस को क्लीन करें. इससे आपके चेहरे पर नमी भी बनी रहेगी. आप चाहें तो दालचीनी को उबालकर उसका भी टोनर इस्तेमाल कर सकती हैं.

**श्रेडिंग करवाने के बाद करें ये काम:** श्रेडिंग के बाद आईब्रो पर टोनर लगाएं. इससे आपकी आंखों के आसपास सूजन नहीं आएगी और आंखों में जलन नहीं महसूस होगी. साथ ही इन्फेक्शन से भी बची रहेंगी. चाहें तो आंखों के आसपास के एरिया की बर्फ से सिंकाई भी कर सकती हैं.



## रसोई को झटपट साफ़ करने के टिप्स

रसोई को घर का दिल भी कहा जाता है. इसे हर समय साफ रखना महत्वपूर्ण है ताकि आपको किसी भी कीड़े/कीटाणुओं या अन्य मुद्दों के बारे में चिंता न करनी पड़े. यहां रसोई की सफाई करने के कुछ सरल उपाय दिये गये हैं जो जल्द-से-जल्द रसोई की सफाई में आपकी मदद करेंगे.

**गंदे बर्तनों को भिगोएं:** प्लेटों और बर्तनों से सूखे भोजन को रगड़ना आसान नहीं होता है. इसलिए

साफ करने से पहले कुछ समय के लिए बर्तनों को भिगो दें ताकि आप जितनी जल्दी हो सके बर्तनों को साफ कर सकें. जब आप अन्य काम कर रहे हों तो सिंक को साबुन के पानी से भर दें और उसमें कुछ देर के लिए बर्तन भिगो दें.

**ऊपर से नीचे तक:** ऊपर से नीचे की ओर सफाई करना शुरू करें. यदि आप पहले काउंटर और फिर उस पर रखे स्टोव को साफ करेंगे तो आपको काउंटर को फिर से साफ

करना होगा क्योंकि स्टोव को साफ करते हुए उसमें से काफी कचरा निकलेगा. इसलिए सफाई का कार्य ऊपर से नीचे की ओर करें.

**हल्के रंग की अलमारियों को न भूलें:** यदि आपके घर में हल्के रंग की अलमारियाँ हैं, तो उन्हें सबसे पहले साफ करना सुनिश्चित करें. एक छोटा सा तेल का दाग भी पूरे किचन को गंदा कर देगा. यह तीन आसान टिप्स आपके किचन को अच्छा लुक देंगे.