

बनाएं ऐलोवेरा का नेचुरल साबुन, मिलेगी निखरी त्वचा

ज्यादातर लोग नहाने के लिए साबुन का इस्तेमाल करते हैं. यही साबुन वो अपने चेहरे पर भी लगा लेते हैं. लेकिन उन्हें यह नहीं पता कि उनकी इस आदत से हर रोज उनकी त्वचा खराब हो रही है. ऑयली स्किन वाले लोगों के लिए तो साबुन और भी नुकसानदायक हो सकता है.

यह स्किन से नेचुरल ऑयल और सीबम को निकाल देता है. इसकी वजह से त्वचा रुखी और शुष्क हो सकती है. ऐसे में आज हम आपको बताएंगे घर बैठे ही नेचुरल साबुन बनाने का उपाय. आपने तो सुना ही होगा कि ऐलोवेरा हमारे स्किन के लिए कितना फायदेमंद है. यह हमारे चेहरे को सुंदर और ग्लोइंग बनाता है. ऐसे में 1 किलो ग्राम ऐलोवेरा सोप बनाने के लिए आपको इन चीजों की जरूरत पड़ सकती है-

- ऐलोवेरा पल्प 110 ग्राम
- कास्टिक सोडा 110 ग्राम
- जैतून का तेल 750 मिली
- पानी 250 मिली
- लैवेंडर या गुलाब तेल
- ऐलोवेरा सोप बनाने की विधि
- पानी को उबाल लें



आपने तो सुना ही होगा कि ऐलोवेरा हमारे स्किन के लिए कितना फायदेमंद है. यह हमारे चेहरे को सुंदर और ग्लोइंग बनाता है.

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

- गर्म पानी को एक प्लास्टिक के कंटेनर में डाल दें

- इस प्लास्टिक के कंटेनर में कास्टिक सोडा मिलाएं

- इस मिश्रण को अब अच्छे से मिक्स कर लें और करीब - एक घंटे तक ठंडा

होने के लिए ऐसे ही छोड़ दें. जब तक यह मिश्रण ठंडा होता है, आप एक चाकू की सहायता से ऐलोवेरा को काटकर उसके अंदर से ऐलोवेरा पल्प निकाल लें

- ऐलोवेरा पल्प को अच्छी तरह से मैश कर लें

- अब माइक्रोवेव में ऑलिव ऑयल को गर्म कर लें

- जब मिश्रण ठंडा होने लगे, तब इसमें धीरे-धीरे ऑलिव ऑयल डालें

- जब तक मिश्रण ठंडा ना हो, इसे एक ही दिशा में हिलाते रहे

- इस मिश्रण में अब ऐलोवेरा मिलाकर इसे अच्छी तरह हिलाएं

- जब मिश्रण सेट हो जाए तब इसमें अपनी इच्छा के अनुसार आवश्यक तेल जैसे कि गुलाब, लैवेंडर आदि मिलाएं

- आखिर में जब यह मिश्रण एक जैसा हो जाए तब इसे किसी गहरे या बड़े सांचे में डाल दें

- अगले दिन जब यह मिश्रण ठोस हो जाए, इसे चाकू से टुकड़ों में काट लें

ऐलोवेरा सोप अब तैयार है, लेकिन इसे इस्तेमाल करने से पहले 15 या 30 दिन का समय दें.

पेट के साथ-साथ दिल को भी हेल्दी रखता है पॉरिज यानी दलिया

पॉरिज जिसे दलिया भी कहते हैं सबसे हेल्दी ब्रेकफ़ास्ट ऑप्शन में से एक है। फिर चाहे आप गेहूँ की दलिया खाएं या ओट्स की...दोनों ही हेल्दी ऑप्शन हैं। मिनरल्स और फाइबर से भरपूर दलिया, शरीर के ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के साथ ही पाचन तंत्र को भी हेल्दी रखने में मदद करती है। हालांकि अगर आप दूध वाली दलिया बना रहे हैं तो इसमें चीनी की जगह गुड़ या शहद का इस्तेमाल करें। अगर इसे और ज्यादा हेल्दी बनाना है तो दलिया में फ़ेश फ़्रूट्स और बादाम और किशमिश डालकर खाएं। लेकिन क्या हर दिन पॉरिज यानी दलिया खाना आपके शरीर के लिए अच्छा है, यहां जानें...

प्रोटीन की जरूरत होगी पूरी: अपने शरीर के लिए हर दिन की प्रोटीन की

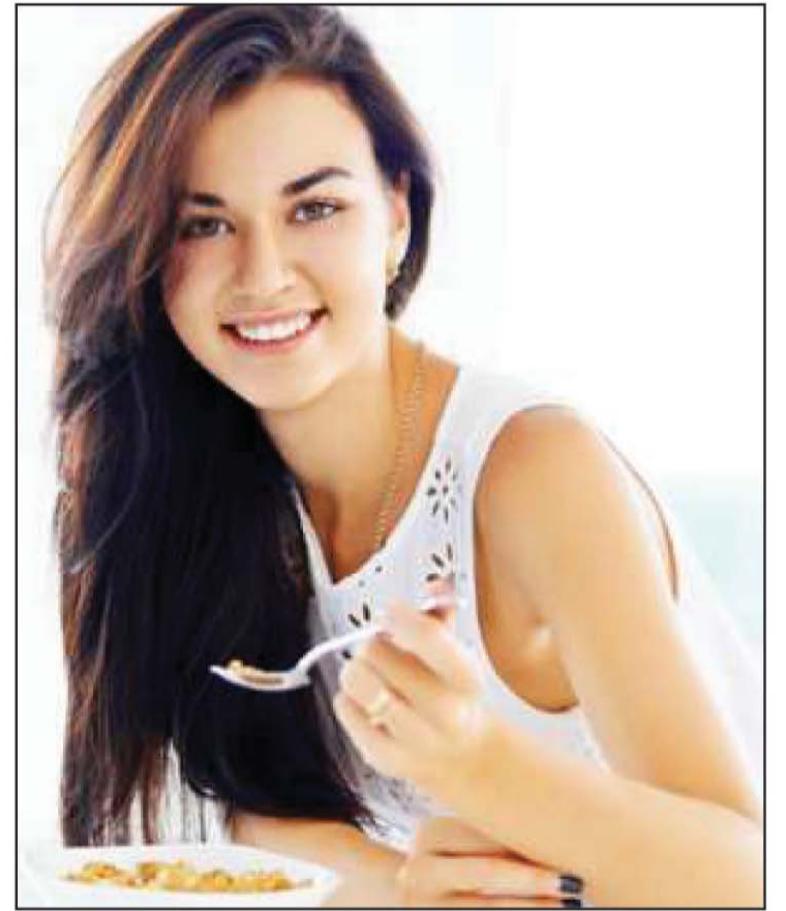
जरूरत को पूरा करना बेहद मुश्किल टास्क होता है खासकर वेजिटेरियन्स के लिए। ऐसे में अगर आप ब्रेकफ़ास्ट में पॉरिज यानी दलिया खाते हैं तो आपकी प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने में मदद मिल सकती है। 1 कप ओट्स दलिया में करीब 7 ग्राम तक प्रोटीन होता है। लिहाजा हर दिन ब्रेकफ़ास्ट में इसे आप खा सकते हैं।

पाचन समस्याएं होंगी दूर: दलिया में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी है। अगर आपको लगातार कब्ज की समस्या रहती है तो हर दिन सुबह दलिया खाना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। 1 कप दलिया में 4 से 5 ग्राम फाइबर होता है। आप चाहें तो फ्रूट्स और नट्स डालकर इसमें फाइबर की मात्रा बढ़ा

सकते हैं।

हेल्दी रहेगा हार्ट: दलिया में पाया जाने वाला ऐंटीऑक्सिडेंट कॉन्टेंट हार्ट को हेल्दी रखने में मदद करता है। साथ ही इसमें हेल्दी फैट भी पाया जाता है जो कलेस्ट्रॉल लेवल के लिए अच्छा माना जाता है। खून में मौजूद कलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के लेवल को कम करने में भी मदद करता है दलिया।

दिनभर बनी रहेगी एनर्जी: अगर आपने अच्छा ब्रेकफ़ास्ट किया है तो दिनभर आपको थकान महसूस नहीं होगी और एनर्जी से भरपूर रहकर सारा काम अच्छी तरह से कर पाएंगे आप। ऐसे में अगर आप अपने दिन की शुरुआत दलिया यानी पॉरिज खाकर करते हैं तो आपका पेट लंबे समय तक भरा रहेगा और आपको भूख नहीं लगेगी और एनर्जी की भी कमी महसूस नहीं होगी।



आर्यन फिल्ममेकर तो सुहाना ऐक्ट्रेस बनना चाहती है: शाहरुख खान

शाहरुख खान करीब तीन दशकों से हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में सक्रिय हैं। इतने लंबे वक्त में उन्होंने कई बेहतरीन और यादगार फिल्में दीं। फिलहाल शाहरुख ब्रेक पर हैं और फैमिली के साथ टाइम बिता रहे हैं। एक तरफ जहां फैन्स के बीच इस बात को लेकर चर्चा है कि शाहरुख कब वापसी करेंगे, वहीं दूसरी ओर उनके बेटे आर्यन और बेटा सुहाना के डेब्यू



की भी चर्चा है। लोगों को लग रहा होगा कि आर्यन अपने पापा शाहरुख की तरह ही ऐक्टिंग में करियर बनाएंगे, लेकिन ऐसा नहीं है। शाहरुख ने कहा, सिंबा में बेटे आर्यन के साथ वॉइस ओवर करके मजा आया। लेकिन वह फिल्ममेकर बनना चाहता है। हम दोनों दोस्त हैं इसलिए मैंने उससे कह दिया है कि फिल्म की वह जो भी बारीकी सीख सके,

सोखे। इसलिए मैं दूसरे दिन रवि वर्मा से मिला और आर्यन से कहा कि वह उनसे कैमरा पकड़ना सीखे। तो अब आर्यन कैमरा पकड़ना सीख रहा है।

डबिंग को लेकर शाहरुख ने कहा, मुझे लगता है कि इतने सालों से जो एक चीज मिसिंग थी वह है डबिंग। भारत के मामले में यह काफी यूनीक है। हम हर साल अन्य देशों की तुलना में अधिक फिल्में डब करते हैं। इसलिए मैं चाहता था कि जब मैं डबिंग करूं तो आर्यन साथ में आए। रोजाना रात के 8 बजे से सुबह 6 बजे तक हम दोनों के मजेदार वक्त होता था। मुझे लगता है कि यह उसके लिए बहुत जरूरी था।

शाहरुख ने बताया कि आर्यन फिलहाल फिल्ममेकिंग का 4 साल का कोर्स कर रहा है। इसमें से उसका डेढ़ साल का कोर्स पूरा हो चुका है।

वहीं अपनी जान यानी बेटा सुहाना के बारे में बात

करते हुए शाहरुख ने बताया कि अब वह न्यू यॉर्क स्थित टिश स्कूल ऑफ आर्ट्स में जाने वाली है। सुहाना ऐक्टिंग करना चाहती है। फिलहाल वह एडिनबर्ग में चल रहे फ्रेंच फेस्टिवल में है। वह वहां थिएटर कर रही है।

दूसरी ओर ऐसी खबरें आ रही हैं कि शाहरुख खान जल्दी ही एक फिल्म में नजर आएंगे, जिसकी अनाउंसमेंट वह जल्द ही करेंगे। लेकिन इस बारे में पूछे जाने पर शाहरुख ने कहा कि फिलहाल उनके पास कोई फिल्म नहीं है।

सिर्फ फिल्में ही नहीं बल्कि उनके प्रॉडक्शन हाउस को लेकर भी इस तरह की खबरें आ रही हैं। शाहरुख की पिछली फिल्म जीरो थी। फिल्म ने बॉक्स-ऑफिस पर ठीक-ठाक कमाई की, लेकिन दर्शकों को खास पसंद नहीं आई।