

इन घरेलू उपायों से पाएं कोहनी और घुटनों के कालेपन की समस्या से छुटकारा

हाथों की रंगत ठीक रखने के लिए मेनीक्योर और पेडीक्योर से लेकर बहुत सारे तरीके और नुस्खे आजमाए जाते हैं, लेकिन कोहनी या एल्बो और घुटने की केयर पर बहुत ही कम लोगों का ध्यान जाता है। धूल और गंदगी की मोटी लेयर जमने से वहां की स्किन काली हो जाती है, जिसे दूर करना वाकई बहुत मुश्किल होता है। स्लीवलेस और शॉर्ट ड्रेस पहनने पर बॉडी का ये पार्ट बिल्कुल अलग ही नजर आता है, जो दिखने में अच्छा नहीं लगता। इस समस्या को कैसे दूर करके हाथों और कोहनी के रंग को एक करें, इसके टिप्स जानेंगे। कोहनी और घुटने के कालेपन को दूर करने के आसान से टिप्स

बेकिंग सोडा: स्किन पर जमी गंदगी को दूर करने के साथ ही कोहनी और घुटने की डार्कनेस को भी दूर करने में बेकिंग सोडा है कारगर।

कैसे करें इस्तेमाल: बेकिंग सोडा में दूध मिलाकर इसका पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को कोहनी और घुटनों पर अच्छे से लगाएं। सूखने पर धो लें। दिन में दो से तीन बार इसका इस्तेमाल करें और फर्क देखें।

चीनी और ऑलिव ऑयल: डार्कनेस वाली जगह पर स्क्रबिंग करना फायदेमंद



होता है। चीनी को नेचुरल स्क्रब कहा जाता है जो स्किन को एक्सफोलिएट करने का काम करता है और ऑलिव ऑयल उसे मॉइश्चराइज करने का।

कैसे करें इस्तेमाल: चीनी में आवश्यकतानुसार ऑलिव ऑयल मिक्स

कर उसका गाढ़ा पेस्ट बना लें। कोहनी और घुटने पर लगाकर 5-7 मिनट तक अच्छे से मसाज करें। कुछ देर बाद साबुन लगाकर पानी से धो लें।

हल्दी, शहद और दूध: दूध और हल्दी का इस्तेमाल काफी समय पहले से स्किन

की साफ-सफाई के लिए किया जाता रहा है। और शहद ड्राई स्किन को मॉइश्चराइज करने का काम करता है।

कैसे करें इस्तेमाल: दूध में हल्दी और शहद मिलाकर इसका पेस्ट तैयार करें। कोहनी और घुटनों पर लगाकर

कम से कम 20 मिनट के लिए रखें। गीले हाथों से धीरे-धीरे मसाज करते हुए पानी से धोएं।

बेसन और नींबू: बेसन को भी आप त्वचा की अंदरूनी सफाई के लिए कर सकते हैं इस्तेमाल। जो उसे सॉफ्ट बनाए रखने में भी होता है कारगर।

कैसे करें इस्तेमाल: बेसन में नींबू के रस को डाल उसका गाढ़ा पेस्ट बनाएं। कोहनी और घुटने पर मसाज करते हुए पेस्ट को लगाकर उसे सूखने दें। दो से तीन हफ्तों में ही आपको फर्क नजर आने लगेगा।

नींबू और शहद: अंडरआर्मस हों या घुटने, महज नींबू के रोजाना इस्तेमाल से आप ऐसी डार्कनेस की प्रॉब्लम को कर सकते हैं दूर। नींबू का ब्लीचिंग तत्व स्किन की साफ-सफाई करता है वहीं शहद त्वचा की नमी बनाए रखता है। लगातार तीन हफ्ते के इस्तेमाल के बाद ही इसका असर नजर आने लगेगा।

कैसे करें इस्तेमाल: एक चम्मच नींबू के रस को एक चम्मच शहद में मिक्स करें। डार्कनेस वाले एरिया में लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। सूखने के बाद पानी से धो लें।

बच्चों के दांतों का किस तरह रखें ख्याल, जानें जरूरी टिप्स

आप अपने दांतों का ख्याल रखेंगे, तभी वो आजीवन आपका साथ देंगे। दांतों का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है, इसके लिए जरूरी है कि बच्चों में बचपन से ही दांतों की देखभाल से जुड़ी आदतों को डाला या सिखाया जाए। जिससे आगे चलकर बच्चे को दांतों में हाने वाली दर्दनाक पीड़ा को न झेलना पड़े। बच्चों में 3 महीनों के बाद दांत निकलने शुरू हो जाते हैं। 6 वर्ष की उम्र के होते-होते बच्चों में 20 दांत होते हैं। कुछ बच्चों में दांत जल्दी निकलते हैं और कुछ में देर से। इसके अलावा, बहुत से बच्चों के बचपन से ही दांत खराब शुरू हो जाते हैं। ऐसे में आपका बच्चों की परवरिश में दांतों की देखभाल भी एक महत्वपूर्ण

भूमिका निभाती है।

नवजात बच्चों में: जब तक बच्चे का दांत नहीं निकलता, उसके मसूड़ों को समय-समय पर साफ कपड़े से पोछते रहें। सोते समय बच्चों को दूध की बोतल की जगह पानी दें क्योंकि दूध में चीनी होने से प्लाक की संभावना बढ़ जाती है।

पहले दांत के बाद: बच्चे में पहला दांत निकलते ही आप बच्चे को ब्रश करा सकती हैं, लेकिन याद रखें हमेशा सबसे मुलायम टूथब्रश का प्रयोग करें।

4-6 दांत निकलने पर: आपका बच्चा जब भी ब्रश करे ध्यान रखें, वो आपकी निगरानी में हो। बच्चे को खेल-खेल में ब्रश करावें। आप ब्रश कराते समय

गाना भी गुनगुना सकती हैं।

जब बच्चा स्कूल जाने लगे: हालांकि बच्चों को चाकलेट या कैण्डी से दूर रखना मुमकिन नहीं, लेकिन आप कोशिश कर सकते हैं कि आपका बच्चा कम से कम मीठा खाये। बच्चे को लंच में स्वस्थ आहार दें, जिससे भूख लगने पर वह उल्टी-सीधी चीजें ना खाये क्योंकि स्नैक्स भी दांतों को कैण्डी जितना ही नुकसान पहुंचाते हैं।

अच्छी आदतें: जब आपका बच्चा स्कूल जाना शुरू करे, तो उसे कुछ भी मीठा खाने के बाद पानी पीने की आदत डालवायें। साल में एक बार डेंटिस्ट से मिलें और दिन में दो बार ब्रश जरूर करवायें। यह शुरूवात आपके नन्हे-मुन्हे के दांतों की



सुरक्षा करेगी। लेकिन इसके लिए आपको अनुसाधन का पालन करना होगा और खुद

भी अपने दांतों को स्वस्थ रखने की कवायतें और कोशिशें शुरू करनी होंगी।



गिन्नी वेड्स सनी में यामी गौतम के साथ रोमांस करते नज़र आएंगे विक्रांत मेस्सी

अभिनेता विक्रांत मेस्सी के सितारे इन दिनों बुलंद हैं। ये अभिनेता अब अभिनेत्री यामी गौतम के साथ रोमांटिक कॉमेडी फिल्म गिन्नी वेड्स सनी में नज़र आएंगे। आज ही इस फिल्म का ऐलान हुआ है। इस फिल्म में गिन्नी की मां सनी के साथ अरेंज मैरिज करके सेटल करना चाहती है। कुछ समय बिताने के बाद गिन्नी सनी के साथ शादी से इंकार कर देती है। इसके बाद गिन्नी की मां सनी की लव गुरु बनती है और दोनों उसे शादी के लिए राजी करने की कोशिश में जुट जाते हैं। इस फिल्म की शूटिंग दिल्ली, नोएडा, गाजियाबाद और मनाली में 50 दिनों में होगी। 1 सितंबर 2019 से फिल्म की शूटिंग शुरू होगी। इस फिल्म को सौंदर्या प्रोडक्शन के बैनर तले विनोद बच्चन प्रोड्यूस कर रहे हैं। इससे पहले ये प्रोडक्शन हाउस तनु वेड्स मनु और शादी में जरूर आना जैसी फिल्में बना चुका है। फिल्म की कहानी सुमित अरोरा ने लिखी है जो इससे पहले स्त्री जैसी हिट फिल्म लिख चुके हैं। इसे पुनीत खन्ना डायरेक्ट करेंगे जो इससे पहले फरहान अख्तर और जोया अख्तर के साथ काम कर चुके हैं। ये डायरेक्शन में उनकी डेब्यू फिल्म है। यामी और विक्रांत मेस्सी दोनों ही सितारे एक दूसरे के साथ काम करने के लिए उत्साहित हैं। विक्रांत मेस्सी इसके अलावा फिल्म छपाक में भी दीपिका पादुकोण के साथ नज़र आने वाले हैं। इसके अलावा अल्ट बालाजी की सीरिज ब्रोकेन के दूसरे सीजन में भी वो जल्द ही नज़र आएंगे।