आंखों को कुछ इस तरह बनाएं सुंदर, ये है सबसे आसान उपाय

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आंखें बहुत कुछ बयां करती हैं. वह बिन बोले ही बहुत कुछ समझा देती हैं. आंखें हमारे शरीर का सबसे खूबसूरत और नाजुक हिस्सा हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आंखों की सही देखभाल के साथ साथ आंखों को आकर्षक और सुंदर रखना भी बेहद जरूरी है. दरअसल चेहरे पर सबसे खूबसूरत और आकर्षक आंखें होती हैं. शरीर के अन्य अंगों की तरह आंखों की देखभाल भी जरूरी है. ऐसे में आंखों की देखभाल करने और उसे सुदंर बनाने का तरीका भी कुछ खास होना चाहिए. आइए आपको बताते हैं आंखों को सुदंर और सही रखने के कुछ खास उपाय-

गुलाब जल का करें इस्तेमाल: रात को सोने से पहले गुलाब जल की 2 बूंदे आंखों में डाल लें. इससे सुबह आंखें एकदम फ्रेश लगेंगी. साथ ही आंखों से सबकुछ साफ साफ नजर आएगा.

मेकअप रिमूव करना न भूलें: रात को सोने से पहले आंखों का मेकअप रिमूव करना न भूलें. क्लींजिंग मिल्क आंखों के आसपास की जगह पर लगाएं और उसे रुई से पोंछ लें.

बादाम तेल से करें मालिश: अगर आपकी आंखों के नीचे काले धब्बे (डार्क सर्कलस) हैं तो आप रोज आंखों के आसपास बादाम के तेल से हल्की मालिश करें. मालिश के बाद तेल को 15 मिनट तक लगा रहने दें. फिर भीगी रुई से उसे पोंछ लें. इससे आपकी आंखें आकर्षक दिखने लगेंगी.

पका हुआ पपीता लगाएं: आंखों पर पका हुआ पपीता लगाने से भी वह सुदंर दिखती हैं. पके पपीते को मैश कर लें. फिर इसमें एक बूंद शहद मिलाएं. इसे आंखों के आसपास लगाकर 10 मिनट तक रखें, फिर आंखो को धो लें. इसके अलावा आंखों पर खीरे के टुकड़े रखने से भी आंखें फ्रेश होती हैं.

दूध का करें इस्तेमाल: इसके अलावा आंखों को सुंदर बनाने के लिए आप बादाम और दूध का पेस्ट तैयार करें और इसे 20 मिनट तक आंखों के नीचे लगाकर रखें. इसके बाद इसे ठंडे पानी से धो लें. ऐसा करने से आंखों के नीचे पड़ने वाले डार्क सर्कल्स गायब हो जाते हैं.

शहद और अंडे का करें इस्तेमाल: वहीं थोड़े से शहद में अंडे का सफेद हिस्सा मिला कर आंखों के चारों ओर लगाएं और 20 मिनट बाद इसे धो लें. इससे आंखों के आसपास की त्वचा का रंग साफ होने लगता है और आंखें सुंदर दिखने लगती हैं.

केसर का करें प्रयोग: आपको बता दें कि केसर का सेवन करने से भी आंखें सुंदर दिखने लगती हैं. इसके अलावा आप उसे आंखों पर लगा भी सकते हैं. केसर के कुछ रेशे गुलाब जल में एक घंटे के लिए भिगोएं. इसके बाद रुई भिगोकर बंद आंखों पर रख दें. 5 मिनट बाद इसे उठा लें. ऐसा करने से आंखों के नीचे काले घेरे कम हो जाते हैं.

आराम लें और नींद पूरी करें: वहीं आंखों की खूबसूरती के लिए आराम या नींद का पूरा होना भी बेहद जरूरी होता है. सोते समय आंखें बंद होती हैं, जिससे इन्हें नैचुरल मॉइश्चराइजर मिलता है इसलिए कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें.

रोज पिएं ये टेस्टी जूस स्किन वाइटनेस की चाहत होगी पूरी

फ्रूट जूस केवल हमें हेल्दी बनाने में ही मददगार नहीं हैं बल्कि ये हमारी खूबसूरती के लिए भी एक कंप्लीट टॉनिक हैं। जी हां, टॉनिक। फ्रूट जूस के पीने से हमारी स्किन सुंदर, साफ और चमकदार बनती है। इसलिए आपको जो भी फ्रूट्स पसंद हैं, उन्हें रोज खाएं और उनका जूस भी पिएं। आइए जानते हैं कि स्किन का ग्लो और वाइटनेस बढ़ाने के लिए कौन-से फ्रूट्स सबसे अधिक इफेक्टिव हैं...

सेब का जूस: आपको जानकर हैरानी होगी लेकिन सेब का जूस हमारे शरीर पर उम्र के प्रभाव को आने से रोकता है। इस जूस में ऐंटिऑक्सिडेंट्स बहुत अधिक मात्रा में होते हैं, जो ऐड फैक्टर्स को स्किन पर झलकने से रोकते हैं। वहीं, मिरल्स त्वचा को पोषण देते हैं। अगर आपमें ब्लड की कमी और पोषण का अभाव है तो एपल जूस का सेवन रोज करें।

पपीते का जूस: पपाया जूस पीने से आपकी आंखों के चारों तरफ उभर आए काले घेरे बस चंद दिनों में गायब हो सकते हैं। जूस पीते वक्त इसके कॉटन की मदद से थोड़ा-सा उन डार्क सर्कल्स पर लगा भी लें। फिर देखें इसका असर। हर रोज पपाया जूस पीने से पिग्मेंटेशन, डार्क सर्कल और ब्लैकनेस की दिक्कत दूर होती है। आपकी स्किन नॉर्मल हो या ड्राई यह जूस बहुत प्रभावशाली है आपकी त्वचा की चमक बढ़ाने में।

ऑरेंज जूस: विटमिन सी से भरपूर होने के कारण ऑरेंज जूस स्किन का ग्लो बढ़ाने में सबसे अधिक कारगर है। क्योंकि विटमिन सी स्किन टोन को लाइट करने का काम करता है। ऑरेंज के अलावा भी जैसे आंवला या मौसमी का जूस भी आप पी सकते हैं क्योंकि ये भी विटमिन सी का अच्छा सॉर्स हैं।

अंगूर का जूस: अंगूर के जूस में विटमिन सी और विटमिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अगर आप चाहते हैं कि आपकी स्किन फ्लॉलेस रहे और सूदिंग भी तो आपको ग्रेप्स जूस का नियमित सेवन करना चाहिए। यह पिग्मेंटेशन और डार्क पैचेज को दूर करने में मददगार है।

बॉलीवुड एक कठिन जगह है: कनिका कपूर

कनिका कपूर आज संगीत की दुनिया का एक जाना-माना नाम है, लेकिन उनका कहना है कि बॉलीवुड एक कठिन जगह है और यहां उनका सफर आसान नहीं रहा।

साल 2012 में जुगनी जी गाने से उन्हें रातोंरात पहचान मिली और उसके बाद से उन्हें कभी पीछे मुड़कर नहीं देखना पड़ा। बेबी डॉल, लवली, छिल गए नैना और देसी लुक जैसे गानों को अपनी दमदार आवाज में गाकर कनिका ने दर्शकों के दिलों को जीत लिया। कनिका कपूर का कहना है कि साल 2012 से अपने अब तक के सफर में उन्हें भी संघर्षों का सामना करना पड़ा है।

कनिका ने बताया, इस सफर की शुरुआत कुछ कठिनाइयों के साथ हुई। जब मैं मुंबई आई तब मैं यहां किसी को नहीं जानती थी और मुझे यह भी नहीं पता था कि इंडस्ट्री में काम कैसे करते हैं। धीरे-धीरे मैंने अपना रास्ता बनाया और मेरा पूरा ध्यान म्यूजिक बनाने और अपना बेस्ट देने में था जो मैं कर सकती थी और कर सकती हूं।

क्या फीमेल सिंगर्स के लिए बॉलीवुड एक कठिन जगह है? इसके जवाब में उन्होंने कहा, बॉलीवुड हर किसी चीज के लिए एक कठिन जगह है। इंडस्ट्री में सफलतापूर्वक सात साल बिताने के बाद भी कनिका में महत्वाकांक्षाओं की कोईकमी है। उन्होंने कहा, मेरा लक्ष्य दुनिया भर के कुछ कलाकारों संग काम करने का है। कनिका ने यह भी कहा कि फिलहाल वह अपने करियर से काफी खुश हैं।

इस मुकाम तक पहुंचने का रास्ता कनिका के लिए कभी आसान नहीं रहा। कनिका हमेशा से ही गायन के क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहती थीं, लेकिन साल 1997 में महज 18 साल की उम्र में एक बिजनेसमैन संग उनकी शादी हो गई और वह लंदन चली गईं जहां उन्होंने तीन बच्चों को जन्म दिया। साल 2012 में तलाक के बाद वह एक सिंगर बनने के लिए मुंबई में आकर बस गईं।

कनिका ने इस पर कहा, मेरी उम्र कम थी और मैं मां बनकर गर्वित थी। हर लड़की को वह जो है उस पर गर्व होना चाहिए। मां बनना एक स्वाभाविक घटनाक्रम है और मां बनने के चलते आपको अपने सपने को पूरा करने या कुछ ऐसा करने जिससे आपको लगाव है, को नहीं रोकना चाहिए। यह मुश्किल था, लेकिन इन सभी का मुझे गर्व है। संगीत की दुनिया से जुड़ने से पहले कनिका लंदन में एक सोशल इन्फ्लुएन्सर थीं। यह उनका गाना जुगनी जी ही था जो हिट रही और जिसके चलते उन्हें बॉलीवुड में पांव जमाने में मदद मिली।

कनिका ने कहा, लंदन में रहने के दौरान मैं एक सोशल इन्फ्लुएन्सर थी। मैं एक म्यूजिकल आर्टिस्ट हूं और मैं हमेशा पहले एक सिंगर रहूंगी। साल 2012 में जुगनी जी मेरी एक यूट्यूब हिट थी और बॉलीवुड में यह मेरा पहला कदम था। एकता कपूर को यह गाना बहुत पसंद आया और उन्होंने रागिनी एमएमएस 2 में बेबी डॉल गाने का मुझे मौका दिया। इसके बाद मुझे पीछे पलटकर नहीं देखना पड़ा। कनिका हाल ही में मिलान फैशन वीक में एक गेस्ट के तौर पर नजर आई थीं।