

नहाने के दौरान की गई इन गलतियों का स्किन पर पड़ता है बुरा असर

जिस तरह रोजाना 2 बार ब्रश करना जरूरी है, ठीक उसी तरह 2 बार नहाना भी जरूरी है। सुबह नींद से जागकर खुद को तरोताजा महसूस करवाने के लिए नहाना जरूरी है और रात में सोने से पहले दिनभर की थकान, पलूशन और गंदगी को दूर करने के लिए भी शावर लेना जरूरी है। लेकिन क्या आपके मन में कभी ये बात आयी है कि कहीं आपका नहाने का तरीका आपकी स्किन को नुकसान तो नहीं पहुंचा रहा? शायद आपने कभी सोचा भी नहीं होगा कि नहाने के दौरान की गई छोटी-छोटी गलतियों से स्किन को नुकसान पहुंच सकता है, लिहाजा इन गलतियों से पूरी तरह से बचें....

बहुत देर तक गर्म पानी से नहाना: ठंडे पानी की तुलना में गर्म पानी से नहाना ज्यादा बेहतर फील होता है, खासकर ठंड के मौसम में। लेकिन इस प्रक्रिया के दौरान अगर आप बहुत देर तक नहाते रहें तो शरीर में जरूरत से ज्यादा स्टीम पहुंच जाती है। इस वजह से स्किन में मौजूद इसेंशल ग्रीज खत्म हो जाती है जिस



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वजह से स्किन के पोर्स खुल जाते हैं जिससे स्किन में रेडनेस और खुजली की समस्या हो सकती है।

स्किन पर ज्यादा साबुन लगाना: साबुन का नेचर ऐसिडिक होता है और यह स्किन में मौजूद

धूल और गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है। लेकिन ऐसा करने के दौरान बहुत ज्यादा साबुन अगर स्किन पर लगा ली जाए तो आपकी स्किन ड्राई और फ्लैकी हो जाएगी। साथ ही कई साबुन में परफ्यूम भी

डाला जाता है ताकि उनके स्मेल आपको अट्रैक्ट करे लेकिन इस तरह के साबुन को भी यूज करने से बचना चाहिए।

बाल से कंडिशनर सही से क्लीन न करना: जब आप बालों

के आखिरी सिरे पर कंडिशनर लगाती हैं लेकिन उसे पानी से सही तरीके से साफ नहीं करती तो यह कंडिशनर पीठ की स्किन के संपर्क में आता है जिससे स्किन के पोर्स बंद हो जाते हैं जिससे पीठ पर ऐकने और पिंपल्स की समस्या हो सकती है।

नहाने के बाद मॉइश्चराइजर यूज न करना: गर्म पानी से नहाने के बाद जैसे ही आप तौलिए से अपनी स्किन को सुखा लेती हैं, यह बेहद जरूरी है कि आप तुरंत स्किन पर मॉइश्चराइजर लगाएं ताकि स्किन के खुले रोमछिद्र बंद हो जाएं, वरना ड्राइनेस की वजह से स्किन में खुजली की समस्या हो सकती है। जब नहाने के बाद आपकी स्किन हल्की गीली हो तभी मॉइश्चराइजर लगा लें ताकि शरीर पर ड्राई कैक्स न पड़े।

शावर हेड को साफ करें: शावर बंद करने के बाद भी उसके सिरे से पानी लीक होता रहता है जिसमें कीटाणु जमा हो जाते हैं और यही कीटाणु आपकी स्किन पर बैक्टीरिया और फंगस छोड़कर स्किन को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

अजय देवगन की स्पोर्ट्स ड्रामा मैदान इस डेट को होगी रिलीज

बॉलिवुड ऐक्टर अजय देवगन की मोस्ट अवेटेड फिल्म मैदान की रिलीज डेट सामने आ गई है। फुटबाल के खेल पर केंद्रित यह स्पोर्ट्स ड्रामा 27 नवंबर, 2020 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। बता दें कि फिल्म का पोस्टर पहले ही रिलीज हो चुका है।

मैदान में अजय देवगन के साथ नैशनल अवॉर्ड विनर ऐक्ट्रेस कीर्ति सुरेश नजर आएंगी। इस फिल्म में अजय देवगन फुटबॉल कोच सैयद अब्दुल रहीम का किरदार निभा रहे हैं। सैयद अब्दुल रहीम के नेतृत्व में भारतीय फुटबॉल टीम ने 1951 और 1962 में एशियाई खेल जीते। फिल्म में 1952-1962 का 10 सालों का भारतीय फुटबाल का दौर दिखाया जाता है जिसे भारतीय फुटबाल का सुनहरा दौर कहा जाता है। सैयद अब्दुल रहीम के नेतृत्व में भारतीय फुटबाल टीम 1956 के ओलिंपिक्स में सेमीफाइनल तक पहुंची थी। फिल्म की शूटिंग चल रही है और मार्च, 2020 तक पूरी हो जाएगी। अजय देवगन इस समय कोलकाता में फिल्म के तीसरे शेयड्यूल की शूटिंग कर रहे हैं। फिल्म का डायरेक्शन बधाई हो फेम डायरेक्टर अमित रविंद्रनाथ शर्मा कर रहे हैं। वहीं, फिल्म को बोनी कपूर, आकाश चावला और अरुणावा जॉय सेनगुप्ता प्रोड्यूस कर रहे हैं।

झुर्रियां छिपाने के लिए ऐसे करें मेकअप

ढलती उम्र का असर शरीर के साथ-साथ चेहरे पर भी पड़ता है। स्किन ड्राई हो जाती है और झुर्रियां पड़ने लगती हैं।

इसकी वजह से चेहरा बदसूरत लगने लगता है। लेकिन कुछ मेकअप ट्रिक्स के जरिए रिंकल्स यानी झुर्रियों को छिपाया जा सकता है। हालांकि मेकअप ऐसा होना चाहिए कि वह चेहरे पर दिखे ना।

झुर्रियां हैं तो अलग तरह का फाउंडेशन: सबसे पहले तो चेहरे के लिए एक बेस या फाउंडेशन की जरूरत होगी। चूंकि चेहरे पर झुर्रियां हैं तो इसके लिए अलग तरह का फाउंडेशन चाहिए।

रिंकल्ड स्किन के लिए ऐसे फाउंडेशन लें जिनमें कॉलेजन को बढ़ावा देने वाले तत्व जैसे कि रैटिनॉल, ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स और पेप्टाइड्स हों।

सैलिसिलिक एसिड वाला फाउंडेशन न लगाएं: फाउंडेशन ऐसा हो जिसमें मॉइश्चराइजर पर्याप्त मात्रा में हो। इससे यह होगा कि मेकअप के बाद भी स्किन ग्लोइंग लगेगी। ऐसे फाउंडेशन चुनें जिनमें सैलिसिलिक एसिड न हो क्योंकि इससे स्किन ड्राई हो जाती है।

एसपीएफ रिच सनस्क्रीन लगाएं: स्किन चाहे कैसी भी हो लेकिन उसे सूरज की खतरनाक पराबैंगनी किरणों से बचाना बहुत जरूरी होता है। इसलिए एसपीएफ रिच सनस्क्रीन



जरूर लगाएं।

डेड स्किन रिमूव करने के लिए यह स्क्रब लगाएं:

किसी भी स्किन टाइप पर मेकअप करने से पहले जरूरी है कि उसे एक्सफोलिएट कर लिया जाए। इसके लिए शहद और चीनी का स्क्रब सबसे बेस्ट है। 2 चम्मच शहद में 1 चम्मच चीनी मिलाकर पूरे चेहरे पर लगाएं और 5 मिनट बाद हाथों से गड़गड़कर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।

मॉइश्चराइजर और प्राइमर लगाएं: अब चेहरा सूख जाए तो मॉइश्चराइजर लगाएं और फिर प्राइमर

लगाएं। इससे पूरे चेहरे पर एक समान बेस बनेगा। झुर्रियों वाली जगह पर प्राइमर अच्छी तरह से लगाएं ताकि वे छिप जाएं।

स्पंज की मदद से लगाएं फाउंडेशन: फाउंडेशन लगाएं और ब्लशर की मदद से स्किन को स्मूद करें। चाहे तो स्पंज की मदद से फाउंडेशन लगा सकती हैं। इससे यह डीप पोर्स में सेट हो जाएगा। एक्स्ट्रा फाउंडेशन को ब्रश की मदद से रिमूव करें।

कंसीलर लगाएं: इसके बाद कंसीलर लगाएं और ऊपर से ट्रान्सलूसन्ट पाउडर लगाएं। इसकी मदद से फाउंडेशन और रिंकल्स को समान रूप से कवर किया जा सकता है।

राजकुमार राव ने शाहरुख को कहा आप जैसा कोई नहीं

बॉलिवुड के किंग खान को कौन पसंद नहीं करता? फिल्म इंडस्ट्री हो या दर्शक हर जगह उनके फैस की लंबी लाइन है। हाल ही में ऐक्टर राजकुमार राव ने भी शाहरुख खान यानी कि एसआरके की जमकर तारीफ की। साथ ही एक प्यारा सा विडियो भी शेयर किया। इसमें एसआरके राजकुमार राव की एक फिल्म का डायलॉग बोल रहे हैं। इस विडियो में दोनों ही काफी मस्ती के मूड में नजर आ रहे हैं।

ऐक्टर राजकुमार राव ने हाल ही में अपने ट्विटर अकाउंट पर एक विडियो शेयर किया है। इसमें वह शाहरुख खान के साथ नजर आ रहे हैं। विडियो में शाहरुख राजकुमार की फिल्म स्त्री का डायलॉग बोल रहे हैं।

पहले शाहरुख बोलते हैं वीकी प्लीज फिर राजकुमार राव भी इसी डायलॉग को दोहराते हैं। इसके बाद राजकुमार उन्हें थैंक्यू बोलते हैं। राजकुमार ने इस प्यारे से विडियो के साथ बहुत ही शानदार मेसेज शेयर किया है। उन्होंने लिखा है मैं बचपन से ही उनकी फिल्मों के डायलॉग्स बोलता आया हूँ, आज का दिन काफी बेहतरीन था जब उन्होंने मेरे डायलॉग को बोलने का डिजीजन लिया। सच में सर आपके जैसा कोई नहीं मुझे अभिनेता बनने के लिए आपने प्रेरित किया। आपका सबसे बड़ा प्रशंसक।