

काली और घनी आइब्रो के लिए अपनाएं ये घरेलू उपाय

आपका चेहरा डल लगेगा या ब्राइट यह आपकी आंखों पर निर्भर करता है। जी हां, चौंकि नहीं गौर करके देखिए। अगर किसी की आंखें बोझिल लग रही हों तो उसका चेहरा कितना भी आकर्षक हो, सारा आकर्षण हवा हो जाएगा। आंखों को खूबसूरत दिखाने में बड़ा रोल आइब्रो का भी होता है। अगर आपकी आइब्रो बहुत पतली या हल्की हैं तो आप कुछ घरेलू नुस्खे अपनाकर इन्हें मोटा और घना बना सकती हैं...

ऑलिव ऑइल: रोज रात को सोने से पहले उंगलियों के पोरों पर थोड़ा-सा जैतून का तेल (ऑलिव ऑइल) लगाकर करीब 5 से 10 मिनट हल्की मसाज करें। आपको 15 दिन में अंतर दिखना शुरू हो जाएगा।

एलोवेरा जेल: कुछ समय में ही आइब्रो घनी और काली करने का एक



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

तरीका है एलोवेरा जेल। थोड़ा-सा एलोवेरा जेल उंगलियों पर लेकर दिन में दो बार हल्की मसाज आइब्रो पर करें। फायदा आप खुद महसूस करेंगी।

कच्चा दूध: रोज दिन में एक बार एक चम्मच कच्चा दूध रुई की मदद से आइब्रो पर लगाएं। इसका प्रतिदिन उपयोग आपकी आइब्रो को काला और

आइब्रो हेयर को शाइनी बनाने में मदद करेगा।

नारियल का तेल: ब्यूटी केयर में हमारा पसंदीदा होता है नारियल

तेल। स्किन से लेकर हेयर तक और फेस से लेकर पैरों तक इसका उपयोग किया जा सकता है। इससे रोज दो बार आइब्रो की मसाज करने से ये जल्द ही मोटी और काली हो जाती हैं।

प्याज का रस: प्याज का रस बालों की ग्रोथ के लिए बहुत अच्छा होता है। हर रोज दिन में एक बार प्याज का रस आइब्रो पर लगाने से ये जल्दी काली और घनी बनती हैं।

अगर रोज ना कर पाएं: अगर आप कोई ऐसी टिप्स चाहती हैं, जिसे हर रोज ना करना पड़े तो आप अंडे की जर्दी का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसे सप्ताह में दो बार सिर्फ 10 मिनट के लिए लगाएं और फिर गुनगुने पानी से धुल लें। इसके बाद कैस्टर ऑइल से हल्की-सी मसाज कर लें। लाभ होगा।

माइग्रेन के दर्द से छुटकारा दिलाएंगी दवाओं से अलग ये थेरपी

अगर आपने कभी माइग्रेन का दर्द सहा है तो ही आप समझ सकते हैं कि यह कितना भयानक होता है। कई बार पेनकिलर्स भी पूरी तरह इस दर्द को शांत नहीं कर पाते हैं। माइग्रेन अटैक की स्थिति में स्ट्रॉन पावर की दवाइयां दी जाती हैं। माइग्रेन का दर्द एक ऐसा खौफ होता है जिसे माइग्रेन पेशंट हमेशा अपने साथ लेकर चलता है। ऐसे में दवाओं के अलावा कुछ और भी तरीके हैं जिससे माइग्रेन के दर्द से बचा जा सकता है। कुछ मरीज इन अन्य उपायों से माइग्रेन के दर्द में आराम मिलने का दावा करते हैं। इनको रेग्युलर करते रहने से माइग्रेन का दर्द बार-बार नहीं होता

है। आइए, आपको ऐसे ही कुछ उपायों के बारे में बताते हैं जिनसे माइग्रेन के दर्द में आराम पाया जा सकता है।

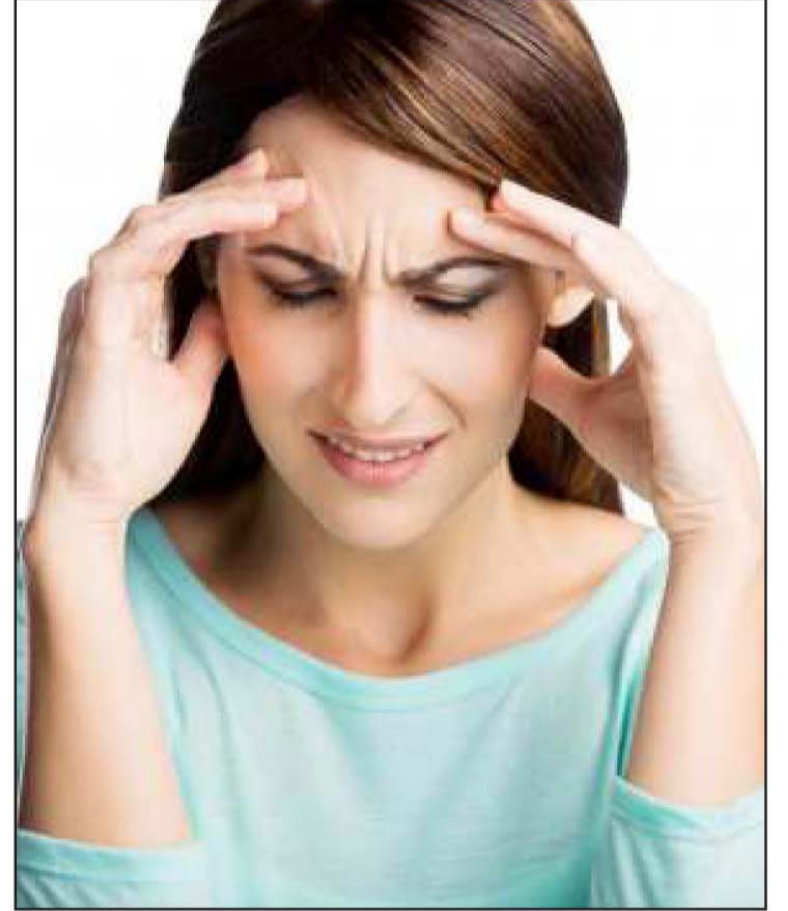
तेल: कुछ औषधीय तेल दर्द में आराम देते हैं और माइग्रेन का दर्द भी उनमें से एक है। पेपरमिंट ऑइल सिरदर्द और माइग्रेन के इलाज में इस्तेमाल किया जाता है। इससे मांस-पेशियों को आराम मिलता है और सिर दर्द से भी राहत मिलती है।

एक्युपंक्चर: एक्युपंक्चर प्राचीन चाइनीज टेकनीक है। इसमें प्रैक्टिशनर बीमारी के हिसाब से किसी खास जगह पर नीडल से पंक्चर करता है। इससे ऐनर्जी इंबैलेंस ठीक हो जाता है और

दर्द में आराम मिलता है।

मसाज: स्ट्रेस और टेंशन रिलीज करने के लिए मसाज सबसे कारगर तरीकों में से एक है। मसाज से मांस-पेशियों के खिंचाव दूर होते हैं और ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। खासकर, सिरदर्द और पीछे दर्द के लिए यह बहुत फायदेमंद है।

मेडिसिनल प्लांट्स: मेडिसिनल प्लांट्स भी कई बीमारियों को दूर करने में सक्षम होते हैं। माइग्रेन के लिए भी ऐसा कई प्लांट्स हैं जिनका उपयोग आप इस दर्द से पीछा छुड़ाने के लिए कर सकते हैं। अपने डॉक्टर की सलाह से आप इनका इस्तेमाल कर सकते हैं।



प्रशिक्षित डांसर नहीं होने के बावजूद, मैं एक डांस सेंसेशन बन गई : नोरा



नोरा फतेही बॉलीवुड में अभिनेत्री बनने के लिए कुछ साल पहले कनाडा से भारत आई थीं। उनके शुरुआती दिनों में रोर : टाईगर ऑफ सुंदरबंस और क्रेजी कुक्कड फैमिली में काम भी मिला, लेकिन इन परियोजनाओं से उन्हें खास लोकप्रियता नहीं मिली। फिर इसके बाद वे बिग बॉस में नजर आईं और बाहुबली : द बिगनिंग में उनके डांस नंबर मनोहारी ने लोगों का ध्यान उनकी तरफ आकर्षित किया।

लोगों की जुबान पर नोरा नाम चढ़ने लगा और फिर अभिनेत्री ने सत्यमेव जयते के गाने दिलबर और बाटला हाउस के गाने साकी साकी में अपने डांस से सबको झुमने पर मजबूर कर दिया। 27 वर्षीय यह अभिनेत्री बॉलीवुड की नई डांसिंग सेंसेशन के रूप में उभरकर सामने आ रही हैं। वहीं अब तक मिली प्रसिद्धि का सारा श्रेय अभिनेत्री अपने डांस नंबरों को देती है।

नोरा ने कहा कि मैंने एक अभिनेत्री के रूप में अपना करियर शुरू किया, लेकिन मेरे अभिनय कौशल पर बहुत ध्यान नहीं दिया गया और फिर मैंने वो सारे काम करना शुरू कर दिया, जो काम

मुझे मिलता गया। मुझे हिट गानों में शामिल होने का अवसर मिला और मैंने उनके माध्यम से अपने नृत्य कौशल का प्रदर्शन करने की कोशिश की। एक प्रशिक्षित डांसर नहीं होने के बावजूद, मैं एक डांस सेंसेशन बन गई, जिसकी मुझे 10 साल पहले तक उम्मीद भी नहीं थी। उन्होंने आगे कहा कि मैं अब जहां भी हूँ वह सिर्फ अपने डांस की वजह से हूँ। मेरे डांस के कारण लोगों ने मुझे पर ध्यान देना शुरू किया। मुझे लगता है कि मेरे डांस परफोमेंस मेरे ब्रांड को एक कलाकार के रूप में विकसित करने में मदद कर रहे हैं। कई सारी परियोजनाएं, जिनमें अभिनय भूमिकाएं भी शामिल हैं, उनमें मुझे काम करने का मौका मिल रहा है। मेरे लिए दरवाजे खुल गए हैं। अभिनय करना हमेशा से नोरा की प्राथमिकता रही है। हाल ही में बाटला हाउस में अपने डांस मूव्स को फ्लॉन्ट करने के अलावा नोरा को एक कैमियो भूमिका में अपने अभिनय कौशल को दिखाने का मौका भी मिला। इसके अलावा नोरा को अभिनेता विक्रो कौशल के साथ अरिजीत सिंह के म्यूजिक वीडियो पछताओगे में भी देखा गया है, जिसमें अपने डांस मूव्स के साथ नोरा ने अभिनय भी किया है।