फिश पेडिक्योर कराने से पहले जान लीजिए इसके फायदे और नुकसान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पैरों पर जमी मृत त्वचा को हटाकर उन्हें साफ-सुथरा और खूबसूरत बनाने के लिए महिलाएं पेडिक्योर कराती है। पिछले काफी समय से फिश पेडिक्योर काफी चलन में है। फिश पेडिक्योर की प्रक्रिया में पैरों को मछलियों से भरे एक टब में डाला जाता है, टब में मौजूद छोटी-छोटी मछलियां पैरों से मृत त्वचा को अलग कर उसे खा लेती है और आपके पैरों को साफ-सुथरा बना देती है। अगर आप भी पहली बार फिश पेडिक्योर को आजमाने जा रही हैं तो पहले जान लीजिए इसके फायदे और नुकसान -

1 इसे करवाने से पैरों की त्वचा मुलायम बनती है और पैरों की थकान में आराम मिलता है।

2 फिश पेडिक्योर एक्जिमा और सोरायसिस जैसी बीमारियों में फायदा करता है।

3 इसे करवाना आपको ज्यादा मंहगा नहीं पड़ता।

4 इस पेडिक्योर के लिए यूज की जाने वाली गारा रूफा नाम की मछलियां मृत त्वचा को साफ करने के अलावा रक्तप्रवाह को भी बढ़ाती है।

5 इसे कराने के बाद पैर सुंदर और ग्लोइंग बनाते हैं।

अब जानते हैं, अगर सावधानी नहीं बरती तो फिश पेडिक्योर के क्या नुकसान हो सकते हैं -

6 फिश पेडिक्योर तभी सुरक्षित होते हैं जब उसे करवाते समय साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखा गया हो।

7 कई बार पार्लर और स्पा सेंटर में फिश पेडिक्योरके पॉट के पानी को कई दिनों तक नहीं बदला जाता। जिसकी वजह से टैंक में उपस्थित माइक्रो बैक्टीरिया के कारण कई तरह के स्किन इंफेक्शन हो सकते है।

8 अगर आपके पैरों में चोट लगी हो तो फिश पेडिक्योर न करवाएं। ऐसा करवाने से चोट से खून बह सकता है, जो टब में जाकर इंफेक्शन का कारण बनता है।

9 अगर आप पहले से ही किसी शारीरिक समस्या या चोट से जूझ रहे हैं तब भी फिश पेडिक्योर करवाने से बचें। जिन लोगों कि इम्युनिटी कमजोर है या जो लोग शुगर के मरीज हैं उन्हें भी फिश पेडिक्योर करवाने से बचना चाहिए।

प्याज के छिलकों में छिपे हैं सेहत और सौन्दर्य के ये 5 राज

प्याज का इस्तेमाल करने से पहले अगर आप उसके छिलकों को निकाल कर फेंक देते हैं, तो प्याज के छिलकों में छिपे सेहत और सौन्दर्य के ये 5 राज जानने के बाद आप उन्हें फेंकना भूल जाएंगे -

बैड कोलेस्ट्राल कम करने में मदद करता है- इसके लिए आपको प्याज के छिलकों को पूरी रात पानी में भिगोकर रखना है और सुबह इस पानी को पीना है। इसका स्वाद आपको जरूर अच्छा नहीं लगेगा, इसलिए आप चाहें तो इसमें शहद या चीनी मिलाकर भी पी सकते हैं। रोजाना इसके सेवन से आपको कुछ दिनों में फर्क जरूर नजर आएगा है।

त्वचा की एलर्जी से राहत दिलाएगा - यदि आपको त्वचा में किसी चीज से एलर्जी है तो आप ऊपर बताई गई विधि से ही प्याज के छिलकों का पानी बनाएं (यानी कि रातभर प्याज के छिलकों को पानी में भिगोकर रखें और सुबह प्याज के छिलकों का पानी तैयार है) अब इस पानी से रोजाना अपनी त्वचा साफ करें।

बालों को बनाऐ खूबसूरत - आप बालों को चमकदार बनाने के लिए कई तरह के कंडीशनर इस्तेमाल करती हैं, तो अब से आप प्याज के छिलकों का पानी भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपके बाल मुलायम और चमकदार हो जाएंगे।

चेहरे के दाग-धब्बे हटाएं - चेहरे के दाग-धब्बे से निजात पाने के लिए आप प्याज के रसयुक्त छिलके का इस्तेमाल करें। इसके लिए आप प्याज के छिलके में हल्दी मिलाकर दाग-धब्बे वाली जगह पर लगाएं। जल्द ही आपको फर्क दिखेगा।

खराब गले को ठीक करें - यदि कभी आपका गला खराब हो जाए तो आप प्याज के छिलकों को गर्म पानी में उबालें फिर इस पानी को पी लें। गले से संबंधित परेशानियों में प्याज की यह अनोखी चाय बेहद लाभकारी होगी।

राधे में दिखा अब तक के सबसे स्टाइलिश अवतार में सलमान खान

बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान ने आज अपनी अपकमिंग फिल्म राधे का ऐलान किया है. दबंग 3 का इंतजार कर रहे फैंस को अचानक सलमान ने इस ऐलान से सरप्राइज कर दिया. सलमान इस फिल्म में मोस्ट वांटेड भाई बनकर लौट रहे हैं.

सलमान का पहला कैरेक्टर पोस्टर भी रिलीज हुआ. इस पोस्टर में सलमान लेदर जैकेट पहने हुए हैं. उनकी कलाई में बीइंग ह्यूमन वाला फेमस ब्रेसलेट है. सलमान गॉगल्स लगाए हुए हैं और उनके हाथ में पिस्तौल है. इसे देखकर ये कह सकते हैं कि इसमें सलमान खान जबरदस्त एक्शन करते दिखें.

इस फिल्म को जाने माने फिल्ममेकर प्रभुदेवा डायरेक्ट करेंगे. इसके प्रोड्यूसर सोहेल खान हैं. सलमान खान ने आज बहुत ही खास अंदाज में राधे को इंट्रोड्यूस किया. सलमान ने अपने सोशल मीडिया पर दबंग 3 का मोशन पोस्टर रिलीज किया जिसमें चुलबुल पांडे के अलग-अलग अवतार दिखे.

बाद में उसके बाद ही राधे फिल्म में सलमान झलक दिखाई. इसमें सलमान शर्टलेस भी नज़र आए हैं. इसमें बताया गया है कि इस साल की क्रिसमस भी सलमान की होगी और अगले साल की ईद भी. सलमान खान फिल्म्स ने इसे शेयर करते हुए लिखा- हम आपके साथ क्रिसमस भी मनाएंगे और ईद भी.

सलमान खान इस साल भी क्रिसमस के मौके पर चुलबुल पांडे बनकर लौट रहे हैं. इस फिल्म की शूटिंग पुरी हो चुकी है. इसमें सलमान खान के साथ सोनाक्षी सिन्हा और साई मांजरेकर नज़र आएंगी.

दबंग 3 सुपरहिट दबंग फ्रैंचाइज़ी की तीसरी फिल्म है. इससे पहले की दोनों ही फिल्में बेहद कामयाब रही हैं. दबंग 3 का निर्देशन प्रभुदेवा ने किया है और अब इसकी रिलीज से पहले सलमान और प्रभुदेवा ने आज अगली फिल्म का भी ऐलान कर दिया है.