

प्रेग्नेंसी में दांत साफ करने वाले मंजन को चेहरे पर लगाती थीं करीना कपूर



स्किन पर लगाया दूधपेस्ट

अपनी किताब श्रेग्नेंसी बाइबल में करीना कपूर ने दोनों प्रेग्नेंसी के दौरान के अनुभव खुलकर साझा किए हैं। पिकविला की रिपोर्ट के मुताबिक, इनमें उन्होंने ये भी बताया कि कैसे जेह के गर्भ में होने के दौरान उन्हें स्किन प्रॉब्लम होना शुरू हो गई थीं। अदाकारा को ऐक्ने और स्पॉट्स जैसी समस्या का सामना करना पड़ रहा था। इससे राहत पाने के लिए उन्होंने दांत साफ करने के लिए इस्तेमाल होने वाले मंजन यानी दूधपेस्ट को लगाया। अदाकारा ने ये भी शेयर किया कि वह जानती थीं कि ये सब हॉर्मोन्स के कारण हो रहा है और उन्होंने धैर्य बनाए रखा। कुछ समय बाद उनकी त्वचा अपने आप बेहतर होती गई।

करीना कपूर खान अपने आप में ही किसी ब्रैंड से कम नहीं हैं। वह जिस भी प्रोजेक्ट से जुड़ती हैं, वो मुनाफा जरूर कमाता है। यही तो वजह है कि फिल्मों से लेकर विज्ञापनों में इस अदाकारा को लेने की होड़ सी लगी रहती है। जाहिर सी बात है कि इसके लिए बेबो मोटी फीस भी लेती हैं, जिसे वह लज्जरी लेबल्स का सामान खरीदने पर खर्च करती नजर आती हैं। लेकिन जब बात स्किन केयर की हो, तो वह महंगे प्रॉडक्ट्स पर पैसे लुटाने की जगह किचन में मौजूद साधारण सी चीजों का पैक बनाकर लगाने में विश्वास रखती हैं। इसे उन्होंने अपने प्रेग्नेंसी पीरियड के दौरान भी जमकर फॉलो किया, जिसने उनकी स्किन को हमेशा खिला-खिला रखा।

घर पर बनाकर लगाए फेसपैक

करीना ने अपनी किताब को लेकर करण जौहर से हुई बातचीत में शेयर किया था कि वह केमिकल बेस्ड प्रॉडक्ट्स से दूर रहें और उन्होंने किचन में मौजूद चीजों से ही पैक बनाकर अपने चेहरे पर लगाए। वह पपीते और दही को मिलाकर एक पैक बनाती थीं, जिसे लगाने पर उनकी त्वचा को ठंडक और स्किन इरिटेशन से राहत मिला करती थी।

चने के आटे का पैक

इसके अलावा करीना चने के आटे का पैक भी बनाती थीं। वह मुलतानी मिट्टी को भी चेहरे पर अफ्लाई करती थीं। वहीं थकी हुई आंखों को ठंडक देने के लिए वह खीरे के स्लाइस लगाती थीं। इन्हें वह चेहरे के बाकी हिस्सों पर भी रखा करती थीं। उन्होंने शेयर किया कि वह इन पैक्स को भी ज्यादा इस्तेमाल करने से बचती थीं और घर के नुस्खों को सिर्फ 15 दिन में एक बार ट्राई किया करती थीं।

बादाम के तेल का इस्तेमाल

महंगी क्रीम्स की जगह करीना कपूर को बादाम का तेल लगाना ज्यादा पसंद आता है। विटमिन-ई से भरपूर इस ऑइल को वह प्रेग्नेंसी के दौरान अपने पूरे शरीर पर लगाया करती थीं। फेस पर लगाने के लिए वह इसमें दही भी मिलाती थीं। बेबो ने ये भी बताया कि वह इसे तैमूर तक पर लगाती थीं। अदाकारा ने शेयर किया था कि बादाम के तेल का नुस्खा उन्होंने अपनी ग्रैंडमदर और मां से सीखा है।



खाना शुरू करें ये चीजें, वेडिंग डे तक चेहरे पर आएगा कमाल का ग्लो

शादी की तारीख तय होने के बाद ज्यादातर लड़कियां एक से दो महीने पहले ही अपनी त्वचा की देखभाल करना शुरू करती हैं। इसमें भी बाहरी देखभाल पर अधिक ध्यान होता है। यदि आपकी शादी भी आने वाले वेडिंग सीजन में होने वाली है तो आप अपनी त्वचा को सिर्फ बाहरी देखभाल ना दें। बल्कि ग्लो बढ़ाने वाले फूड्स खाकर अंदर से भी अपनी स्किन को हील करें। **What To Eat Before Marriage For Glowing Skin** फल खाना हमेशा ही सौंदर्य के लिए अच्छा होता है। क्योंकि फल शरीर में उन पोषक तत्वों की कमी को दूर करने का काम करते हैं, जिनकी हमारे शरीर को बहुत जरूरत होती है। हालांकि कुछ फल ऐसे होते हैं, जो आपकी त्वचा को बहुत जल्दी रिपेयर करने का काम करते हैं और स्किन सेल्स को स्मूद बनाते हैं। इन फलों में से एक फल हर दिन खाएं। यदि आप शाकाहारी हैं और शादी से पहले अपनी स्किन को फर्मेन्स देना चाहते हैं तो यहां बताए जा रहे कुछ खास ड्राई फ्रूट्स का सेवन हर दिन करें। ताकि आपकी त्वचा और बालों में जो भी पोषण की कमी हो वो दूर हो सके। अगर आप नॉनवेज खाना पसंद करती हैं तो अपनी डायट में सेलमन फिश और अंडा दोनों को जरूर शामिल करें। इंटीग्रिटेड्स का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

त्वचा हो जाएगी दूध सी गोरी, बस बासी चावल में मिलाएं ये 2 चीज

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

जापान से लेकर चीन और कोरिया तक की महिलाएं अपनी खूबसूरती निखारने में चावल का बहुत इस्तेमाल करती हैं। सबसे ज्यादा इस्तेमाल इसके माद का होता है, जिससे वे अपने बाल और चेहरा धोती हैं। इसे उनकी दमकती हुई त्वचा का राज भी माना जाता है। चावल से ही जुड़ा एक फेस पैक भी है, जो खासतौर पर जापानी महिलाओं के बीच में काफी पॉप्युलर है। इसे वे बाजार से खरीदने की जगह घर पर ही तैयार करती हैं। पैक को तैयार करने का तरीका इतना आसान है कि आप भी इसे आराम से बना सकती हैं।

बासी चावल से यू तैयार करें पैक

इस फेसपैक को तैयार करने के लिए आपको उबले हुए चावल चाहिए। इसके लिए आप रात के बचे हुए पके राइस का इस्तेमाल कर सकती हैं। इन्हें मिक्सी में डालकर अच्छे से ब्लेंड कर लें। एक कटोरी में तीन चम्मच ब्लेंड राइस, दो छोटे चम्मच शहद और एक चम्मच दूध मिलाएं। इसे चेहरे पर लगाएं और सूखने पर स्क्रब करते हुए वॉश कर लें। अगर आपके पास रात के बासी चावल नहीं हैं, तो आप ताजे पके राइस का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। आप चाहें तो छोटी मात्रा में अलग से भी चावल उबालकर उसका पेस्ट बना सकती हैं।

(नोट: बासी चावल का इस्तेमाल करते हुए ये जांच लें कि उनमें स्मेल न आ रही हो या फिर वे खराब न हो गए हों।)

होंगे ये फायदे

ये पैक स्किन के लिए काफी नरिशिंग होता है। राइस वॉटर की तरह ही इसमें मॉइस्चराइजिंग, ब्राइटनिंग और एंटी-एजिंग प्रॉपर्टीज होती हैं। इसमें मिलाया गया शहद एंटी-बैक्टीरियल प्रॉपर्टी लिए हुए होता है, जो ऐक्ने जैसी समस्या को दूर रखने में मदद करता है। वहीं दूध स्किन को डीप मॉइस्चर देते हुए उसे सॉफ्ट एंड सपल बनाता है। ये सब मिलकर त्वचा की रंगत को सुधारने और उसके ग्लो को बढ़ाने में मदद करते हैं।



ड्राइ स्किन के लिए

चावल से आप दूसरे पैक भी बना सकती हैं, जो त्वचा को फायदा पहुंचाएंगे। अगर आपकी ड्राइ स्किन है, तो आधा कप उबले हुए चावल में दो चम्मच दालचीनी पाउडर और एक चम्मच ग्लिसरीन का मिलाएं। दालचीनी में एंटी-ऑक्सिडेंट्स और पॉलीफेनोल्स होते हैं, जो फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं। वहीं ग्लिसरीन रूखी त्वचा को मुलायम बनाता है।

अहड़ली स्किन के लिए

ऑइली स्किन वाले चेहरे पर ग्लिसरीन का इस्तेमाल न करें। इसकी जगह वे चावल में शहद, दही, गुलाब जल जैसी चीजें मिला सकते हैं। ये स्किन के मॉइस्चर को नुकसान पहुंचाए बगैर एक्सिस ऑइल को रिमूव करने में मदद करेगा। इससे ऑइल के कारण होने वाली ऐक्ने या पोर्स ब्लॉक होने जैसी समस्या भी दूर रहेगी।

(नोट: इन सभी पैक्स को लगाने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें। अगर आपको त्वचा पर किसी भी प्रकार की परेशानी महसूस होती है, तो इसका इस्तेमाल न करें।)

अक्षय कुमार से लेकर शिल्पा शेटी तक बॉलीवुड के ये 8 सितारे नहीं पीते शराब

बॉलीवुड में पार्टी कल्चर आम है, जिसमें ऐल्कहॉल भी सर्व की जाती है। ऐसे में इसमें कोई हैरानी की बात नहीं है कि सितारे भी इस पेय पदार्थ का सेवन करते हैं। हालांकि, कुछ ऐसे सिलेब्स भी हैं, जो पर्दे पर भले ही सीन और किरदार के खातिर इसे पीते दिखाई देते हों, लेकिन रियल लाइफ में इनके हाथ में कभी भी जाम का ग्लास नहीं देखा जाता है। ये भी एक बड़ी वजह है कि कैसे इन स्टार्स के जवां लुक्स और ब्यूटीफुल स्किन उम्र बढ़ने के बावजूद बरकरार नजर आते हैं। इंटरनेट पर मौजूद जानकारी के मुताबिक, बॉलीवुड के जो स्टार्स ऐल्कहॉल नहीं लेते हैं उनमें खिलाड़ी अक्षय कुमार, अमिताभ बच्चन, अभिषेक बच्चन, शिल्पा शेटी, परिणीति चोपड़ा, सोनू सूद, सोनाक्षी सिन्हा, जॉन अब्राहम के नाम शामिल हैं। ये सभी एक्टर्स उन सिलेब्स की फेहरिस्त में भी शामिल हैं, जो अपनी सेहत का बहुत ज्यादा ख्याल रखते हैं और डायट व एक्ससाइज को लेकर स्ट्रिक्ट रहते हैं। शराब का सेवन न सिर्फ शरीर बल्कि त्वचा को भी काफी नुकसान पहुंचाता है।

खूबसूरत त्वचा के लिए दही का इस्तेमाल करना अच्छा माना जाता है



सुंदर और खूबसूरत आखिर कौन नहीं दिखना चाहता? खासतौर से लड़कियां तो हमेशा ही बॉलीवुड एक्ट्रेसस जैसी फॉलोअर्स स्किन पाने का सपना देखती हैं। अगर आप भी उनमें से एक हैं, तो हम आपको बताने जा रहे हैं प्रियंका चोपड़ा से लेकर कियारा आडवाणी जैसी टॉप अदाकाराओं के वो ब्यूटी सीक्रेट जो दही से जुड़े हुए हैं। जी हां, आपके फ्रिज में मौजूद ब्रतक आपको इन डीवाज जैसी फॉलोअर्स एंड फेयर स्किन की मालकिन बना सकता है। तो देर किस बात की? चलिए जानते हैं कि ये एक्ट्रेसस दही को कैसे अपनी ब्यूटी रूटीन में शामिल करती हैं। त्वचा के लिए दही का उपयोग करने का सबसे आसान तरीका है कि इसे सीधे अपनी त्वचा के उस हिस्से पर लगाएं, जिसे आप ठीक करना चाहते हैं। आप चाहें, तो इससे मास्क भी बना सकते हैं। आप इसमें एक चुटकी हल्दी या बेसन मिला लीजिए, तो और भी अच्छा है। इसे अपने चेहरे, गर्दन, हथेलियों और पैरों पर लगा सकते हैं। प्रियंका ने एक इंटरव्यू में बताया था कि वह दलिया और दही को बराबर भागों में मिलाती हैं। इसमें एक चुटकी हल्दी मिलाती हैं।