

चेहरे पर चांद जैसा निखार लाते हैं ये तीन तरीके



एलोवेरा जेल और बादाम तेल

आप आधा चम्मच एलोवेरा जेल लेकर इसमें 5 बूंद बादाम का तेल मिलाकर लें। अब इस मिक्स को अपने चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथों से तब तक मसाज करें, जब तक यह मिक्स आपकी त्वचा में पूरी तरह समा ना जाए। आप इस मिक्स को दिन में दो बार त्वचा पर लगाएं। सिर्फ 15 दिनों के अंदर आपके अपनी त्वचा में फर्क दिखने लगेगा। इससे आपका चेहरा बेदाग और ग्लोइंग बनता है।

चेहरे के दाग-धब्बों को हटाकर आप अपना चेहरा चांद की तरह हसीन बना सकती हैं। इसके लिए आपको सिर्फ कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाना है। आज हम आपके लिए यहां ऐसे ही घरेलू नुस्खे लेकर आए हैं, जो आपकी सुंदरता को निखारने में बहुत मदद करेंगे और इन्हें अपनाना आसान भी है। जैसे, सबसे पहला और आसान तरीका है, नींबू का रस। यह स्किन स्पॉट्स हटाने में बहुत मदद करता है। आप एक आधा चम्मच नींबू का रस आधा चम्मच शहद के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इसे 15 से 20 मिनट के लिए लगा रहने दें और फिर धोकर साफ कर लें। आपकी स्किन सचमुच खिल उठेगी।

चेहरे के स्पॉट्स हटाने का दूसरा आसान और घरेलू तरीका है, कच्चा आलू। जी हां, कच्चा आलू नैचरल ब्लिचिंग प्रॉपर्टीज और स्किन फेयरनेस गुणों से भरा होता है। यह सिर्फ और सिर्फ 10 दिन में आपकी त्वचा के दाग गायब कर सकता है। बस आप इसे सही तरीके से अपने चेहरे पर अप्लाई करें। इसकी विधि अगली स्लाइड में बताई जा रही है।

चेहरे पर ऐसे लगाएं कच्चा आलू

आप आलू को धोकर इसे कट्टकस कर लें। अब कसे हुए आलू को थोड़ा-सा निचोड़ लें। ऐसा करने से इसका अतिरिक्त रस निकल जाएगा। इस रस को फेंकना नहीं है बल्कि यूज करना है, इसलिए इसे कटोरी में निकालकर अपने पास रखें। अब आलू को अपनी स्किन पर हल्के हाथों से रगड़ना शुरू करें। जब हाथ में पकड़ा गया आलू रूखा फील होने लगे तो इसे कटोरी में रखे रस में डुबोएं और फिर से त्वचा पर रगड़ें। हर दिन दो बार यह काम करना है। सिर्फ 10-10 मिनट के लिए। इस विधि को अपनाकर देखें सिर्फ 10 दिन के अंदर आपका चेहरा बेदाग हो जाएगा। साथ ही रंग भी निखर जाएगा।

गजब का काम करता है पका पपीता

पका हुआ पपीता चेहरे पर लगाकर भी आप अपनी स्किन का रंग निखार सकती हैं और दाग-धब्बे मिटा सकती हैं। थोड़ा-सा पपीता लेकर इसे मैश करें और पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में एक चौथाई चम्मच हल्दी मिलाकर लें। तैयार पेस्ट को 20 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं और फिर धो दें।



जवानी साथ नहीं छोड़ेगी और बुढ़ापा आपको छू भी नहीं पाएगा

आइव या गार्डन क्रेस सीड्स को हिंदी में हलीम कहा जाता है। आलिव या आइव बहुत छोटे बीज होते हैं। जो अपने आपमें एक सीक्रेट ब्यूटी पिल की तरह काम करते हैं। आमतौर पर आइव के बीजों का उपयोग लड्डू के रूप में किया जाता है। यानी इनके लड्डू बनाकर खाए जाते हैं। हलीम के ये लड्डू त्वचा पर गजब का असर दिखाते हैं। इनके नियमित सेवन से आपकी स्किन को जो लाभ मिलेगा, उसके सामने अच्छे और महंगे ब्यूटी ट्रीटमेंट्स फीके पड़ जाएंगे। खास बात यह है कि हलीम के ये लड्डू आपकी सुंदरता ही नहीं बढ़ाते बल्कि कई ऐसी शारीरिक और मानसिक बीमारियों को भी ठीक करने के काम करते हैं, जो आपकी त्वचा का ग्लो खराब करती हैं। जैसे, एसिडिटी, आंतरिक और बाहरी सूजन, सफर के दौरान होने वाला सिर दर्द और ब्लोटिंग को कंट्रोल करने का काम करते हैं। सिलेब्रिटीज न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर ने इंस्टाग्राम हैंडल पर स्नैक ऑन मॉर्निंग फ्लाइट्स के कैप्शन के साथ आइव के लड्डू के फायदे बताए हैं, जो स्वाद के साथ खूबसूरती बढ़ाने का आसान तरीका है। हलीम के लड्डू बनाने में नारियल, गुड़ और घी का उपयोग होता है। आप सबसे पहले नारियल को कट्टकस कर लें या फिर मिक्सी में पीसकर इसका बुरादा बना लें।

कैप और स्कार्फ से बालों में नहीं बढ़ेगा रूखापन, अपनाएं ये आसान ट्रिक

सर्दी में बालों का बार-बार रूखा होना और लगातार पतला होते जाना एक आम समस्या है। महिलाएं और पुरुष दोनों ही इससे प्रभावित होते हैं। हर कोई यह सोचकर परेशान होता है कि यदि कैप नहीं पहनेंगे तो सर्दी लग जाएगी। स्कार्फ नहीं यूज किया तो कोल्ड हो सकता है। लेकिन इन दोनों का उपयोग करने पर बाल बहुत रूखे हो जाते हैं। ऐसे में सबसे बड़ी समस्या यह हो जाती है कि आप सिर और कानों को ढकना भी बंद नहीं कर सकते क्योंकि सर्दी से बचना है। लेकिन अपने बालों को रूखा और कमजोर भी नहीं कर सकते। दुविधा की इस स्थिति में कुछ खास टिप्स आपके बहुत काम आएंगी। जैसे, उन कैप और स्कार्फ का उपयोग करें जिनमें अंदर की तरफ कॉटन का कपड़ा लगा हो। यानी जिनकी लाइनिंग सूती कपड़े की हो ना कि वूल की। ऐसा करने से आपके बाल रूखे भी नहीं होंगे और आपको सर्दी भी नहीं सताएगी। कितनी आसान-सी बात है ना। लेकिन जब तक हमें यह आइडिया नहीं आता या कोई हमें इस बात को नहीं बताता, तब तक हम अनजाने में ही अपने बालों को डैमेज करते रहते हैं...तो आइए, आज ऐसी ही कुछ और हेयर केयर टिप्स जान लेते हैं।

बालों पर अंडे का अंधाधुन उपयोग पड़ सकता है भारी



ज्यादातर महिलाएं और पुरुष सिल्की स्मूद हेयर पाने के लिए अपने हेयर मास्क में अंडा मिलाना पसंद करते हैं। अंडा सुंदर और घने बालों का सदियों पुराना नुस्खा है। हालांकि अंडे का उपयोग आपके बालों को तभी लाभ पहुंचाता है, जब आप इसे सही विधि से उपयोग करें। आपके मन में सवाल आ सकता है कि बालों में अंडा लगाने के लिए कौन-सी साइंस अप्लाई करनी है? तो आपको बता दें कि यहां साइंस का बायोलॉजी पार्ट हमें ध्यान में रखना होगा। क्योंकि गलत तरीके से किया गया अंडे का उपयोग आपके बालों को सुंदर और घना बनाने की बजाए डैंड्रफ से भरा बना सकता है। दरअसल, अंडे का पीला भाग सभी तरह के बालों को सूट नहीं करता। बल्कि यह सिर्फ झाड़ू बालों पर ही अप्लाई किया जाना चाहिए। जबकि अंडे का सफेद भाग नॉर्मल और ऑइली बालों के लिए सही रहता है। यानी अगर आपके बाल तैलीय प्रकृति के हैं तो आप सिर्फ अंडे का सफेद भाग ही अपने बालों में लगाएं।

सर्दी में शरीर को अंदर से गर्म रखेंगी ये खाने-पीने की चीजें

टिबुवती ठंड में हम अक्सर खुद को गर्म रखने के बहाने ऐसी चीजों का सेवन करने लगते हैं जो बेहद स्वाद हों और जिसे खाकर या पीकर मन खुश हो जाए। इसमें ज्यादातर मैगी, ब्राउनी, चॉकलेट आदि चीजों का सेवन करने लगते हैं। इसके अलावा लोग अपने अनुसार कई दूसरी चीजों का भी सेवन करते हैं। लेकिन यह खाद्य और पेय पदार्थ न केवल आपकी एनर्जी को डाउन करते हैं। बल्कि आपको कई तरह की शारीरिक समस्याओं में फंसा कर रख सकते हैं। गलत प्रकार की सामग्री आपको वात, पित्त और कफ दोष की तरफ धकेल सकती है।

ऋतुचर्या अनुसार भोजन: हाल ही में एन इंटरनेशनल क्वार्टरली जर्नल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेद में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक ऋतुचर्या उन नियमों का अनुवाद करता है जो मौसम के बदलने के साथ ही बदलते हैं। आसान भाषा में समझे तो यह नियम बताते हैं कि सर्दियों में या मौसम बदलने के साथ दोषों को शांत करने और खुद को गर्म रखने के लिए किस तरह की खाद्य और पेय सामग्री का सेवन करना चाहिए। इन नियमों के मुताबिक व्यक्ति गुड़ खिचड़ी, गोल्डन मिल्क, तिल, गन्ने के उत्पाद, भीगे हुए अखरोट और बादाम, चिकन सूप, हरी पत्तेदार सब्जियां घी के साथ, ग्रीन टी आदि का सेवन करना चाहिए। आइए जानते हैं ऐसी ही 7 चीजों के बारे में जो इस सर्दी में आपको जरूर खानी चाहिए।

गुड़: गन्ने से तैयार किया गया गुड़ शरीर के अंदर गर्मी पैदा करने का काम करता है और यह किसी भी तरह के प्रदूषण को शरीर से बाहर निकालने का काम भी करता है। यही नहीं गुड़ उन गिने चुनी खाद्य सामग्रियों में से है जो पाचन एंजाइम के उत्पादन को तो बढ़ाता ही है, साथ ही यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बेहतर बनाने का काम करता



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



है। ऐसे में इस सर्दी के मौसम में आपको गुड़ को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

घी और खिचड़ी

आपने अक्सर देखा होगा कि व्यक्ति के बीमार होने पर उसे खिचड़ी का सेवन कराया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि खिचड़ी को एक सूप फूड की श्रेणी में गिना जाता है। चावल, सब्जियां, दाल और गाय का देसी घी के इस्तेमाल से यह खिचड़ी ना केवल प्रोटीन का एक बेहतर स्रोत है। बल्कि यह आपके शरीर में कई जरूरी अमीनो एसिड की भी पूर्ति करती है। ऐसे में सर्दियों में आप इस खिचड़ी का सेवन करना ना भूलें।

तिल: तिल के बीज की तासीर बेहद गर्म मानी जाती है साथ ही इसमें गुड फैट भी होता है। इसके अलावा तिल के बीजों में कॉपर, आयरन, जिंक, और दूसरे कई विटामिन एवं मिनरल्स पाए जाते हैं। तिल के बीज के यही गुण ना केवल आपको सर्दी से बचाकर रखते हैं। बल्कि यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी मजबूत बनाने का काम करते हैं। अगर आप चाहें तो तिल के जरिए बनी मिठाई, जैसे तिल के लड्डू आदि आसानी से बाजार में भी मिल जाएंगे। इसलिए खुद को गर्म और स्वस्थ रखने के लिए इनका सेवन जरूर करें।

हरी पत्तेदार सब्जियां और गाय का देसी घी

मौसम के दौरान हरी पत्तेदार सब्जियां आपको कई पोषक तत्व और विटामिन मुहैया कराती हैं। जिनके जरिए आप कॉमन कोल्ड और फ्लू से भी बच जाते हैं। ऐसे में मौसम के दौरान मिलने वाली सब्जियां जैसे पालक, साग, बथुआ, मेथी आदि का सेवन गाय के घी के साथ जरूर करें। यह आपकी इम्यूनिटी को बूस्ट करेंगे और आपको गर्म भी रखेंगे। साथ ही वात, पित्त और कफ को भी संतुलित रखेंगे।