

नए साल में जरूर लें ये रेजाल्यूशन, जानें खुद से प्यार जताने के तरीके



बिना आलस के स्किन क्लीनिंग

इस साल आप अपनी स्किन को हमेशा से अधिक क्लीन रखने का संकल्प लें। हम समझ सकते हैं कि आज की महिलाओं के पास समय का बहुत अभाव होता है, साथ ही आपको जीवन में तनाव भी बहुत अधिक रहता है। लेकिन इन सबका असर आपकी त्वचा पर नहीं पड़ना चाहिए। इसलिए आप पहले अपनी स्किन की क्लीनिंग पर पूरा फोकस करें। अगर आप वाइप्स का उपयोग कर रही हैं तो इसके बाद भी चेहरे को एक बार पानी से जरूर धो लें। ऐसा करने से डस्ट के सभी महीन कण निकल जाते हैं।

नए साल में एक नया क्रेज होता है। जब जिंदगी में सबकुछ बेहतर करने की हसरत के साथ हम आगे बढ़ रहे हैं तो हमारी स्किन भी पहले से बेहतर ही होनी चाहिए। ताकि हमारी खूबसूरती और भी निखरकर आए। इस साल पहला ब्यूटी रेजाल्यूशन तो आप यही ले लीजिए कि स्किन केयर से जुड़ी किसी भी सोच को पहले से खुद पर हावी नहीं होने देंगी। जैसे, फेस पैक लगाना बहुत मुश्किल काम होता है, स्किन केयर बहुत टाइम टेकिंग प्रॉसेस है या सभी ब्यूटी ट्रीटमेंट बहुत महंगे होते हैं...इत्यादि। क्योंकि ऐसा कुछ भी नहीं है, ये सभी बातें सिर्फ आपके मन का भ्रम हैं।

नए साल में जब आप अपने करियर और लाइफ को लेकर अलग-अलग तरह के रेजाल्यूशन ले रही हैं तो कुछ रेजाल्यूशन अपनी स्किन के लिए भी ले लीजिए। ताकि आपकी सुंदरता को किसी की नजर ना लगे। साथ ही नए साल के साथ आपकी उम्र बढ़ी हुई नहीं बल्कि जवां दिखनी चाहिए।

इसकी आदत डाल लें

स्किन केयर की शुरुआत होती है हाइड्रेशन से। अगर अब तक आप कभी याद आने पर ही पानी पीती थीं तो इस आदत को बदल लें। और प्रण लें कि हर दिन कम से कम 8 से 10 गिलास पानी जरूर पिएंगी। पानी आपकी त्वचा को अंदर और बाहर दोनों तरफ से क्लीन रखने में मदद करता है।

सीटीएम होना चाहिए आपका साथी

क्लिनिंग-टोनिंग-मॉइश्चराइजेशन यानी सीटीएम को अपनी डेली लाइफ में शामिल कर लें। कोशिश करें कि आप दिन में दो बार इस काम को करें। यानी एक बार सुबह के समय और एक बार रात को सोने से पहले। इससे स्किन इतनी क्लीन और स्मूद रहेगी कि आपको किसी और स्किन केयर ट्रीटमेंट की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

फ्रूट्स करेंगी डायट में शामिल

त्वचा को क्लीन, ग्लोइंग और हाइड्रेटिंग रखने के लिए हर दिन कोई ना कोई फल खाना एक अच्छा विकल्प है। आप अपनी डेली डायट में केला, सेब संतरा, पपीता या किवी, मौसमी अनार और पाइनएपल जैसे रसीले फल शामिल करें।



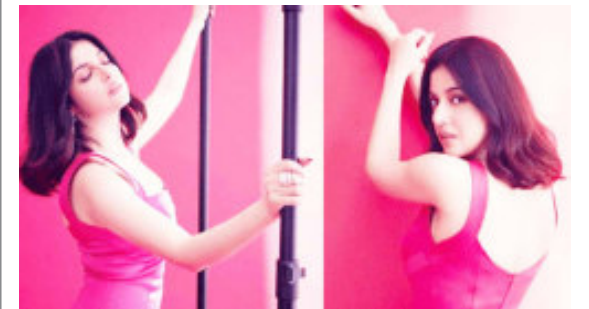
मीरा राजपूत ने बताया चेहरे पर मसाज करने का अपना तरीका

मीरा राजपूत कपूर अपनी ग्लोइंग स्किन और ग्लैमरस अवतार के साथ बॉलिवुड की टॉप ऐक्ट्रेस को टक्कर देती हैं। अक्सर ऐसा होता है जब स्टार्स पार्टी और इवेंट्स में मीरा की खूबसूरती के आगे बी-टाउन की हसीनाएं फीकी नजर आती हैं। दो बच्चों की मम्मी मीरा के चेहरे पर ना तो टेंशन का असर दिखता है ना ही उम्र का। हालांकि मीरा अभी सिर्फ 27 की हैं। मीरा राजपूत ने बताया अपनी शार्प जॉ-लाइन का सीक्रेट और फेस मसाज करने का सही तरीका। सिर्फ टिप्स नहीं बल्कि अपने विडियो में मीरा ने स्टेप-बाइ-स्टेप मसाज करके दिखाया भी है। इस विडियो को मीरा ने अपने यूट्यूब चैनल पर शेयर किया है, जिसे देखकर फैंस के जबरदस्त रिप्लेस आ रहे हैं। कुछ लोग मीरा के इस स्टेप की तारीफ कर रहे हैं कि उन्होंने सही तरीके से मसाज करना सिखाया तो कुछ लोग इन स्टेप्स को ट्राई करने के बाद अपने अनुभव लिख रहे हैं। गर्ल्स को यह विडियो ख़ास पसंद आ रहा है क्योंकि फेस मसाज ना केवल स्किन का ग्लो बढ़ाती है बल्कि मेंटल और फिजिकल रिलेक्सेशन भी देती है। अगर आप भी कोविड के इस समय में पार्लर जाने का रिस्क नहीं लेना चाहती हैं और किसी सर्विस प्रोवाइडर को घर भी नहीं बुलाना चाहती हैं तो खुद से अपने चेहरे की मसाज करें और अपने ग्लो को मेंटेन रखें।

चेहरे पर बार-बार हो रही है पिंपल और ऐक्ने की समस्या

फेस पैक बनाते समय हल्दी का उपयोग ज्यादातर महिलाएं करती हैं। आज हम आपको हल्दी के साथ तैयार होने वाले कुछ ऐसे फेस पैक के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनका उपयोग करने से आपकी त्वचा में निखार तो आएगा ही साथ ही आपकी त्वचा से पिंपल के दाग-धब्बे और ऐक्ने के निशान भी गायब हो जाएंगे। अगर आपकी त्वचा पर बार-बार ऐक्ने और पिंपल निकल आते हैं तो आपको त्वचा पर हल्दी से बने इन फेस पैक का उपयोग जरूर करना चाहिए। क्योंकि इनके नियमित उपयोग से पिंपल निकलने की समस्या और ऐक्ने आने की दिक्कत पूरी तरह गायब हो जाएगी। यदि ये फेस पैक बनाते समय आप यहां बताई विधि से हल्दी का उपयोग करेंगी तो आपकी त्वचा का ग्लो कई गुना बढ़ जाएगा और अर्ली एजिंग के साइन भी त्वचा पर नजर नहीं आएंगे। आप चाहे कच्ची हल्दी का उपयोग करें या फिर हल्दी पाउडर का। रूप निखारने के लिए हल्दी एक आयुर्वेदिक नुस्खा है। यह त्वचा की अंदरूनी परत तक पहुंचकर डैमज सेल्स को रिपेयर करती है।

दिव्या खोसला कुमार ने खोला अपनी ग्लोइंग स्किन का राज



म्यूजिक एलबम की दुनिया में क्वीन हैं दिव्या खोसला कुमार। इनकी सुंदरता के आगे सबकुछ फीका लगता है। जिस भी म्यूजिक एलबम में दिव्या नजर आती हैं, फैंस इनके खूबसूरत चेहरे के अलावा किसी और चीज पर नजर डाल ही नहीं पाते। आखिर इनकी स्किन का ग्लो और खूबसूरत आंखें नजर जो बांध लेते हैं! दिव्या कुमार खोसला के दिन की शुरुआत स्किन पर एक खास मेडिकेडेट लोशन लगाने के साथ होती है। यह इनके स्किन केयर रेजीम का खास हिस्सा है। जो त्वचा पर क्लिनिंग और स्क्रिबिंग के फायदे भी देता है। पिछले कई साल से दिव्या इस लोशन का उपयोग कर रही हैं। काम और ट्रेवलिंग के बाद होने वाली थकान को चुटकियों में मिटाकर अपनी स्किन को एकदम फ्रेश लुक देने के लिए दिव्या फेशियल मिस्ट का उपयोग करती हैं। इनका कहना है कि फेशियल मिस्ट इनकी त्वचा में नई ताजगी भर देता है, जिससे स्किन फिर से क्लीन और ग्लोइंग दिखने लगती है। स्किन को टोन्ड रखने और स्किन पोर्स को टाइट रखने में टोनेर बहुत मदद करता है।

वजन घटाने में लगे हुए हैं तो 2022 में न करें गलतियां

वजन घटाना कोई आसान काम नहीं है। वह भी आज के समय में जब हमारे आस पास भ्रम और गलत सूचना मौजूद हों। इसके अलावा वजन घटाने के दौरान फैंड डाइट का पालन या शॉर्टकट भी हमें अक्सर भारी पड़ने लगते हैं। कुल मिलाकर आसान भाषा में अगर वजन घटाने की प्रक्रिया को समझा जाए, तो इसमें कोई एक या दो बात नहीं हैं। बल्कि कई छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखकर ही वजन घटाना संभव हो सकता है। ऐसे में अगर आप अपना वजन घटाने के बारे में सोच रहे हैं या उस प्रक्रिया में हैं तो आपको हर उस छोटी चीज का ध्यान रखना होगा जो आपकी इस प्रक्रिया पर असर डालती है। इसलिए आज हम आपको वजन घटाने से जुड़े भ्रम और गलतियों से रूबरू कराएंगे। जिसके बाद आप समझ पाएंगे कि आखिर क्यों लोग अपने वजन घटाने के लक्ष्य तक नहीं पहुंच पाते।

एक्सरसाइज ज्यादा या न करना

अगर आप उन लोगों में से हैं जो आवश्यकता से अधिक एक्सरसाइज करते हैं क्योंकि आपको अधिक कैलोरी को जलाना चाहते हैं, तो यह आपके एंडोक्राइन हार्मोन को नुकसान पहुंचा सकता है। जो आपके शरीर के पूरे कामकाज को नियंत्रित करता है। हालांकि वजन घटाने के लिए आप मसल्स ट्रेनिंग और कार्डियो कर सकते हैं। ऐसा करने से आपकी ऊर्जा भी बनी रहेगी और आपका मेटाबॉलिज्म भी बेहतर होगा। वहीं अगर आप वजन घटाने के लिए एक्सरसाइज न करके केवल अपनी इनटेक कैलोरीज को ही कम कर रहे हैं, तो इससे आपके मसल्स कमजोर होंगे और आपका मेटाबॉलिज्म भी प्रभावित होगा। ऐसे में कुछ देर एक्सरसाइज जरूर करें ताकि वजन भी कम हो और मेटाबॉलिज्म भी बेहतर हो।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



लो फ़ैट डाइट

आमतौर पर लोग वजन घटाने के लिए ऐसी चीजों का चुनाव करते हैं जो कि लो फ़ैट होती है और बहुत अधिक प्रोसेस के जरिए तैयार की जाती हैं। लेकिन यह लोग नहीं जानते कि इनमें शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। जिसकी वजह से आपको जल्दी-जल्दी भूख लगने लगती है। ऐसे में आप लोगों के लिए जरूरी है कि आप उन चीजों को चुनाव करें जो कम प्रोसेसड हों और जिनमें पोषक तत्व मौजूद हों। ताकि आपका वजन भी कम हो और आपका पेट ज्यादा समय तक भरा रहे।

कैलोरी ज्यादा या बहुत कम

हम सभी जानते हैं कि वजन घटाने के लिए हमें अपनी कैलोरीज इनटेक और कैलोरीज जलाने की प्रक्रिया पर फोकस करना होता है। ऐसे में अगर आप उन चीजों का सेवन करते हैं जिनमें कैलोरीज अधिक है तो यह आपके वजन घटाने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती है। वहीं अगर आप अधिक कैलोरीज वाली सामग्री का सेवन सीमित मात्रा में करते हैं तो यह आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। वहीं अगर आप कम कैलोरीज का ही सेवन किए जा रहे हैं तो इसके जरिए आप अपने मसल्स को खाने लगेंगे और वजन घटाने की प्रक्रिया भी प्रभावित होगी।

वजन घटते न दिखना

वजन घटाने की प्रक्रिया में निरंतर वजन घटता ही रहे यह जरूरी नहीं है। कई बार वजन स्थिर दिखने लगता है। महिलाओं के साथ अक्सर यह मासिक धर्म के दौरान होता है। दरअसल इस दौरान महिलाओं में हार्मोनल बदलाव होते हैं और शरीर में अधिक पानी एकत्रित होने लगता है। जिसकी वजह से वजन बढ़ सकता है। आपको बता दें कि पुरुष और महिलाओं दोनों में ही पलूड प्लक्वुरेशन, ब्लोटिंग और बाउल फंक्शन वजन को निर्धारित करते हैं। ऐसे में अगर आप अपना वजन घटते हुए नहीं देख रहे हैं तो मुमकिन है कि आप शरीर से फ़ैट को कम कर रहे होंगे।