



जानकारी

गोरी-गोरी त्वचा पाने के लिए उबटन

आपने अक्सर देखा होगा कि कई बार अपने चेहरे को गोरा करने के लिए हम उबटन ट्राई कर सकते हैं लेकिन उबटन का मतलब केवल बेसन और चंदन ही नहीं है, इंग्रिलिए आइए जानते हैं ऐसे उबटन के बारे में जिन्हें अगर आप चेहरे पर लगाती है तो ये चेहरे को गोरा और साफ बनाने में काफी ज्यादा मददगार है-

सबसे पहला नंबर आता है मलाई और बादाम के पाउडर का मलाई के अंदर बादाम के पाउडर को अच्छे तरीके से मिला कर चेहरे पर लगाने से ये चेहरे को साफ करके चेहरे को गोरा बनाने में काफी ज्यादा मदद करता है। आप चाहे तो अपने चेहरे पर मेरुज और ग्लिसरीन मिलाकर लगा सकते हैं। चेहरे को रिकॉन्ट बनाने के लिए ये काफी ज्यादा अच्छा माना जाता है अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा ड्राई है तो उसे मोइस्चर बनाने के लिए आप पक्के हुए कंठे को मेश करके अपने चेहरे पर लगाइए, ऐसा करने से चेहरे पर नमी आती है और चेहरे का रंग भी साफ होता है। अगर आप इसका इस्तेमाल करना चाहती है तो जैतून के तेल बादाम के तेल का इस्तेमाल करिए जैतून के तेल के अंदर एटीओसीपीडेंट तत्व की भरमार होती है।

बादाम के अंदर विटामिन ई तेल की भरमार होती है इसी के साथ साथ इन दोनों को मिलाकर चेहरे पर मसाज करने से संक्रमण तो दूर होता है ही लेकिन चेहरे में चमक भी आती है, अगर आपके चेहरे पर टमाटर से बना हुआ फेस पैक भी लगा सकते हैं। टमाटर के गूदे को अच्छे तरीके से मेश करके अपने चेहरे पर लगाइए ऐसा करने से टैनिंग भी दूर होगी और चेहरा गोरा और साफ भी बनेगा आप चाहे तो नींबू और ग्लिसरीन का फेस पैक भी अपने चेहरे पर लगा सकते हैं, ये चेहरे के कालेपन को दूर करके चेहरे को रिकॉन्ट बनाने में काफी मदद करते हैं। एक नींबू के रस के अंदर आधा चम्मच ग्लिसरीन मिलाकर अपने चेहरे पर मसाज करिए और सूखने के बाद वीश कर दीजिए, ये आपके चेहरे को साफ और रॉडेंट बनाने में आपकी मदद करेगा। इन सारे फेस पैक को ट्राई करिए ताकि आपका चेहरा ग्लोइंग बन सके।



फिट चेहरे के लिए जरूर आजमाएं योग

इन पांच योगासन से सुंदर भी दिखेंगे

चेहरे की त्वचा बहुत कोमल होती है और उम्र, तनाव, खराब जीवनशैली के साथ-साथ मौसम का अंतर भी इस पर जाहिर हो जाता है। चेहरे के कुछ आसन ही जो करने में तो आसान हैं ही यह चेहरे को नई चमक देने के लिए रामबाण उपाय की तरह है-

1. जीव बंध (लॉव्ड टंग पोज)

- 1. पचासन में बैठ जाइए। (पानी भरकर बेटे तर्किए एडिया विपरीत घुटने पर हों), अपने हाथों को गंद में रखिए।
2. अपनी जीभ को अंदर की ओर मोड़ते हुए जीभ के आगे के भाग से तालू को छूने की कोशिश करें।
3. घीरे-घीरे अपना मुंह जितना खुल सकता हो खोलें
4. नाक से सामान्य रूप से सांस लेते हुए गले और ठोड़ी के बीच के तनाव पर ध्यान एकाग्र करें।
5. इस स्थिति में एक मिनट रहें। अगर आप अराहज महसूस करते हैं तो किसी भी तरह रुककर, आराम कर फिर इसे करने की कोशिश करें।
6. लॉव्ड टंग पोज आपके चेहरे की मांसपेशियों के अलावा आपके जबड़े को तरोताजा है।

2. माउथवॉश तकनीक

- 1. पचासन में बैठें और अपने हाथों को घुटने पर रखें
2. अपने मुंह में जितनी संभव हो हवा भर लें।
3. मुंह में हवा को एक तरफ करे फिर दूसरी तरफ, ठीक माउथवॉश की तरह।
4. एक मिनट तक यह सितसिता कायम रखें।
5. आराम कीजिए और इसे 8 बार दोहराइए।
6. माउथवॉश तकनीक से आपके गालों की हडियां मजबूत होती हैं।
7. यह डबल चिन को समाप्त करने में मदद करती है।

3. फिश फेस

- 1. क्या आपने कभी मछली का चेहरा ध्यान से देखा है? आपको बस उसी की नकल करना है।
2. अपने गालों व होठों के किनारों को अंदर की ओर खींचें।
3. इस स्थिति में ही मुस्कुराने की कोशिश करें।
4. अपने गालों और जबड़ों में खिंचाव को महसूस करें।
5. आराम करें और इसे 8 बार दोहराइए।
6. यह आपके गालों को टिककश आकार देकर आपके चेहरे को और स्लिम बना देगा।

4. चिन लिफ्ट

- 1. पालठी मारकर आराम से बैठें।
2. अपने सिर को जितना पीछे ले जा सकें ले जाएं।
3. सीधे छत की तरह देखें।
4. अपने चेहरे को ऊपर और होठों को ऐसे बाहर की ओर निकालें मानो छत को छूने की कोशिश कर रहे हों।
5. इसी मुद्रा में एक मिनट तक रहें और चेहरे और गले की मांसपेशियों में तनाव महसूस करें।
6. आराम करें और इसे 8 बार दोहराइए।
7. पूरे चेहरे के लिए यह एक बेहतर नियंत्रण साधन है।
8. जबड़े, गले और गंदन की मांसपेशियों को स्वस्थ बनाती है।
9. डबल चिन को कम करने में भी मददगार होती है।

5. सिंहासन (लॉयन पोज)

- 1. घुटनों के बल बैठ जाएं, घुटनों के बीच कुछ दूरी बनाकर रखें।
2. दायां टखना, बाएं टखने के पीछे रखकर पाँड़ियों को कुन्ती के बीचोबीच टिका दें।
3. अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें और कुछ दबाव डालें।
4. तबी सांस ले और अपनी जीभ को गालों की तरफ बाहर निकालें।
5. अपने गले की मांसपेशियों को खींचें।
6. सांस को बाहर छोड़ते हुए सिंहा की दहाड़ की तरह आवाज निकालें।
7. इस दौरान अपना ध्यान भीड़ों के बीच रखें।
8. आराम करें, पैरों की स्थिति बदलें और 8 बार दोहराइए।
9. चेहरे की मांसपेशियों के लिए सबसे बेहतर नियंत्रण आसन।
10. गालों, गले की मांसपेशियों और आंखों के इर्द-गिर्द के हिस्से को स्वस्थ करके रंगत प्रदान करता है।
11. सारे आसन हो जाने के बाद श्वासन करें। बेहतर और तेजी से परिणाम पाने के लिए चेहरे के इन योगासनों को रोज करें।



उड़द की दाल के फेस पर लगाने के भी हैं कई फायदे

उड़द की दाल का फेस पैक रखने की तरह काम करता है जो चेहरे की डेड स्कीन को निकाल कर चेहरे पर नयी लाता है। यही नहीं इसे लगाने से आपके चेहरे की रंगत भी बदल जाएगी। यदि आप बिना खर्चों के घर पर ही फेस पैक बनाना चाहती हैं तो आप उड़द की दाल का यह फेस पैक जरूर ट्राई करें

रुखी त्वचा के लिए फेस पैक बनाने के लिए उड़द की दाल का फेस पैक रखने की तरह काम करता है जो चेहरे की डेड स्कीन को निकाल कर चेहरे पर नयी लाता है। यदि आप बिना खर्चों के घर पर ही फेस पैक बनाना चाहती हैं तो आप उड़द की दाल का यह फेस पैक जरूर ट्राई करें

उड़द की दाल का फेस पैक रखने की तरह काम करता है जो चेहरे की डेड स्कीन को निकाल कर चेहरे पर नयी लाता है। यदि आप बिना खर्चों के घर पर ही फेस पैक बनाना चाहती हैं तो आप उड़द की दाल का यह फेस पैक जरूर ट्राई करें



टाइम पास

आज का राशिफल

Horoscope section with 12 signs: Meesh, Vrush, Mithun, Kark, सिंह, जा मी नू ये जो टा टी हु टू, कन्या, दो पा पी पृष ण ठ वे पो, तुला, रा टी छ रे दो ता टी वू ते, वृश्चिक, तो जा मी नू ये जो य वी वू, धनु, ये वो गा भी नू वा फा डा शे, मकर, ने जा भी टी वू खे खो गा भी, कुंभ, वू ने गो सा टी वू से खो वा, मीन, दी हू य ज्ञ अ दे दो वा वी

काकुरो पहेली - 3326

Two Kakuro puzzles with clues and solutions. Includes 'काकुरो - 3325 का हल' section.

लॉकिंग जॉन

Logic puzzle section with text clues and a grid. Includes 'रमन और चमन दवा बेचने का काम करने लगे।' and 'रमन (चमन से) - मेरी पत्नी दूसरी मंजिल से गिर गई।'

फिल्म वर्ग पहेली - 3326

Movie grid puzzle with clues on the sides. Includes 'उपर से नीचे:-' and 'बायें से दायें:-'.

सूडोकु - 3326

Sudoku puzzle with a 9x9 grid and clues.

शब्द पहेली - 3326

Word search puzzle with a grid and clues.

शब्द पहेली - 3325 का हल

Answers for the word search puzzle, including '1. महोर्षि वेदव्यास द्वारा रचित महाकाव्य-5' and '2. अजापत्र, पतंगा-4'.











