



गर्मी में स्किन पर लगाएं रोजमेरी और मिंट का फेस पैक, दमकने लगेगी आपकी स्किन

गर्मी का मौसम शुरू होते ही स्किन की परेशानियां भी शुरू हो जाती हैं।

अमूमन इस मौसम में पसीना, ऑयल से लेकर एक्ने, और स्किन में जलन जैसी कई तरह की परेशानियां होती हैं।

यह देखने में आता है कि समर में स्किन की केयर करने के लिए लोग तरह-तरह के ब्यूटी ट्रीटमेंट्स या ब्यूटी प्रोडक्ट्स का सहारा लेते हैं।

जबकि आप नेचुरल तरीके से भी अपनी स्किन का ख्याल रख सकते हैं।

मसलन, इस मौसम में अपनी स्किन को कूलिंग इफेक्ट देने व उसे ग्लोइंग बनाने के लिए फेस पैक का इस्तेमाल किया जा सकता है।

अगर आप रोजमेरी और मिंट की मदद से फेस पैक बनाते हैं तो इससे आपकी स्किन को बहुत अधिक फायदा मिलता है।

तो चलिए आज इस लेख में हम आपको गर्मी के मौसम के लिए रोजमेरी और मिंट की मदद से बनने वाले कुछ फेस पैक के बारे में बता रहे हैं-

बनाएं रोजमेरी मिंट क्लींजिंग फेस पैक गर्मी में स्किन को डीप क्लीन करने के लिए आप इस फेस पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच सूखी रोजमेरी
- 1 बड़ा चम्मच सुखे पुदीने की पत्तियां

(बारीक पाउडर में कुचली हुई)

- 1 बड़ा चम्मच ओटमील
- आवश्यकतानुसार गुलाब जल

फेस पैक बनाने का तरीका

- सबसे पहले एक बाउल में ऋश की हुई सूखी रोजमेरी, पुदीने की पत्तियां और ओटमील मिक्स करें।
- अब इसमें थोड़ा गुलाब जल मिलाएं, ताकि एक स्मूथ पेस्ट बन जाए।

- अब तैयार पैक को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं और सर्कुलर मोशन में धीरे-धीरे मालिश करें।
- इसे 15-20 मिनट तक लगा रहने दें।

- अंत में, गुनगुने पानी से धो लें और थपथपा कर सुखा लें।

रोजमेरी-मिंट हाइड्रेटिंग फेस पैक

गर्मी में लगातार पसीना आने के कारण स्किन को अतिरिक्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। ऐसे में यह फेस पैक इस्तेमाल किया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

- 2 बड़े चम्मच रोजमेरी
- 2 बड़े चम्मच पुदीने की पत्तियां
- 1 बड़ा चम्मच शहद
- 1 बड़ा चम्मच सादा दही

इस्तेमाल का तरीका

- सबसे पहले रोजमेरी और पुदीने की पत्तियों को एक साथ पीसकर बारीक पेस्ट बना लें।
- अब इस पेस्ट में शहद और दही डालकर अच्छी तरह मिला लें।

- तैयार मिश्रण को अपने चेहरे और गर्दन पर समान रूप से लगाएं।
- इसे 15-20 मिनट तक लगा रहने दें।

- अंत में, इसे गुनगुने पानी से धो लें और थपथपा कर सुखा लें।

● **मिताली जैन**



अगर आप पूरा दिन खामोश रहें तो आपकी बाँडी पर कैसा दिखेगा असर एक्सपर्ट से जाने इसके फायदे

कई धर्मों में स्पीच फास्टिंग को परमात्मा तक पहुंचने का रास्ता बताया है। स्पीच फास्टिंग करने से आंतरिक शक्ति में बढ़ोतरी होती है। खामोशी सबसे बेहतर चीज है। ज्यादा बोलना ना सिर्फ लोगों को तकलीफ पहुंचा सकता है बल्कि एनर्जी को भी बर्न करता है। अक्सर लोगों को आदत होती है घर में रहें या फिर दफ्तर में रहें काम करते-करते बोलते रहते हैं। कभी-कभी ज्यादा बात करना दिल को बहलाने जैसा होता है लेकिन कुछ लोग ऐसे हैं जो दिन भर बोलते रहते हैं। काम करते हैं तो बोलते हैं, खाली रहते हैं तो बोलते हैं।

कभी आपने सोचा है कि अगर आप पूरा दिन खामोश रहें तो आपकी सेहत पर कैसा असर दिखेगा। कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी अस्पताल, मुंबई में डॉ शौनक अजिंक्य, सलाहकार- मनोचिकित्सक ने बताया कि एक दिन की खामोशी का असर आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। आइए एक्सपर्ट से जानते हैं कि स्पीच फास्टिंग करने का सेहत पर कैसा असर दिखता है।

स्पीच फास्टिंग करेंगे तो तनाव होगा दूर

स्पीच फास्टिंग करने से आपके वोकल कोर्ड को आराम मिलता है। दिन भर की खामोशी आपका तनाव कम करती है और थकान को दूर करती है। स्पीच फास्टिंग करने से कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन में कमी आती है जिससे बाँडी को आराम मिलता है और सुकून की नींद आती है।

आत्मनिर्भर और जागरूक होते हैं आप

अगर आप पूरा दिन खामोश रहते हैं और बहुत ज्यादा बोलते नहीं हैं तो आप अधिक आत्म निर्भर और जागरूक बनते हैं। खामोश रहेंगे तो आप दूसरों की बात बेहद ध्यान से सुनेंगे। खामोश रहने से आपके कम्युनिकेशन स्किल में सुधार होगा।

स्निचवल कनेक्शन

कई धर्मों में स्पीच फास्टिंग को परमात्मा तक पहुंचने का रास्ता बताया है। स्पीच फास्टिंग करने से आंतरिक शक्ति में बढ़ोतरी होती है। आप खामोश रहकर अपनी अंतरआत्मा की आवाज को समझें और सुन सकते हैं।

एक दिन स्पीच फास्टिंग करने से बाँडी में कैसा होता है असर

डॉ. अजिंक्य ने कहा पूरे दिन स्पीच फास्टिंग करने से बाँडी को आराम मिलता है। आपके वोकल कोर्ड, गले की मांसपेशियों और चेहरे की मांसपेशियों को आराम मिलता है। लम्बे समय तक खामोश रहने से गहरी सांस लेने से बाँडी को आराम मिलता है और ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल रहता है। बीपी कंट्रोल रहने से दिल की सेहत दुरुस्त रहती है।

मानसिक स्थिरता आती है

कम बोलने से ना सिर्फ आपका दिमाग तेज होता है बल्कि आप विकर्षणों के साथ, आपका दिमाग तेज और अधिक केंद्रित महसूस कर सकता है। आप अपने और दूसरे दोनों के अशाब्दिक संकेतों के प्रति अधिक अभ्यस्त हो सकते हैं। एक दिन खामोश रहने से आपकी मानसिक स्थिति बेहतर होती है।

एक्ट्रेस की तरह रॉयल लुक पाना है तो वियर करें ये बनारसी साड़ी



आजकल बनारसी साड़ी का फैशन काफी ट्रेंडिंग में है। अगर आप भी एक्ट्रेस की तरह पाना चाहते हैं रॉयल लुक तो पहने ये बनारसी साड़ी। इन साड़ी में आप बला की खूबसूरत लगेंगी। वहीं ये रॉयल लुक भी देगी। अगर आप भी बनारसी साड़ी पहनने के दौरान रॉयल लुक चाहती हैं तो आप इस लेख में बताई गयी बनारसी साड़ी जरूर वियर करें।

साड़ी हर मौके पर पहनी जाती है। इस वजह से महिलाएं साड़ी वियर करना काफी पसंद करती हैं। अगर आप भी साड़ी में रॉयल दिखना चाहती हैं तो इन सेलेब्स का बनारसी साड़ी लुक जरूर ट्राई करें। अगर आप भी बनारसी साड़ी पहनने के दौरान रॉयल लुक चाहती हैं तो आप इस लेख में बताई गयी बनारसी साड़ी जरूर वियर करें।

ब्लू बनारसी साड़ी

अगर आपको भी साड़ी में रॉयल लुक चाहिए तो आप एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण की साड़ी लुक से आइडिया ले सकती हैं। एक इवेंट के दौरान दीपिका ने ब्लू कलर की बनारसी साड़ी पहनी थी। इस साड़ी में एक्ट्रेस काफी खूबसूरत नजर आ रही हैं। इस साड़ी के साथ हेलो नेक पीस साथ ही सिंपल बन बनाया है। वहीं एक्ट्रेस ने इस ब्लू साड़ी के साथ मिनिमल मेकअप किया है। इस लुक को पाने के लिए आप इस तरह की साड़ी बाजार से खरीद सकती हैं।

ऑरेंज बनारसी साड़ी

साड़ी में रॉयल लुक पाने के लिए आप ऑरेंज बनारसी साड़ी जरूर ट्राई करें। इस तरह की साड़ी अभिनेत्री ईशा गुप्ता पहन चुकी हैं। एक्ट्रेस ने ऑरेंज कलर की बनारसी साड़ी वियर की है।

इस साड़ी में एक्ट्रेस का लुक रॉयल नजर आ रहा है। वहीं इस तरह की साड़ी आपको आसानी से बाजार से मिल जाएगी चाहे तो आप इसे ऑनलाइन भी खरीद सकते हैं।

इस साड़ी को वियर करने के बाद आप बेहद खूबसूरत नजर आएंगी। वहीं आप इस साड़ी के साथ मैचिंग ज्वेलरी वियर कर सकते हैं या फिर गोल्डन कलर नेकपीस। इसके साथ ही आप फुटवियर में हील्स या फिर जुती वियर कर सकती हैं।



ऑफिस स्टाइल को बेहतर बनाने के लिए कैरी करें फ्लेयर्ड पैंट, फॉर्मल लुक में दिखेंगी कमाल

अक्सर हम सभी ऑफिस लुक के लिए फॉर्मल पहनने की सोचते हैं। लेकिन कई बार हमें समझ नहीं आता है कि फॉर्मल के लिए किस तरह के आउटफिट हमारे ऊपर अच्छे लगेंगे। ऐसे में फॉर्मल के लिए हम सभी सबसे पहले सूट ट्राई करते हैं। लेकिन अगर आप ऑफिस लुक के फॉर्मल आउटफिट में कुछ चेंज लाना चाहती हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए है। बता दें कि आप ऑफिस के लिए फ्लेयर्ड पैंट भी स्टाइल कर सकती हैं। इसमें आपको लुक भी अच्छा मिलेगा और साथ ही आपको कुछ नया ट्राई करने का मौका भी मिल जाएगा।

रफल स्टाइल टॉप

आप ऑफिस के लिए फ्लेयर्ड पैंट के साथ रफल टॉप कैरी कर सकती हैं। आपको अलग-अलग कलर और डिजाइन में इस तरह के टॉप मिल जाएंगे। आप इस तरह की टॉप को जैकेट और कोट के साथ भी पहन सकती हैं। इसमें आपको फॉर्मल लुक भी मिलेगा। आप अपने लुक को अट्रैक्टिव बनाने के लिए मिनमल ज्वेलरी भी पहन सकती हैं। बाजार में 200 से 250 रुपये में टॉप खरीद सकती हैं।



टी शर्ट स्टाइल टॉप

आप फ्लेयर्ड पैंट के साथ टी शर्ट टॉप भी कैरी कर सकती हैं। इस तरह के टॉप काफी अच्छे लगते हैं और इनको पहनने से फॉर्मल लुक मिलता है। ऐसे में आप जिस कलर की पैंट ले रही हैं, उसी कॉन्ट्रास्ट में टॉप खरीद लें। जिससे कि इसको पहनने पर आपको अच्छा लुक मिल सके। आप चाहें तो नेकलाइन का भी ध्यान रख सकती हैं। बाजार में इस तरह के टॉप 200-250 रुपए के बीच मिल जाएंगे।

शर्ट स्टाइल टॉप के साथ पैंट

हालाकि पैंट के डिजाइन और कलर में आपको कई ऑप्शन मिल जाएंगे। इन पैंट को आप शर्ट के साथ स्टाइल कर सकती हैं। शर्ट स्टाइल टॉप ऑफिस में अच्छी लगती है, क्योंकि इसको कैरी करने पर आपको डिफरेंट लुक मिलता है। यदि आप किसी मीटिंग आदि में जा रही हैं। तो इसको कोट के साथ भी पहन सकती हैं। बता दें कि मार्केट में आपको 250-500 रुपए में इस तरह की टॉप मिल जाएंगे।

गर्मियों में ग्लास स्किन पाने का एकमात्र तरीका, डाइट में शामिल करें ये हाइड्रेटिंग ड्रिंक्स, चिकनी और चमकदार हो जाएगी त्वचा

कोरियन ग्लास स्किन आजकल काफी चर्चा में है। बहुत से लोग कोरियन लोगों जैसी स्वस्थ और चमकती त्वचा चाहते हैं। %ग्लास स्किन% यानी चिकनी और चमकदार त्वचा पाने के लिए बहुत पापडु बेलने पड़ते हैं, वो भी खासकर गर्मियों के महीनों में, जब त्वचा की देखभाल करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। गर्मियों के मौसम के चिपचिपे दिन त्वचा की सारी रंगत छीन लेते हैं, ऐसे में ग्लास स्किन पाने के सपने को कैसे पूरा किया जाए?

ऐसा करने का एक तरीका ताज़ा और हाइड्रेटिंग ड्रिंक्स पीना है। ताज़ा और हाइड्रेटिंग ड्रिंक्स शरीर में पानी की कमी पूरी करती हैं, जो स्किन की रंगत लौटने में मदद कर सकती है। इसी के साथ

ये ड्रिंक्स ग्लास स्किन लुक पाने में भी मदद कर सकती हैं।

खीरे और पुदीने की ड्रिंक- खीरे के स्लाइस को ताज़ी पुदीने की पत्तियों, पानी और थोड़े से नींबू के रस के साथ मिलाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। फिर इसका सेवन करें। खीरे हाइड्रेटिंग होते हैं और इसमें सिलिका होता है, जो त्वचा के

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

तरबूज रिफ्रेशर- तरबूज को टुकड़ों में काटें और इसे नारियल के पानी के साथ ग्राइंड कर के जूस बना लें। इसका स्वाद बढ़ाने के लिए आप चाहें तो इसमें नींबू का



रस भी मिला सकते हैं। बता दें, तरबूज में पानी की मात्रा अधिक होती है। इसी के साथ इसमें विटामिन ए और सी भी होता है, जो त्वचा के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

नारियल पानी स्मूदी- गर्मियों के मौसम में नारियल पानी की डिमांड बढ़ जाती है। ये प्राकृतिक रूप से हाइड्रेट करते हैं। इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो त्वचा के जलयोजन को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। आप चाहें तो बेरीज, पालक और केले को नारियल पानी में मिलाकर स्मूदी बना सकते हैं और गर्म दिनों में इसका

आनंद ले सकते हैं।

ग्रीन टी- ग्रीन टी बनाएं और इसे ठंडा होने दें, फिर इसमें ताज़ा नींबू का रस और थोड़ा सा शहद मिलाएं। ग्रीन टी एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होती है। ये एंटीऑक्सिडेंट

त्वचा को नुकसान से बचाने में मदद करते हैं। नींबू की बात ये त्वचा को विटामिन सी प्रदान करता है। विटामिन सी से त्वचा चमकदार होती है।

एलोवेरा नींबू पानी- ताज़ा एलोवेरा के पल्प को ग्राइंड कर लें और फिर इसमें नींबू का रस मिलाकर ड्रिंक तैयार कर लें। आप चाहें तो मीठा करने के लिए इसमें स्वाद अनुसार शहद भी मिला सकते हैं। बता दें, एलोवेरा अपने हाइड्रेटिंग और सुखदायक गुणों के लिए जाना जाता है, जो इसे त्वचा के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद बनाता है।

बेरी ब्लास्ट स्मूदी- स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी और रास्पबेरी जैसी बेरीज को मुट्ठी भर पालक और बादाम के दूध या दही के साथ ग्राइंड करके ड्रिंक तैयार कर लें। बेरीज एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होती हैं, जो गर्मियों के मौसम में त्वचा को नुकसान से बचाने में मदद करेंगी।

अनानास नारियल कूलर- अनानास के टुकड़ों को नारियल के दूध या नारियल पानी और नींबू के रस के साथ मिलाकर ड्रिंक तैयार कर लें। अनानास में एंजाइम होते हैं जो त्वचा को लोच को बढ़ावा दे सकते हैं, जबकि नारियल गर्म दिनों में त्वचा को हाइड्रेट रखने में मदद करेगा।

