











## महिला जगत

# सर्दियों में रिकन का ख्याल रखता है गुड़, इन तीन तरीकों से करें इस्तेमाल

सर्दी के मौसम में जब आपकी स्किन रुखी व बेजान हो जाती है तो ऐसे में गुड़ आपकी स्किन को हाइड्रेट और ग्लोइंग बनाए रखता है। यह विटामिन, मिनरल और एटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर हो जो आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ-साथ उसे एक्सफोलिएट और हील भी करता है। जो आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ-साथ उसे एक्सफोलिएट और हील भी करता है।

ठंड के मौसम में हम सभी गुड़ का सेवन जरूर करते हैं। यह शरीर को गरमाहट प्रदान करता है। लेकिन क्या आपको पता है कि गुड़ ठंड के दिनों में आपकी स्किन का ख्याल भी रख सकता है। सर्दी के मौसम में जब आपकी स्किन रुखी व बेजान हो

जाती है तो ऐसे में गुड़ आपकी स्किन को हाइड्रेट और ग्लोइंग बनाए रखता है। यह विटामिन, मिनरल और एटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर हो जो आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ-साथ उसे एक्सफोलिएट और हील भी करता है।

गुड़ को आप कई अलग-अलग तरीकों से अपने विंटर स्किन केरेयर रुठीन का हिस्सा बना सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि ठंड के दिनों में आपनी स्किन का ख्याल रखने के लिए आप गुड़ का इस्तेमाल किस तरह करें-

गुड़ और शहद से बनाएं फेस मारक  
ठंड के मौसम में अपनी स्किन की नमी को बनाए रखने और डेड स्किन सेल्स को हटाने के लिए आप गुड़ और शहद की मदद से फेस मारक बनाकर इस्तेमाल करें।

आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़ पाउडर या कुचला हुआ  
1 बड़ा चम्मच शहद  
इस्तेमाल का तरीका-

सबसे पहले गुड़ को शहद के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें।

अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर 10-15 मिनट तक लगाएं।

अंत में, गुनगुने पानी से चेहरा धो लें और स्किन को मॉइश्चराइज करें।

गुड़ से बनाएं लिप बाम  
ठंड के मौसम में होंठों के रुखेपन या फटने की समस्या बेहद आम है। ऐसे में आप गुड़ की मदद से लिप बाम बनाएं। यह आपके होंठों की नमी को बनाए रखने में मदद करेगा।

आवश्यक सामग्री-

1 चम्मच गुड़

1 चम्मच धी या नारियल का तेल



आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़

1 बड़ा चम्मच पिसा हुआ ओट्स या चीनी

1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल

स्क्रब बनाने का तरीका-

सबसे पहले गुड़ को पिसे हुए ओट्स या चीनी के साथ मिक्स करें।

अब इसे अपने होंठों पर लगाएं।

आप हर दिन इसका इस्तेमाल कर सकती हैं और सर्दियों में भी होंठों का मुलायम बनाए रख सकती है।

गुड़ से बनाएं स्क्रब

गुड़ की मदद से स्क्रब भी बनाया जा सकता है।

आप इसके साथ ओट्स या चीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अब इसमें जैतून का तेल मिलाएं।

इसे अपने चेहरे या शरीर पर लगाकर मसाज करें और धी लें।

**हेल्दी डाइट के बाद भी कम नहीं हो रहा बजन तो आज से ही थुक्क कर दें यह काम, एक हफ्ते में दिखेगा असर**

वेट लॉस करना चाहते हैं और इसके लिए एक्सरसाइज भी करते हैं। हेल्दी खाना भी खाते हैं। लेकिन फिर भी मनवाहा रिजल्ट नहीं मिल रहा। इसके लिए कई ठंडे बार लाइफस्टाइल की बहुत छोटी बातें जिम्मेदार होती हैं। इस बारे में मिटेनेस कोच शितिजा ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर किया है और बताया कि कैसे वर्कआउट करने के बाद भी बजन कम नहीं हो रहा।

आर्थिक वर्षों दिखता है बड़ा हुआ बजन अगर आपका बजन भी रोज एक किलो के करीब ज्यादा दिख रहा तो इसके लिए कई फैटर रिमूवर होते हैं।

-रात को हाई कार्बोहाइड्रेट वाला डिनर

-स्ट्रेस

-बहुत ज्यादा हैरी वर्कआउट, जिसकी वजह से मसल्स लॉस होने की बजाय स्ट्रेच पाते हैं।

-रात को देर से खाना

-पीरियास के दौरान भी कुछ महिलाओं का बजन बड़ा हुआ दिखता है।

-अगर आपकी नीट ठंडे से पूरी नहीं हो रही तो भी वेट गेन होगा।

-वेट नापते वक्त आपका पेट खाली होना चाहिए। अगर आप शौच के लिए जाने वाले हैं तो बजन ना तैलें। ऐसे वक्त में भी वेट ज्यादा दिखता है।

-ज्यादा नमक और सोडियम रिच फूड्स खाने की बजह से शरीर में वाटर रिटेनेशन की प्रॉब्लम हो जाती है और वजन ज्यादा दिखने लगता है।

-कैसे पता करें कि हो रहा वेट लॉस

-अगर आप वजन नापते वाली मशीन पर खड़े होने पर वजन घटा हुआ नहीं पाते तो घबराए नहीं। रोज वजन घटने की बजाय बड़ा हुआ दिखता है।

-अपके कपड़ों की साइज बदल गई है और फिटिंग चेंज हो गई है।

-शरीर ज्यादा फ्रेंश और स्ट्रांग महसूस करता है। जैसे कि सीधियां चढ़ते वक्त या फिर वेट ट्रेनिंग करना अब पहले से आसान लगता है।

रोज-रोज वजन फलक्युएट हो रहा लेकिन लंबे समय में वजन घटा है तो इसका मतलब है कि आपकी डाइट और एक्सरसाइज असर दिखा रही है।



## स्वेटर-शॉल पर आग लाएं तो निकालने के लिए अपनाएं ये तरीके

**गर्म कपड़ों में रोएं निकलने से हर कोई परेशान रहता है। एक-दो धुलाई के बाद वूलेन कपड़ों में रोएं निकल आते हैं। जिसकी वजह से महंगे से महंगा कपड़ा पुराना नजर आने लगता है। लेकिन आप कुछ आसान हैक्स की मदद से आप इनको आसानी से हटा सकते हैं। इसके साथ ही आपको कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। जिससे कि इन कपड़ों में रोए न लगें। वहीं रोए की वजह से आपका कपड़ा खराब हो रहा है, तो आप कंधी गली ट्रिक आजमा सकते हैं।**

कपड़ों से वर्धा निकलते हैं रोए कपड़ों को गलतरीके से धोने या सुखाने से रोए निकलने लगते हैं।

ऊनी कपड़े पहनकर सोने से भी कपड़ों में रोए निकलने लगते हैं।

ऊनी कपड़ों को गर्म पानी से धोने से रोए भी निकलने लगते हैं।

सर्दी और खराब क्लाइटी का ऊन होने पर रोए निकल सकते हैं।

**कंधी से हटाएं रोए**

आप कंधी की मदद से भी वूलेन कपड़ों से रोए हटा सकते हैं। जबकि अल्टी वर्कर नहीं आती है। किसी निकलने को खराब करने की चाही है। आप रोए की वजह से इन कपड़ों में रोए निकलते हैं। वहीं अगर आप वूलेन कपड़ों को गर्म पानी से धोएं हैं, तो आपको वूल या डेलिकेट मोड ऑफ करें। अगर आप हाथ से इन कपड़ों को धोते हैं, तो ज्यादा बेहतर रहेगा। गर्म कपड़ों को सही तरीके से धोने से गर्म कपड़ों में रोए की कोई परेशानी नहीं होती है।

### इन्ट्रिवस सेनिकालें रोए

आप पैकिंग टेप की सहायता से आसानी से रोए निकाल सकते हैं। इसके लिए रोए पर टेप लगाएं।

इसके अलावा वूलेन कपड़ों को विनेगर में भिंगाकर रखें, इससे रोए आसानी से निकल सकते हैं।

आप शेविंग रेजर की सहायता से भी रोए निकाल सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि रोए निकालते समय कपड़े को कोई नुकसान न हो।

वहीं अगर आपके पास लिंट रिमूवर है, तो यह बेरस्ट ऑशन होगा।

### ऐसे धोएं ऊनी कपड़े

बता दें कि बहुत सारे लोग ऊनी कपड़ों को गर्म पानी से धोते हैं, जिसकी वजह से कपड़ों में रोए निकल आते हैं। बल्कि गर्म पानी से धोने से इसकी बनावट भी खराब हो जाती है। इसलिए सबसे अच्छा तरीका है कि आप वूलेन कपड़ों को गर्म पानी से धोएं हैं, तो आपको वूल या डेलिकेट मोड ऑफ करें। अगर आप हाथ से इन कपड़ों को धोते हैं, तो ज्यादा बेहतर रहेगा। गर्म कपड़ों को सही तरीके से धोने से गर्म कपड़ों में रोए की कोई परेशानी नहीं होती है।

बहुत सारा पालक कैसे बनाएं?

- 1 बड़ा कटोरा पालक, उबालकर कटा हुआ

- 1 बड़ा चम्मच धी

- 1/4 छोटा चम्मच जीरा



