• कैसे बने...

सुंदर और बेदाग पैर

महिलाएं स्किन का काफी ध्यान रखती है लेकिन जब पैरो की बात आती है तो बहुत कम महिलाएं अपने पैरो का खास ख्याल रखती है। महिलाएं अपने चेहरे पर के दाग धब्बों को कम करने के लिए ब्यूटी ट्रीटमेंट लेती है लेकिन पैरों को अनदेखा कर देती हैं। वहीं जब महिलाएं स्लिट गाउन, शॉर्ट्स ड्रेस पहनती है, इन आउटफिट में महिलाओं के पैर दिखते हैं। सुंदर पैरों को लिए आप घरेलू तरीके का इस्तेमाल कर सकती हैं।

▸ हाइड्रेटिंग के लिए खीरा सबसे अच्छा माना जाता हैं। खीरा स्किन को चमकदार बनाता है। खीरे में पाया जाने वाला एंटीऑक्सिडेंट स्किन के दाग धब्बों को दूर करता है। खीरे का यूज करने के लिए सबसे पहले खीरे को छीलकर इसका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में गुलाब जल मिलाए। फिर इसे अपने पैरो पर लगाएं। पेस्ट सूखने के बाद पानी से अपने पैर धो लें। रोज नहाने से पहले आप इस पेस्ट का यूज कर सकती हैं। इससे दाग धब्बे कम हो जाएंगे।

▸ चीनी का स्क्रब पैरो के लिए बहुत ही लाभकारी होता है। इससे डेड स्किन और दाग धब्बे हट जाते हैं। चीनी स्क्रब करने से स्किन में नमी बनी रहती हैं। चीनी स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद करता है। चीनी स्क्रब का यूज करने के लिए दो चम्मच चीनी और 4 चम्मच ऑलिव ऑयल लें। दोनों को अच्छे से मिला लें। इसके बाद पैरों की मसाज करें। कुछ देर पानी से धो लें। हफ्ते में 3 दिन आप चीनी स्क्रब कर सकती हैं।

▸ सेब का सिरका स्किन के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। सेब का सिरका ब्लीज की तरह भी काम करता है। जिससे स्किन की टैनिंग खत्म होती है। सेब का सिरका यूज करने का तरीका। सबसे पहले 6 चम्मच के पानी लें। उसमें 2 चम्मच सेब का सिरका मिलाएं। रुई लेकर निशान वाले और दाग धब्बों पर लगाएं। हर रोज लगाने से स्किन के दाग धब्बे कम हो जाएंगे

▸ नींबू में विटामिन सी पाया जाता है जो कि स्किन के लिए लाभकारी होता है। नींबू का यूज कर आप अपने पैरों को साफ और सुंदर बना सकते हैं। नींबू का यूज करने के लिए एक कटोरी में नींबू का रस निचोड़ लें। इस रुई की मदद से दाग धब्बों पर लगाएं।

• स्किन केयर...

10 मिनट में फेशियल...

हर महिला की चाहत होती है कि उनकी स्किन बेदाग और ग्लोइंग दिखे। बेदाग और निखरी स्किन के लिए महिलाएं ब्यूटी पार्लर और घरेलू नुस्खे का इस्तेमाल करती हैं। वहीं कोरोना वायरस के दौरान पार्लर बंद होने की वजह से महिलाओं घरेलू तरीके का इस्तेमाल किया है। घरेलू नुस्खा स्किन के लिए बहुत ही लाभकारी होता है इससे स्किन पर किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता है। अब जब करवा चौथ आने वाला है इस दिन महिलाएं अपने चेहरे पर ग्लो देकना चाहती हैं। करवा चौथ में अब ज्यादा समय नहीं है ऐसे में चेहरे पर इंस्टेंट ग्लो के लिए आप इस 10 मिनट वाले फेशियल कर सकती हैं। करवा चौथ पर इंस्टेंट ग्लो के लिए आप इन 3 स्टेप की मदद से चेहरे पर निखार ला सकती हैं।

▸▸ स्किन एक्सफोलिएट फेशियल का पहला स्टेप एक्सफोलिएट होता है। फेशियल करने से पहले त्वचा को एक्सफोलिएट करना शुरु करें इसके लिए आप चावल के आटे में दूध की मलाई मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे पर ग्लो देखने मिलता है। चावल के आटे का आप स्क्रब भी बना सकती हैं। स्क्रब बनाने के लिए एक चम्मच चावल का आटा लें इसमें थोड़ी दूध की मलाई डाले इसे अच्छी तरह से मिलाएं। फिर अपने चेहरे पर गर्दन पर पर सर्कुलेशन में एक्सफोलिएट करें।

▸▸ दूसरा स्टेप मसाज का होता है। मसाज करने के लिए सबसे पहले अपना चेहरा धो लें। इसके बाद चेहरे पर फेशियल क्रीम लगाएं जिसमें आप दूध की मलाई, एक चुटकी हल्दी और एक चम्मच बेसन मिलाएं। इस पेस्ट से आप अपने चेहरे की मसाज करें। मसाज करने से स्किन हाइड्रेटड रही हैं। साथ ही चेहरे पर एक्स्ट्रा ऑयल भी कम होता है।

▸▸ फेशियल का तीसरा स्टेप फेस पैक लगाना होता है। फेस पैक बनाने के लिए आप दूध की मलाई में थोड़ा सा शहद और चुटकी भर हल्दी मिलाएं। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। कुछ देर पर पानी से चेहरा धो लें। इस पैक को लगाने के बाद चेहरे पर पार्लर जैसा ग्लो मिलेगा। यह फेशियल पूरी तरह से नेचुरल है जो कि आपकी स्किन से जुड़ी कई तरह की परेशानी मुंहासे, झुर्रियां और रुखी स्किन से छुटकारा दिला सकता है।

करवा चौथ पर ग्लोइंग स्किन...

सभी महिलाओं ने करवा चौथ की तैयारियां शुरू कर दी होगी। फेस्टिव सीजन के दौरान घर में बहुत काम होते है जिस वजह से महिलाएं कई बार अपनी स्किन की देखभाल नहीं कर पाती हैं।

इस फेस्टिव सीजन में आप इन 5 मिनट स्किन केयर रुटीन को फॉलो कर सकती हैं। करवा चौथ के दिन अपनी ग्लोइंग और चमकदार स्किन के लिए आप इन होममेड फेस पैक का करें इस्तेमाल...

करवा चौथ के दिन हर महिला सुंदर दिखना चाहती हैं। हर उम्र की महिलाएं करवा चौथ वाले दिन सोलह श्रृंगार करती हैं। करवा चौथ नजदीक आ गया है। ऐसे में सभी महिलाओं ने करवा चौथ की तैयारियां शुरू कर दी होगी। फेस्टिव सीजन के दौरान घर में बहुत काम होते है जिस वजह से महिलाएं कई बार अपनी स्किन की देखभाल नहीं कर पाती हैं। इस फेस्टिव सीजन में आप इन 5 मिनट स्किन केयर रुटीन को फॉलो कर सकती हैं। करवा चौथ के दिन अपनी ग्लोइंग और चमकदार स्किन के लिए आप इन होममेड फेस पैक का करें इस्तेमाल।

● एक्ने के लिए तुलसी और नीम का फेस पैक लगाएं करवा चौथ के दिन हर महिला की चाहत होती है कि उनकी स्किन बेदाग और चमकदार बनी रहे। वहीं कुछ महिलाएं एक्ने से परेशान रहती हैं। चेहरे पर एक बार एक्ने हो जाए तो जल्दी से जाने का नाम नहीं लेते हैं। एक्ने से छुटकारा पाने के लिए आप तुलसी और नीम का इस्तेमाल कर सकती हैं। तुलसी और नीम फेस पैक लगाने से स्किन पर निखार देखने को मिलता है। 10 पत्तियां तुलसी 10 नीम की पत्तियां थोड़ी सी हल्दी आधा चम्मच एलोवेरा जेल नीम और तुलसी का फेस पैक बनाने का तरीका सबसे पहले तुलसी और नीम के पत्ते को ग्राइंड कल लें। इसके बाद तीनों चीजों को अच्छे से मिलाएं। फिर इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। पेस्ट सूखने के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में आप इस पेस्ट का इस्तेमाल 2 से 3 बार कर सकते हैं। करवाचौथ पर ग्लोइंग स्किन के लिए आप इस पैक का घर पर इस्तेमाल कर सकती हैं।

● ग्लोइंग और चमकदार स्किन के लिए होममेड फेस सीरम का करें यूज, जानें बनाने का तरीका करवा चौथ पर लगाएं बेसन और हल्दी फेस पैक हल्दी और बेसन का फेस पैक चेहरे के निखार के लिए बहुत ही अच्छा माना जाता है। शादी से पहले नई दुल्हन को हल्दी ग्लो और निखार के लिए लगाई जाती हैं। करवाचौथ पर चमकदार स्किन के लिए आप हल्दी बेसन के फेस का इस्तेमाल कर सकती हैं। फेस पैक बनाने का तरीका 1 चम्मच बेसन, 1 चम्मच एलोवेरा जेल, 1 चम्मच गुलाब जल, 1 चम्मच चंदन पाउडर, थोड़ी सी हल्दी लें। एक बाउल में बेसन और एलोवेरा जेल को अच्छे से मिलाएं इसके बाद इसमें गुलाब जल और चंदन पाउडर मिला लें। इसके बाद इसमें थोड़ी सी हल्दी मिलाए। इस पेस्ट अपने चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाएं। इसके बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें। चेहरा धोने के बाद आप अपने चेहरे पर मॉइश्चराइजर क्रीम जरुर लगाएं। बेसन हल्दी वाले इस फेस पैक को आप हफ्ते में 2 से 3 बार लगा सकते हैं।

● ऑयली स्किन के लिए ग्री टीन फेस पैक बहुत ही अच्छा होता है। ग्रीन टी फेस बनाने के लिए सबसे पहले 1 चम्मच ग्रीन टी लें। पीसी हुई है 1 चम्मच ब्राउन शुगर लें, और एक चम्मच मलाई लें। इन तीनों चीजों को एक बाउल में मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। आप चाहे तो चेहरे की मसाज भी कर सकते हैं। चेहरे की मसाज करने से स्किन की डेड स्किन निकल जाएंगी जिससे आपका चेहरा खिला खिला नजर आएगा

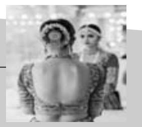
● ग्लोइंग स्किन के लिए आप घर पर स्क्रब करना चाहती है तो आप इस होममेड स्क्रब का यूज कर सकती हैं। 2 चम्मच ओटमील 1 छोटा चम्मच दालचीनी 2 चम्मच दूध स्क्रब बनाने का तरीका ओटमील को सबसे पहले ग्राइंड करें। इसके बाद एक बाउल में ओटमील, दालचीनी और दूध को अच्छे से मिला लें। इस पेस्ट को हाथ पर चेक कर लें कि आपको ये सूट कर रहा है कि या नहीं।

• कैसे करें...

हेयर वॉश...

स्ट्रेट बालों देखने को काफी अच्छे लगते हैं। सीधे बालों में शाइन देखने मिलती हैं। सीधे बालों में गंदगी बहुत आसानी से चिपक जाती हैं। ऐसे में स्ट्रेट बालों को धोने की जरूरत होती है। स्ट्रेट बालों में ऑयल बहुत जल्दी से आ जाता है। ऐसे में आप हफ्ते में तीन दिन आप अपने बाल धो सकते हैं। स्ट्रेट बालों को बहुत ज्यादा कंडीशनर की जरूरत नहीं होती है, बालों को शैंपू करने बाद आप सीरम का यूज कर सकती हैं। कर्ली बालों हल्के ड्राई होते हैं। ऐसे में कर्ली बालों को बार बार धोने से बाल फ्रिजी और डैमेज हो जाते हैं। कर्ली बालों को हफ्ते में दो बार धोना चाहिए। बहुत हेयर वॉश करने से नेचुरल कर्ल्स कम हो जाता है। कर्ली बालों को कंडीशनर की बहुत जरूरत होती है। कर्ली बालों के लिए सीरम की जरूरत होती है। आप हेयर वॉश करने के बाद बालों में कंडीशनर लगाएं। बहुत से लोगों के बाल ना तो कर्ली होते है ना ही स्ट्रेट होते हैं। जिनके बाल वेवी है उन्हें हफ्ते में दो से तीन बार वॉश करना चाहिए। वेवी हेयर वालों को ऐसा शैंपू लेना चाहिए जिससे उनके बाल ज्यादा ड्राई ना हो और ना ही ज्यादा ऑयली। वेवी हेयर वाले कंडीशनर को शैंपू से पहले लगाकर बालों को धो सकती हैं।

• पीठ की टैन...



करवा चौथ आप भी बैकलेस ब्लाउज पहनना चाहती है लेकिन पीठ की टैन की वजह से आप ब्लाउज नहीं पहन पाती हैं तो आप घरेलू नुस्खें से पीठ की टैन को हटा सकती हैं। पीठ की टैन हटाने के लिए आप चीनी, नींबू और केले का स्क्रब बनाकर पीठ की टैन को हटा सकते हैं। नींबू, केले और चीनी मिलाकर पीठ की स्क्रब करें। 5 से 10 स्क्रब करने के बाद आपनी पीठ काफी साफ नजर आएंगी ओटमील और दूध टैन हटाने के लिए आप ओटमील और दूध का इस्तेमाल कर सकती हैं। ओटमील स्किन को सॉफ्ट और फ्रेश बनाने में मदद करता है।