

## ● पैरों की खुबसूरती...

### सिरके के पानी से पेडिक्योर...


महिलाएं अपने चेहरे के साथ पैरों की खुबसूरती पर भी ध्यान देती हैं। पैरों की खुबसूरती ही महिलाएं की सुंदरता को बढ़ाती है। जिसके लिए महिलाएं ब्यूटी पार्लर जाकर पेडिक्योर करवाती हैं। पेडिक्योर करने से पैर खूबसूरत बने रहते हैं। पार्लर की तरह महिलाएं घर पर भी पैरों की खुबसूरती बना सकती हैं। पैरों को खूबसूरत और कोमल बनाने के लिए आप सिरका का इस्तेमाल कर सकते हैं। सिरका एस्ट्रिजेंट की तरह काम करता है। क्लीनिंग से लेकर स्किन ब्राइटनिंग में भी मदद करता है।

▶ पैरों और नाखूनों को साफ करना चाहिए, जब हम बाहर घूमने जाते हैं तो सड़क के सबसे अधिक संपर्क में हमारे पैर रहते हैं। महिलाओं को ये डर लगता है कि हमारे पैरों के जरिए कई हानिकारक कीटाणु घर में आ जाए। इसलिए बोला जाता है कि बाहर से आए तो पैर धोकर ही घर में आए। लेकिन हमेशा सिर्फ पैर धोने से कुछ नहीं होता है। पैरों की डेड सेल्स हटाने के लिए पैरों को डीप क्लीनिंग की जरूरत होती है। जिसमें सिरका आपकी मदद कर सकते हैं।



▶ पैरों को साफ करने के लिए एक टब या बाल्टी लें। इसके बाद बाल्टी या टब में एक लीटर गुनगुना पानी लें और एक कप सिरका डाल दें। फिर पैरों को 15 से 20 मिनट तक पानी में डुबोकर बैठें। इसके बाद नाखूनों को ब्रश से साफ करें और पैरों पर स्क्रबर करें जिसे डेड स्किन सेल्स बाहर आ जाएगी। पैरों को पानी से धोने के बाद इस पर नारियल तेल से मसाज करें जिसके पैरों की त्वचा की ड्राइनेस को दूर हो सके और पैरों की मुलायम त्वचा रहें।

▶ अगर आप पैरों की टैनिंग से परेशान है तो आप सिरके और नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं। सिरके के पानी में 3 से 4 चम्मच नींबू का रस मिला लें। इससे पैरों की स्किन टैनिंग दूर हो जाएगी। नींबू के छिलकों को पैरों और नाखूनों पर रगड़ें। ऐसा करने से आपकी स्किन सेल्स हट जाएगी। नींबू में विटामिन सी पाया जाता है जो कि स्किन को लाइटनिंग करता है।



## SHREE BALAJI HOSPITAL

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd.)

### Balaji Vihar, Kangra, H.P.

Ph: (01892) 260797, 94594-40797



## FACULTY

- ◆ Medical Specialist
- ◆ Obst. & Gynae. Surgeon
- ◆ Radiologist
- ◆ Lapro. & Gen. Surgeon
- ◆ Orthopedic Surgeon
- ◆ Child Specialist
- ◆ Anesthetist
- ◆ Eye Surgeon
- ◆ Nephrologist (Visiting)
- ◆ Urologist
- ◆ Cardiologist
- ◆ Gastroenterology
- ◆ Neurosurgeon
- ◆ Pathologist
- ◆ Dental Surgeon
- ◆ Physiotherapist
- ◆ Dietician
- ◆ ENT

## FACILITIES

- ◆ Introducing 1.5 Tesla MRI Scan
- ◆ Haemodialysis Unit ◆ Angiography, Stenting, Pacemaker ◆ HOLTER, ECHO, TMT ◆ Infertility Unit ◆ Cardiac care Unit (CCU) ◆ Neonatal, Pediatric & Adult ICU ◆ Lithotripsy Unit & C-Arm
- ◆ Endoscopy, Colonoscopy, ERCP, Foreign Body Removal ◆ X-Ray/USG/Doppler, CT Scan, MRI.
- ◆ OPG for Dental X-Ray ◆ USG/CT guided FNAC & Pigtail Drainage ◆ Laparoscopic, General & Gynae. Surgeries Neurosurgery, Orthopedic Surgeries (Knee, Hip, Shoulder Replacement) Eye Surgeries, (Phaco Machine) Dental Services, 24 Hr. Laboratory Services

Cashless facility available for Govt. Employees, ECHS, TPA, BPL

24 Hrs Ambulance Service/ Canteen & Chemist shop available

## ● आसान तरीके...

### चांदी के सामान की सफाई...



चांदी का सामान, बर्तन और गहने कुछ समय बाद अपनी चमक खो देते हैं या काले पड़ जाते हैं। चांदी के सामान को आप घर में ही कुछ आसान तरीकों से साफ कर सकते हैं। चांदी के सामान को साफ करने के लिए आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आपको बेकिंग सोडा में गर्म पानी डालकर पेस्ट तैयार करना होगा। इस पेस्ट से चांदी से बने सामान को साफ कर सकते हैं। इसके अलावा आप नर्म कपड़े पर बेकिंग सोडा लगाकर इससे चांदी के सामान को साफ करें। इसके बाद पानी से धोकर सुखा लें। ये गहने या बर्तन साफ करने में मदद करेगा। चांदी के सामान को साफ करने के लिए आप टूथपेस्ट का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आपको टूथपेस्ट को ब्रश में लगाकर चांदी को साफ करें और गर्म पानी से धो दें। ये भी चांदी के सामान को साफ करने का काम करेगा। चांदी के सामान को साफ करने के लिए आप सिरका का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक कप सिरके में एक चम्मच नमक डालकर अच्छे से मिला लें। इसे चांदी पर 15 से 10 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। इसके बाद गर्म पानी से धो दें।

आजकल की भागदौड़, अनहेल्दी फूड और खराब लाइफस्टाइल की वजह से लोगों में समय से पहले बुढ़ापा नजर आ रहा है। एजिंग के लक्षण सबसे पहले आपके चेहरे पर नजर आता है।

खासकर महिलाओं के चेहरे पर फाइन लाइन्स और झुर्रियां नजर आने लगती हैं। बुढ़ापा तो रोक नहीं सकते हैं, लेकिन आप निश्चित रूप से इसमें देरी कर सकते हैं...

## लाइफ स्टाइल में बदलाव...

हम सभी जवां दिखना चाहते हैं, लेकिन बढ़ती उम्र के साथ बुढ़ापा आना एक सामान्य प्रक्रिया है। लेकिन आजकल की भागदौड़, अनहेल्दी फूड और खराब लाइफस्टाइल की वजह से लोगों में समय से पहले बुढ़ापा नजर आ रहा है। एजिंग के लक्षण सबसे पहले आपके चेहरे पर नजर आता है। खासकर महिलाओं के चेहरे पर फाइन लाइन्स और झुर्रियां नजर आने लगती हैं। बुढ़ापा तो रोक नहीं सकते हैं, लेकिन आप निश्चित रूप से इसमें देरी कर सकते हैं। अगर आप समय से पहले बुढ़ापा आने से परेशान हैं और अपनी लाइफस्टाइल में बदलाव चाहते हैं तो हम आपकी मदद कर सकते हैं। इनमें से कुछ चीजें बहुत आम हैं और जाने-अनजाने हम इन आदतों को फॉलो करते हैं। ये पांच आदतें हैं, जिसकी वजह से आप अस्वस्थ और उम्र से ज्यादा नजर आते हैं। इन आदतों को बदल कर स्वस्थ और एजिंग को दूर कर सकते हैं।

● गैजेट्स से निकलने वाली ब्लू लाइट के संपर्क में आने की वजह से उम्र से पहले बुढ़ापा नजर आने लगता है। इस समय में हर कोई घर से काम कर रहा है और ऐसे में सभी मीटिंग ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर हो रही है। ऐसे में आप स्क्रीन के समय में कटौती नहीं कर सकते हैं, लेकिन आप सोशल



मीडिया और वेबसीरिज देखने के समय को कम कर सकते हैं।

● समय पर नहीं सोने की वजह से आपके सेहत पर असर पड़ता है। अगर आप रात को देर से सो रहे हैं और पर्याप्त नींद नहीं ले रहे हैं तो एजिंग के लक्षण जल्द नजर आते हैं। इसके अलावा हृदय से जुड़ी बीमारियों को भी बढ़ावा दे रहे हैं।

● हम सभी जानते हैं कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है और इस कारण आप अपनी उम्र से अधिक दिखते हैं। धूम्रपान करने से बढ़ते उम्र के लक्षण साफ तौर पर दिखते हैं और ये आपकी सेहत को भी प्रभावित करता है। यह आपके त्वचा की कोशिकाओं को दोबारा बनने में मुश्किल पैदा करता है जिसकी वजह से आप उम्र से ज्यादा दिखते हैं।

● अस्वस्थ शरीर का सबसे बड़ा कारण खराब लाइफस्टाइल है। स्वस्थ भोजन न करना और पर्याप्त

रूप से एक सर साइज नहीं करना आपकी त्वचा की समस्याओं को बढ़ा देता है। आप डाइट में फ्रूट्स और जूस का सेवन करें। इसके अलावा खाने में शुगर और फैट को जगह फाइबर, विटामिन और मिनरल्स की

अधिक मात्रा शामिल करें।

● भले ही आप सही लाइफस्टाइल को फॉलो कर रहे हों, लेकिन फिर भी समय से पहले बुढ़ापा का शिकार हो जाते हैं, क्योंकि आप अपनी त्वचा को लेकर लापरवाह रहे हैं। हालांकि अपनी त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए स्किन केयर रूटीन में कई बदलाव करने की आवश्यकता है। साथ ही त्वचा के लिए मॉश्चराइज, क्लीनिंग और एस्पीएफ जरूरी है।

## ● चुकंदर का मास्क...

इसे बनाने के लिए कद्दूस किए हुए चुकंदर ताजा रस, दही, बेसन और नींबू के रस की जरूरत होगी। चेहरे के लिए बेसन वाइडिंग एजेंट के रूप में काम करता है। बालों के लिए मास्क बनाने के लिए बेसन का इस्तेमाल न करें। मास्क बनाने के लिए बेसन, दही, नींबू का रस और चुकंदर का रस मिलाएं। नींबू का रस त्वचा और बालों को साफ करता है और दही मॉइश्चराइज करता है। चुकंदर का मास्क आपको चमकदार और स्वस्थ त्वचा देता है क्योंकि ये विटामिन सी से भरपूर होता है, ये नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से लड़ता है। चुकंदर का मास्क डार्क सर्कल और पिगमेंटेशन को समस्या को दूर करने में मदद करता है।

