







## अगर आपके हाथ पैरों का भी बड़ गया है कालापन तो दूर करने के लिये फॉलो करें यह टिप्स

आमतौर पर अंडरआर्म ज्यादातर लोगों के लिए काला होता है। अत्यधिक पसीने के कारण यहां अंधेरा दिखाई देता है। यह कालापन आत्मविश्वास को कम करता है। इस वजह से महिलाओं के लिए स्लीवलेस और कट स्लीव के कपड़े पहनने का सपना अधूरा है। यदि अत्यधिक पसीने को रोकने के लिए किसी डिओडोरेंट का उपयोग किया जाता है, तो वे त्वचा को और अधिक काला करने का जोखिम उठाते हैं। कोई भी प्राकृतिक उपचार त्वचा के लिए पूरी तरह से सुरक्षित है। इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता है। जानिए पसीने के कारण त्वचा का कालापन कैसे दूर करें।

संकलो में काले मुद्दे को हल करने का तरीका यहां दिया गया है



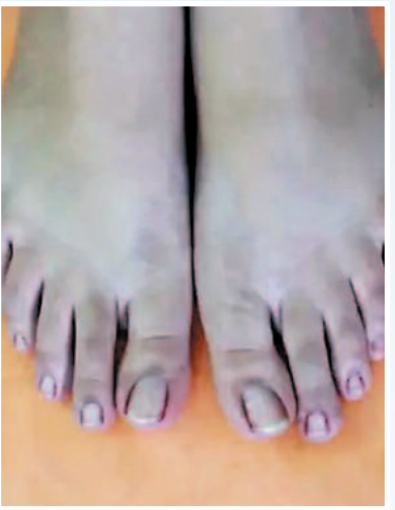
दुनहाने के तुरंत बाद कपड़े न पहनें। दो से तीन मिनट प्रतीक्षा करें। इस दौरान शरीर को सामान्य तापमान पर आना चाहिए। बैक्टिरिया के संक्रमण आदि के कारण नमी के कारण होने वाले संक्रमण से बचने के लिए शरीर को ठीक से सूखने दें।

दुअतिरिक्त बालों से बचने के लिए नियमित रूप से शेविंग करते रहें। ऐसा करने से नमी और गंध नहीं आती है। इससे कालापन से बचा जा सकता है।

प्रसंस्कृत भोजन, शराब और अन्य चीजों के सेवन से बचें जिससे अत्यधिक पसीना आता है, उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों से बचें।

शरीर में पसीना कम करने वाले पानी, कैल्शियम, बादाम आदि से भरपूर पानी का अधिक सेवन करना चाहिए।

मौसम के हिसाब से कपड़े चुनें, यानी गर्मियों में कॉटन, थोड़े ढीले कपड़े जिससे ज्यादा तनाव न हो। संकल्प को ज्यादा पसीना नहीं आता।



## रेस्टोरेंट या बाहर का खाना खाने से अब नहीं बढ़ेगा वजन

वीकेंड हो या कोई त्योहार हम में से ज्यादातर लोग अपने परिवार के साथ अक्सर डिनर और लंच के लिए किसी रेस्टोरेंट में जाना पसंद करते हैं। वहीं घर से बाहर रहने वाले स्टूडेंट या नौकरी करने वाले लोग भी ज्यादातर समय खाना ऑनलाइन ही ऑर्डर करते हैं। ऐसे में हम जब भी खाना रेस्टोरेंट से ऑर्डर करते हैं तो कई लोग सलाह देते हैं कि बाहर का खाना खाने से वजन बढ़ जाएगा और मोटापा कि समस्या घेर लेगी। क्योंकि, बाहर खाए जाने वाले भोजन में घर के बने भोजन की तुलना में ज्यादा कैलोरी और फैट होती है और बाहर खाना अनजाने में वजन बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

हालाकि, कुछ रणनीतियां हैं जिनका उपयोग करके आप भोजन योजना का पालन करते हुए भी बाहर खाने का आनंद ले सकते हैं... न्यूट्रिशनलिस्ट अरबी ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें उन्होंने बताया है कि कैसे रेस्टोरेंट के कुछ खास फूड आइटम्स आपका वेट कम करने में आपकी मदद कर सकता है।

होटल या रेस्टोरेंट में खाना खाने या ऑर्डर करते समय इन 10 हेल्दी और वेट कम करने वाले फूड आइटम्स का जरूर रखें ध्यान

सुशी- कम कैलोरी, हाई फाइबर का सबसे अच्छा ऑप्शन है। ब्राउन चावल और सब्जी से भरे इस रोल का ऑप्शन जरूर चुनें।

पनीर टिकका- हाई प्रोटीन, मीडियम कैलोरी के लिए पनीर टिकका का ऑप्शन बेहतर है। इसे सब्जियों और साबुत अनाज के साथ खाएं।

वेजिटैबल कबाब लो कैलोरी, हाई फाइबर से भरपूर ग्रिल्ड या रोस्टेड कबाब का विकल्प चुनें।

भूनी हुई सब्जियां और पनीर हाई प्रोटीन, मीडियम कैलोरी के साथ भूनी हुई सब्जियों और पनीर का ऑप्शन जरूर चुनें, इसके साथ साबुत अनाज चुनें और जगदा

सब्जियां खाएं।

सब्जी दाल सूप कम कैलोरी, हाई फाइबर से भरपूर, प्रोटीन और एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर ऑप्शन के लिए चुनें।

खिचड़ी कम कैलोरी, हाई फाइबर विकल्प के लिए साबुत अनाज, दाल और सब्जियों से बना खिचड़ी स्टैमिड रोजिटेबल डिमलिंग मीडियम कैलोरी, हाई फाइबर विकल्प के लिए साबुत गेहूं या सब्जी आधारित रैपर चुनें।

होल व्हीट मशरूम रैप मीडियम कैलोरी, हाई फाइबर विकल्प के लिए अधिक मात्रा में सब्जियां खाएं और कम कैलोरी वाले सॉस का चुनाव करें।

क्रिनोआ बाउल विद ग्रिल्ड पनीर हाई प्रोटीन, मीडियम कैलोरी विकल्प के लिए

इसे चुनें, बता दें, क्रिनोआ फाइबर प्रदान करता है, जबकि पनीर प्रोटीन प्रदान करता है।

बेसन चीला मीडियम कैलोरी, हाई प्रोटीन ऑप्शन के लिए बेसन, सब्जियों और मसालों से बनाया गया चीला चुनें।

ऑर्डर करते समय, याद रखें... रिफाईड अनाज, की जगह साबुत अनाज चुनें।

अधिक मात्रा में सब्जियां और फलियां खाएं। ग्रिल्ड, रोस्टेड या स्टीमड विकल्प चुनें।

ज्यादा कैलोरी और चीनी वाले सॉस और ड्रेसिंग का सेवन सीमित करें।

खूब पानी पियें और मौठे पेय पदार्थों का सेवन सीमित करें। इन विकल्पों को चुनकर, आप अपने वजन घटाने के लक्ष्य और समग्र कल्याण में सहायता करेंगे।

## स्किन के लिए गुणकारी है पत्थरचट्टा, जानें कैसे इसका इस्तेमाल कर सकते हैं

स्किन के लिए जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए अक्सर हम कई तरह के घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आप भी अपनी स्किन को हेल्दी रखना चाहते हैं, तो पत्थरचट्टा की पतियों का भी प्रयोग कर सकते हैं, आइए आपको बताते हैं कैसे इस्तेमाल करें।

खराब जीवनशैली और गलत खानपान की वजह से है कई सारी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। स्किन से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने के लिए महिलाएं महंगे-महंगे स्किन केयर प्रोडक्ट्स का प्रयोग कर सकती हैं। आमतौर पर कई महिलाएं पार्लर जाकर मेकअप या स्किन ट्रीटमेंट स्किन को स्वस्थ रखने के लिए किया जा सकता है, इसमें पत्थरचट्टा भी शामिल है। स्किन से जुड़ी समस्याओं से बचाव या राहत का लिए आप अपने स्किन केयर रूटीन में पत्थरचट्टा भी यूज कर सकते हैं। पत्थरचट्टा की पतियां एक्ने से राहत दिलाने में मदद करती हैं। स्किन की एलर्जी कम होती है।

पत्थरचट्टा की पतियों का इस्तेमाल कर सकते हैं

पत्थरचट्टा की पतियों में फ्लेवोनॉइड्स, एल्कलॉइड्स और ग्लाइकोसाइड्स समेत कई बायोएक्टिव कंपाउंड्स पाए जाते हैं। यह आपकी स्किन पर एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटीऑक्सिडेंट प्रभाव पैदा करते हैं, जिससे खुजली जैसी समस्या से राहत मिल सकती है। आइए आपको बताते हैं कैसे इसका प्रयोग करें।

पत्थरचट्टा की पतियों को कुचलकर थोड़ा सा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को अपनी स्किन के प्रभावित त्वचा पर 15 मिनट के लिए लगाएं और बाद में गुनगुने पानी से अपना मुंह धो लें। - पत्थरचट्टा की पतियों का इस्तेमाल करके आप फेस मास्क के रूप में भी यूज कर सकते हैं। इन पतियों का फेस मास्क बनाने के लिए पहले आप इन्हें अच्छे तरीके से ग्राइंड कर



## चेहरा टैनिंग के कारण दिखता है मुरझाया हुआ तो लगा लें ये 5 डी टैन पेस पैक्स, खिल उठेगी त्वचा

धूप चाहे गर्मियों की हो या सर्दियों की, बहुत ज्यादा देर तक त्वचा के संपर्क में आती है तो टैनिंग की वजह बन जाती है। टैनिंग के कारण ऐसा लगता है जैसे चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ गए हैं या मेल जम गया है। इस टैनिंग को कम करने के लिए घर पर ही कुछ फेस पैक्स बनाकर लगाए जा सकते हैं। ये फेस पैक्स स्किन पर निखार लाने का काम करते हैं। इनसे टैनिंग हल्की होने लगती है और त्वचा को उसकी खोई हुई चमक वापस मिल जाती है। यहां जानिए कौनसे हैं ये फेस पैक्स और किस तरह इन्हें घर पर ही आसानी से बनाकर चेहरे पर लगाया जा सकता है।

### टमाटर का फेस पैक

त्वचा की टैनिंग कम करने में टमाटर कमाल का असर दिखाता है। टमाटर से फेस पैक बनाने के लिए टमाटर के पल्प को निकालें और इसमें थोड़ा सा खीरे का रस मिला लें। आप चाहे तो टमाटर को सादा भी चेहरे पर लगा सकते हैं। टमाटर के पल्प को 15 से 20 मिनट त्वचा पर लगाकर रखने के बाद धोकर हटाएं। त्वचा पर जमी डेड स्किन सेल्स भी निकलने लगती हैं। टमाटर सन डैमेज को कम करने में मददगार होता है।

### दूध और हल्दी

टैनिंग हल्की करने के लिए इस सर्दियों से चले आ रहे नुस्खे को आजमाकर देखा जा सकता है। एक कटोरी में दही लें और उसमें थोड़ी सी हल्दी मिला लें। दही और हल्दी के इस मिश्रण को चेहरे पर रूई की मदद से लगा लें। इसे चेहरे पर लगाकर तकरीबन आधे घंटे रखें और फिर धोकर हटाएं। हफ्ते में 2 बार इस मिश्रण को लगाकर देखा

जा सकता है।

### बेसन और दही

चेहरे पर बेसन और दही को लगाने पर त्वचा एक्सफॉलिएट होती है और चेहरे पर जमी डेड स्किन सेल्स हटने लगती हैं। बेसन और दही त्वचा से मेल छुड़ाकर त्वचा को दमकदार बनाता है। कटोरी में 2 चम्मच बेसन लें और इसमें जरूरत के अनुसार दही मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इस फेस पैक को चेहरे पर लगाकर 15 से 20 मिनट रखें और फिर हल्के हाथों से मलते हुए छुड़ा लें।

### मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा

सनटैन दूर करने में मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा का भी अच्छा असर दिखता है। एक चम्मच मुल्तानी मिट्टी में 2 चम्मच एलोवेरा जेल मिलाएं। इस फेस पैक को चेहरे पर 15 मिनट लगाकर रखा जा सकता है। इसे छुड़ाने के बाद चेहरे पर मॉइश्चराइजर लगाना ना भूलें।



### मलाई और केसर

मलाई को चेहरे पर सादा या फिर केसर के साथ मिलाकर लगाया जा सकता है। इससे त्वचा का रूखापन दूर होता है, मेल हटता है और टैनिंग कम होने में असर दिखता है। एक कटोरी में चम्मच

भरकर मलाई और 1-2 केसर के छल्ले डालकर मिलाएं। इसे उंगलियों पर लेकर चेहरे पर पर मलें। आपको दिखेगा कि चेहरे पर जमा मेल छूटकर निकलना शुरू हो गया है। मलाई को चेहरे पर मलने के बाद पानी से धोकर छुड़ा लें।









