

इन टिप्स को अपनाने पर कम आएगा पसीना

मौसम चाहे जो भी हो शरीर पर पसीना आता ही है। गर्मियों और उमस भरे मौसम में तो पसीने के कारण हालत खराब हो जाती है। इस वजह से कहीं आने-जाने की भी इच्छा नहीं होती और यह समस्या चिड़चिड़ा भी बना देती है। लेकिन कुछ तरीकें हैं जो इस परेशानी को काफी हद तक दूर कर सकते हैं।

शेव या वैक्सिंग: शरीर पर बाल यानी ज्यादा पसीना, इसलिए टाइम टू टाइम शेव करते या वैक्सिंग करवाते रहें। इससे स्किन के पोर्स को भी क्लीन रहने में मदद मिलेगी जो पसीने की समस्या को भी कम कर देगा।

लोशन और क्रीम: स्किन के हाइड्रेशन को बनाए रखने के लिए लोशन या क्रीम बेहद जरूरी है, हालांकि इसके कारण पसीना भी ज्यादा आता है। इससे बचने के लिए ऐसे लोशन या सनस्क्रीन चुनें तो वॉटर या जेल बेस्ड हों। आप चाहें तो ऐलोवेरा या समर स्पेशल लोशन भी चुन सकती हैं जो स्किन में आसानी से अब्सॉर्ब हो जाते

हैं और स्किन चिपचिपी नहीं होती। इससे पसीना भी कम आता है।

कपड़े: ऐसे कपड़े पहने जिनमें से हवा आर-पार हो सके। कॉटन इसके

और कलर के कपड़े बेस्ट चॉइस हैं।

न खाएं ये चीजें: ज्यादा ऑइली, स्पाइसी, नॉन वेज और फास्ट फूड खाने से बचें। इन सभी को पचाने में बाँड़ी

लिए आप छाछ, दही, लस्सी, नारियल पानी, ताजे फलों के जूस, सब्जियों के जूस आदि को पी सकते हैं।

नॉर्मल तापमान की डालें आदत:

मौसम के मुताबिक खुद को ढालने में परेशानी होती है। कोशिश करें कि आप ज्यादा से ज्यादा समय नॉर्मल रूम टेंपरेचर में गुजारें जिससे शरीर को आसानी से अजस्ट होने में मदद मिलेगी और पसीना कम आएगा।

ऐपल साइडर विनिगर: ऐपल साइडर विनिगर को एक बोल में निकालें और रुई की मदद से अपने बाँड़ी के उन हिस्सों पर लगाएं जहां आपको सबसे ज्यादा पसीना आता है। इसे रातभर लगे रहने दें और सुबह धो लें। माना जाता है कि इस विनिगर से पोर्स को टाइट होने में मदद मिलती है जिससे पसीना कम आता है।

ब्लैक टी: एक कप पानी गरम करें और उसमें चाय पत्ती मिलाएं। इसे उबलने दें और फिर गैस बंद कर दें। पानी ठंडा हो जाए तो उसे छान लें और पानी को रुई की मदद से ज्यादा स्वेट करने वाले हिस्सों पर लगाएं। ब्लैक टी में भी ऐपल साइडर विनिगर जैसी खासियत है। यह भी पोर्स को टाइट करते हुए स्वेटिंग की समस्या को कम करता है।



लिए बेस्ट चॉइस है। साथ ही में कलर भी लाइट चुनें। ज्यादा डार्क कलर ज्यादा गर्मी व सनलाइट सोखते हैं जिससे बाँड़ी का तापमान बढ़ता है और पसीना ज्यादा आता है, इसलिए लाइट फैब्रिक

ज्यादा एनर्जी लेती है जिससे पसीना भी ज्यादा आता है।

कूल ड्रिंक्स: कम पसीने के लिए बाँड़ी को बाहर ही नहीं बल्कि अंदर से भी कूल रखने की जरूरत है। इसके

गर्मी से बचने के लिए लोग एसी में रहना पसंद करते हैं जो उनकी बाँड़ी को तुरंत कूल डाउन करता है और पसीना बिल्कुल भी नहीं आता। हालांकि, शरीर को इसकी आदत लग जाए तो उसे

‘ग्रीन टी’ पीते वक्त गलती से भी न करें ये गलती

अपनी किसी पुरानी फेवरिट ड्रेस में वापस से फिट होना हो या दोस्त या रिश्तेदार की शादी में फ्लैट टमी को फ्लॉन्ट करना हो...इन सबके लिए हम सबसे पहले अपनी डायट में ग्रीन टी को शामिल करते हैं। यही वजह है कि ग्रीन टी, दुनियाभर में मैजिकल चाय के रूप में मशहूर हो गई है। बहुत सी स्टडीज में ग्रीन टी के फायदों के बारे में भी बताया गया है। लेकिन ग्रीन टी पीते वक्त आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए और साथ ही एक दिन में 2-3 कप से ज्यादा ग्रीन टी भी नहीं पीनी चाहिए...

खाने के तुरंत बाद न पिएं: ज्यादातर लोगों को सबसे बड़ी गलतफहमी ये होती है कि खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पीने से खाने से शरीर को मिली कैलरीज जादुई तरीके से गायब हो जाएगी। लेकिन इस बात में कोई सच्चाई नहीं है और यह बात

पूरी तरह से गलत है। खाना खाने के बाद भोजन में मौजूद प्रोटीन को पचने में वक्त लगता है। ऐसे में अगर आप खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पी लेते हैं तो पाचन की इस प्रक्रिया में रुकावट आती है जिससे डाइजेशन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। लिहाजा खाने के तुरंत बाद ग्रीन टी पीने से बचें।

ध्यान रहे ग्रीन टी बहुत ज्यादा गर्म न हो: बहुत से लोग ऐसे होते हैं जिन्हें बेहद गर्म चाय पसंद होती है। कप में छानी और बस मुंह तक पहुंच गई। लेकिन ग्रीन टी के मामले में ऐसा बिल्कुल नहीं करना चाहिए। बहुत ज्यादा गर्म ग्रीन टी पीने से न सिर्फ उशका स्वाद बिगड़ जाता है बल्कि इससे आपके गले और पेट को भी तकलीफ पहुंच सकती है। ग्रीन टी पीने का ज्यादा से ज्यादा लाभ मिले इसके लिए जरूरी है कि आप इसे गुनगुना ही पिएं।

ग्रीन टी उबालते वक्त उसमें शहद न डालें: बहुत से लोग ग्रीन टी को और ज्यादा हेल्दी बनाने के लिए उसमें शहद डालकर पीना पसंद करते हैं। लेकिन जिस तरह बहुत ज्यादा गर्म ग्रीन टी पीना नुकसादेह हो सकता है, ठीक उसी तरह ग्रीन टी को उबालते वक्त अगर आप उसमें शहद डाल देते हैं तो इससे शहद की न्यूट्रिशनल वैल्यू खत्म हो जाती है। ऐसे में जब ग्रीन टी का टेंपरेचर थोड़ा कम हो जाए तब उसमें शहद और दालचीनी मिलाकर पिएं।

दवाइयों के साथ ग्रीन टी न पिएं: बहुत से लोगों को आपने देखा होगा कि जो सुबह की दवाइयों को पानी की बजाए ग्रीन टी के साथ ले लेते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें और यह आपकी सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। दवाइयों का केमिकल कॉम्पोजिशन, ग्रीन टी के साथ मिलकर ऐसिडिटी की समस्या पैदा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



कर सकता है। लिहाजा रेग्युलर दवा खाने के लिए पानी का ही इस्तेमाल करें।

आर्टिफिशियल फ्लेवर ऐड न करें: मार्केट में इस वक्त आपके स्वाद और टेस्ट को ध्यान में रखते हुए ग्रीन टी के ढेरों फ्लेवर्स मिल रहे हैं। बहुत सी ग्रीन टी

तो ऐसी होती है कि सिर्फ उसकी बिक्री बढ़े इसके लिए उसमें ढेर सारे आर्टिफिशियल फ्लेवर मिला दिए जाते हैं। ये सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है। लिहाजा नैचुरल फ्लेवर वाली ग्रीन टी का सेवन भी बेहतर है।

...तो करण जौहर की नजर में अनन्या है बॉलिवुड की नई आलिया!

करण जौहर की फिल्म से आलिया भट्ट ने बॉलिवुड में एंट्री की और सबको पता है कि आलिया उन्हें अपना मेंटर मानती हैं। वहीं उनकी उनकी एक और शागिर्द अनन्या पांडे की डेब्यू फिल्म भले ही बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल न दिखा पाई हो लेकिन वह बॉलिवुड की पॉप्युलर स्टार बन चुकी हैं। चाहे स्क्रीन हो या सोशल मीडिया, अनन्या को पता है कि अपने फैंस का दिल कैसे जीतना है।

लोगों के दिल में जगह बनाने और कुछ पॉप्युलर एंडोर्समेंट पाने के अलावा उन्होंने कार्तिक आर्यन के साथ पति पत्नी और वो और ईशान खट्टर के साथ काली पीली साइन की है।

लेटेस्ट रिपोर्ट की मानें तो उनके गुरु करण जौहर उनकी पॉप्युलैरिटी से काफी खुश हैं और सुना है कि उन्हें नई आलिया भट्ट कहकर बुला रहे हैं।

मजेदार बात है कि अनन्या की डेब्यू फिल्म स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 में आलिया ने कैमियो किया था और टाइगर श्रॉफ के साथ एक गाने पर डांस भी किया था। आलिया और अनन्या बॉलिवुड की पार्टीज में भी साथ दिखाई देती हैं।

