

त्वचा की चमक को निखारने का तरीका है एक्सफॉलिएशन

हमारी बाँड़ी में स्किन सेल्स बनने और उनके डेड होने की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। इन डेड सेल्स को हटाने से अंदर की हेल्दी स्किन बाहर आती है। साथ ही इस स्किन की सफाई हो जाने से यह खुलकर सांस ले पाती है, जिससे हमारी त्वचा अधिक ग्लोइंग लगती है। एक्सफॉलिएशन एक ऐसी प्रक्रिया है, जो त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनती है। इस प्रक्रिया में त्वचा की बाहरी सतह पर जमा डेड सेल्स हटाने का काम किया जाता है। यह प्रॉसेस पार्लर में मौजूद मशीनों से या घर पर भी आसानी से की जा सकती है।

एक्सफॉलिएशन के फायदे: स्किन को एक्सफॉलिएट करने का सबसे बड़ा फायदा है कि स्किन का ग्लो बढ़ता है और हमारी खूबसूरती भी। लेकिन इसके अलावा इस प्रक्रिया को अपनाने से हम त्वचा संबंधी दूसरी परेशानियों से भी बच सकते हैं। आइए, जानते हैं कि इसके और क्या फायदे हैं...

● नियमित रूप से स्किन को एक्सफॉलिएट करने पर हमारी त्वचा



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

के दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं।

● जिन लोगों की स्किन ऑइली है या जिन्हें पिंपल्स की समस्या अक्सर हो जाती है, उनके लिए भी यह प्रक्रिया प्रभावकारी है। क्योंकि इससे त्वचा का अतिरिक्त तेल साफ हो जाता है। लेकिन जिस समय पिंपल्स चेहरे पर हों, उस समय इसे नहीं करना चाहिए।

● स्किन को एक्सफॉलिएट करने

पर त्वचा नरम व मुलायम भी रहती है। रफनेस कम होती है।

● ना केवल ऑइली स्किन वालों को बल्कि ड्राई स्किन वालों को भी इससे लाभ होता है। सफाई के बाद स्किन पर मॉइश्चराइजर लगाने से यह त्वचा में अंदर तक समा जाता है और लंबे समय तक स्किन को सॉफ्ट बनाए रखता है।

● एक्सफॉलिएशन से त्वचा पर उम्र का असल जल्दी नहीं झलकता है। चेहरे की फाइनलाइन्स और उम्र के साथ खोनेवाली चमक पर यह कंट्रोल करता है।

ऐसे करें एक्सफॉलिएट: जो भी फेसवॉश आप यूज करती हों, उससे चेहरे को वॉश करें और गुनगुने पानी में एक फेस टॉवल को भिगोकर चेहरा

साफ करें। गर्म टॉवल की भाप आपकी स्किन को सॉफ्ट बनाने का काम करेगी और ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ाएगी। इसके बाद चेहरे को स्क्रब करें। अच्छे स्क्रबर की मदद से 2 से 3 मिनट तक क्लॉक वाइज हाथ घुमाते हुए चेहरे और गर्दन पर स्क्रब करने से डेड सेल्स निकालने में मदद मिलती है। इस दौरान ज्यादा दबाव नहीं डालना चाहिए। स्क्रब के बाद चेहरा वॉश कर लें और एक आइस क्यूब लेकर उसे चेहरे और गर्दन पर कुछ देर के लिए रब करें। आइस क्यूब को किसी कॉटन के हेंकी में लपेटकर त्वचा पर मसाज करें, सीधे ना लगाएं। इसे लगाने से त्वचा के रोम छिद्र बंद हो जाएंगे। अब अपनी पंसद की क्रीम लगाएं और ताजगी को इंजॉय करें। केवल चेहरे की त्वचा ही नहीं बल्कि पैरों की स्किन को भी एक्सफॉलिएट किया जाता है। इसे पूरी बाँड़ी की सफाई करने के लिए भी अपना सकते हैं। बस आपको अपनी स्किन एक्सफॉलिएट करते वक्त इस बात का ध्यान रखना होगा कि आपका स्किन टाइप क्या है। ऑइली, ड्राई या मिक्स।

ट्रोलर्स और हेटर्स की बातों पर ध्यान नहीं देती हूँ : सोनाक्षी

पिछले कुछ सालों में कई फ्लॉप फिल्मों के बाद आखिरकार सोनाक्षी सिन्हा की फिल्म को एक बड़ी सफलता मिली है। स्वतंत्रता दिवस पर रिलीज हुई मल्टी-स्टार फिल्म मिशन मंगल देश भर में 193.14 करोड़ के साथ एक सुपरहिट फिल्म साबित हुई। सोनाक्षी सिन्हा ने बताया, मुझे काफी अच्छा लग रहा है। बड़े दिनों बाद मुझे फिर से सफलता मिली है। यह एक बहुत ही स्पेशल फिल्म है और इसकी टीम के साथ काम करने का अनुभव शानदार रहा। यह एक बहुत ही पॉजिटिव फीलिंग है। उन वैज्ञानिकों को सलाम जिन्होंने कई सारी मुश्किलों और संघर्षों में से गुजरकर वास्तव में इसे कर दिखाया है। सोनाक्षी ने आगे कहा, ईमानदारी से

कहूँ तो मुझे उम्मीद थी कि फिल्म सफल होगी क्योंकि यह हमारे देश की एक बहुत बड़ी उपलब्धि के बारे में बात करता है। मेरे ख्याल से, अगर आप देशभक्ति पर कोई फिल्म बना रहे हैं और इसकी कहानी अच्छी है, तो यह हमेशा सही साबित होती है। अक्षय कुमार, विद्या बालन, सोनाक्षी सिन्हा, तापसी पन्नू, कीर्ति कुल्हारी और नित्या मेनन स्टार मिशन मंगल साल 2019 की अब तक की सबसे बड़ी हिट फिल्मों में से एक हो सकती है, लेकिन पिछले कुछ सालों में सोनाक्षी ने लगातार कई फिल्मों की हैं जैसे कि तेवर, अकीरा, नूर और हैप्पी फिर भाग जाएगी और ये सभी फिल्मों बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं कर पाईं जिसके चलते सोशल मीडिया पर सोनाक्षी ट्रोलर्स के निशाने पर बड़ी ही आसानी से आ गईं। हालांकि, 32 वर्षीय यह अभिनेत्री नकारात्मकता पर ध्यान देने से बचती हैं और इसके बदले काम पर ही फोकस करना पसंद करती हैं। सोनाक्षी ने कहा, केवल कलाकारों के ही नहीं बल्कि हर किसी की जिंदगी में उतार-चढ़ाव आते हैं। यहाँ तक कि एक रिक्शावाला को भी इनका सामना करना पड़ता है। यह स्वाभाविक है। इसी से एक इंसान के रूप में आपका विकास होता है। ट्रोलर्स और हेटर्स क्या कहते हैं इसकी मैं परवाह नहीं करती क्योंकि मैं आज भी यहाँ हूँ और वे आज भी वहीं हैं। मेरे अंदर यह गुण है कि मैं इन सब नेगेटिविटी को नजरअंदाज कर सकती हूँ और मेरे लिए अपने काम पर मन लगाना ज्यादा जरूरी है।

पॉजिटिव रहें और आगे बढ़ें। मेरी कुछ फिल्मों नहीं चली हैं, लेकिन लोगों ने मुझे फिल्मों ऑफर करना बंद नहीं किया है बल्कि पिछले कुछ सालों में मैं बहुत व्यस्त रही हूँ और इस साल मेरी चार फिल्मों रिलीज होने वाली हैं। सोनाक्षी ने साल 2010 में दबंग से अपने करियर की शुरुआत की जिसके बाद वह साल 2012 में दबंग 2 में नजर आईं और इस साल दिसंबर में दबंग 3 रिलीज होने वाली है। दबंग 3 के बाद सोनाक्षी भुज : द प्राइड ऑफ इंडिया में अजय देवगन के साथ नजर आएंगी।



झुर्रियों से पाना है छुटकारा तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

चेहरे पर आई झुर्रियां खूबसूरती को कम कर देती हैं। अगर समय रहते इन पर ध्यान नहीं दिया गया तो बूढ़े होने से पहले ही स्किन बूढ़ी लगने लगेगी। झुर्रियों को कम करने के लिए महंगी क्रीम की जगह कुछ असरदार घरेलू नुस्खे अपनाए जा सकते हैं जो स्किन को किसी तरह का नुकसान भी नहीं पहुंचाएंगे।

एलोवेरा: साल 2008 में आई स्टडी के मुताबिक रोज एलोवेरा लेने पर 90 दिनों में झुर्रियां काफी ज्यादा तक कम हो जाती हैं। वहीं अगर जेल को लगाया जाए तो इससे आंखों के नीचे की स्किन को डीप हाइड्रेशन मिलता है और कोलेजन बढ़ता है जो झुर्रियां तेजी से कम कर देता है।

बनाना फेस पैक: केले में नैचरल ऑइल और विटमिनस होते हैं जो सेल रिपेयर में मदद करते हुए झुर्रियां कम करते हैं। केले का फेस पैक बनाने के लिए एक केले को मैश करें और इसमें एक चम्मच शहद व गुलाब जल मिलाएं। इसे 10-15 मिनट फेस पर लगे रहने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें।

एग वाइट: एग वाइट का इस्तेमाल भी स्किन को रिकल फ्री बना सकता है। आप चाहे तो एग वाइट बेस्ड आइ क्रीम ले सकती हैं। इसे रोज रात में लगाकर सोएं

और एक महीने में ही आपको फर्क नजर आने लगेगा।

ऑलिव ऑइल: एक स्टडी के मुताबिक वे लोग जो रोजाना ऑलिव ऑइल खाते हैं उनके चेहरे पर ड्राइनेस के कारण होने वाली झुर्रियों की समस्या नहीं होती है। वहीं अगर इसे रोज आंखों के नीचे लगाया जाए तो रिकल्स के साथ



ही डार्क सर्कल्स भी कम हो जाते हैं।

दही: दही में मौजूद गुण स्किन को हेल्दी बनाए रखने में मदद करते हैं इससे रिकल्स कम होते हैं और त्वचा से जुड़ी अन्य समस्याएं नहीं आती हैं। हालांकि, ध्यान रहे कि दही लगाने के 10 मिनट बाद इसे धो लें। इसे ज्यादा ड्राई न होने दें नहीं तो दही साफ करने के लिए ज्यादा प्रेशर बनाना पड़ेगा जो झुर्रियां बढ़ा देगा।

त्वचा के लिए भी रामबाण है अनार: सेहत के लिए फायदेमंद होने के साथ ही अनार हमारी त्वचा के लिए भी रामबाण है। रोज एक अनार खाने से रोग प्रतिरोधी क्षमता तो मजबूत होती ही है, साथ ही त्वचा संबंधी कई समस्याएं भी दूर होती हैं। अनार में पाए जाने वाले गुण त्वचा में निखार लाते हैं। इसमें ग्रीन टी और संतरे की तुलना में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो सीधे तौर पर त्वचा को फायदा पहुंचाते हैं...