स्किन पर एजिंग के असर को कम करता है दूध

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दूध में मौजूद कैल्शियम और प्रोटीन हमारी सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। लेकिन सिर्फ दूध पीना ही नहीं बल्कि इसे स्किन पर लगाना भी कई तरह से फायदेमंद है। स्किन को पोषण देने के साथ-साथ एजिंग के निशान से लड़ने में भी मददगार है दूध। इसे कैसे यूज करना है यहां जानें... दूध को फेस क्लेन्जर के तौर पर यूज करना बेहद फायदेमंद है। दूध चेहरे पर मौजूद डेड स्किन सेल्स को जेंटली हटाने में मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए आप एक चम्मच दूध से चेहरे पर हल्के हाथ से मसाज करें और फिर गीले टीशू पेपर से पोछ दें। फिर देखें कैसे चेहरे साफ और दमकने लगेगा।दूध में लैक्टिक ऐसिड होता है जो स्किन की सेहत को बेहतर बनाने का काम करता है। स्किन में मौजूद नए कोलाजन को उत्पादन में मदद करता है दूध जिससे आपकी स्किन फर्म और टाइट हो जाती है। मैक्सिमम बेनिफिट हासिल करने के लिए कच्चे दूध को फेस पैक के तौर पर चेहरे पर लगाएं।अगर आपको सूरज की हानिकारक किरणों की वजह से सनबर्न हो गया है तो इस तकलीफ को दूर करने में भी आपकी मदद कर सकता है दूध। ऐंटिऑक्सिडेंट्स से भरपूर दूध, स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ ही जलन को दूर करने का काम करता है।सिर्फ दूध ही नहीं बल्कि दूध का विकल्प मिल्क पाउडर भी स्किन के लिए बेहद अच्छा होता है। इसे चेहरे पर लगाने से न सिर्फ आपको निखरी त्वचा मिलेगी बल्कि चेहरे का ग्लो भी बढ़ जाएगा। चेहरे की रंगत निखारने के लिए एक टेबलस्पून मिल्क पाउडर, एक टेबलस्पून ओटमील पाउडर और दो चम्मच संतरे के जूस या नींबू के रस को एक साथ मिलाएं। जब मिश्रण स्मूद हो जाए तो उसे चेहरे पर लगाएं। 15-2० मिनट पैक को लगे रहने दें और फिर हल्के गरम पानी से चेहरा धो लें। सप्ताह में इस पैक को दो बार लगाएं। चेहरे पर से काले धब्बे हटाने में भी मिल्क पाउडर मदद करता है। एक बोल में दो टेबलस्पून मिल्क पाउडर के साथ एक चम्मच दही और नींबू का रस मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर ऊपर से नीचे की ओर लगाएं। जब पैक सूख जाए तो हल्के हाथ से रगड़ते हुए चेहरे को वॉश करें। इसके लगातार इस्तेमाल से आपको कुछ ही दिनों में चेहरे से काले धब्बे गायब होते दिखना शुरू हो जाएंगे।

घर पर बनाएं चुकंदर का फेसपैक, चेहरे पर आएगा निखार

चेहरे पर ग्लो लाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप ज्यादा से ज्यादा फल और सब्जियां खाएं और चेहरे पर कम से कम केमिकल्स का इस्तेमाल करें। अगर सब्जियों की बात करें तो चुकंदर एक ऐसी सब्जी है जिसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू काफी ज्यादा होती है।

यह हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद होती है, यह तो आपने सुना होगा लेकिन क्या आपको पता है, इसका फेसपैक आपकी स्किन के लिए कितना अच्छा हो सकता है! आप रोजाना चुकंदर का फेसपैक इस्तेमाल करते हैं तो न सिर्फ आपकी त्वचा पर पिंकिश ग्लो आता है बल्कि दाग-धब्बे भी दूर होते हैं। इसके अलावा यह आपके चेहरे से डेड स्किन सेल्स भी हटाता है।वैसे तो चुकंदर घिसकर आप इसका जूस चेहरे पर लगा सकती हैं वहीं चुकंदर का फेसपैक भी स्किन पर कमाल का असर करता है।

यहां जानें आप कैसे बना सकते हैं चुकंदर का फेसपैक

-आधा कटा चुकंदर

-चौथाई ग्लास गुलाब जल या चौथाई कप पानी लें

-इन को ब्लेंडर से ब्लेंड कर लें, इससे जो जूस निकले उसे बेसन, यॉगर्ट, या संतरे के पिसे हुए छिलके में मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 2० मिनट तक चेहरे पर लगाने के बाद धो लें।

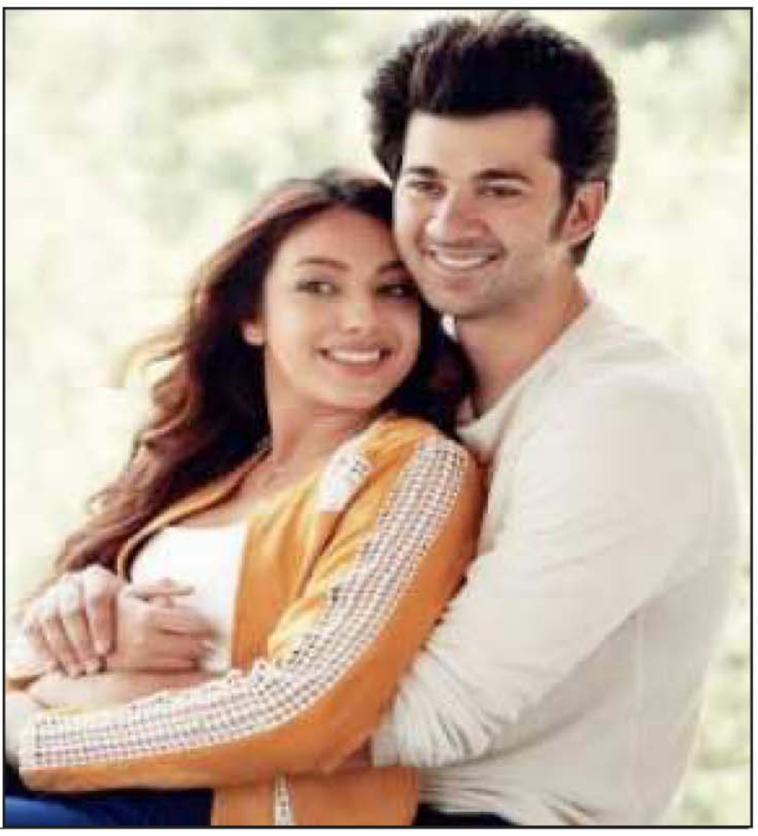
इस फेसपैक को हफ्ते में दो से तीन बार लगाने से आपको फर्क जरूर नजर आएगा।

सनी के बेटे करण देओल ने सोनम कपूर और संजय दत्त को छोड़ा पीछे

इस शुक्रवार बॉक्स ऑफिस पर तीन फिल्में एक साथ रिलीज हुईं। पहली फिल्म बीटाउन की फैशनिस्टा सोनम कपूर की च्द जोया फैक्टरज् थी, दूसरी संजय दत्त की च्प्रस्थानमज् और तीसरी फिल्म सनी देओल के बेटे करण देओल की च्पल पल दिल के पासज् थी। इन तीनों के पहले दिन का बिजनस चौंकाने वाला है क्योंकि कमाई के मामले में करण की फिल्म ने सोनम और संजय जैसे नामी स्टार्स की मूवीज को पीछे छोड़ दिया है।

बॉक्सऑफिसइंडिया.कॉम के मुताबिक, च्पल पल दिल के पासज् ने पहले दिन 1.1-1.2 करोड़ रुपये की कमाई की है, वहीं च्प्रस्थानमज् ने 75-8० लाख रुपये कमाए हैं। सबसे बुरी कमाई सोनम की फिल्म की रही जिसने 65-7० लाख का बिजनस किया।

इन तीनों फिल्मों के बारे में एक्सपर्ट का मानना है कि इनका ज्यादा दिन टिक पाना और ऑडियंस को थिअटर तक ला पाना मुश्किल होगा। च्पल पल दिल के पासज् से भले ही सनी देओल जैसे बड़े स्टार के बेटे का डेब्यू हो रहा हो लेकिन लोगों की इसमें कोई खास रुचि दिखाई नहीं दे रही हैं।वहीं च्प्रस्थानमज् की स्टोरी भी दर्शकों को बांधने में असफल होती दिख रही है। इस मूवी ने सिंगल स्क्रीन पर ठीक परफॉर्म किया लेकिन मल्टीप्लेक्स में इसके लिए ऑडियंस जुटाना मुश्किल हो गया।

सबसे खराब परफॉर्मेंस द जोया फैक्टर की रही। सोनम कपूर और दुलकर सलमान की इस मूवी का प्रमोशन भले ही जोर-शोर से हुआ हो लेकिन लोगों ने इसमें रुचि नहीं दिखाई।

ड्रीम गर्ल देखने जा रहे लोग: आयुष्मान खुराना की फिल्म च्ड्रीम गर्लज् को लेकर पब्लिक के बीच क्रेज जारी है। इस मूवी ने रिलीज के आठवें दिन भी 5 करोड़ की कमाई की। अब तक इस फिल्म ने करीब 74 करोड़ की कमाई कर ली है।