

# ड्राई स्किन और ऐक्ने की समस्या दूर करता है पुदीना, ऐसे करें यूज

पुदीने की तासीर ठंडी होती है और यह पारंपरिक दवाइयों के रूप में इस्तेमाल होने वाली सबसे फेसम जड़ी बूटी में से एक है। पुदीना सेहत के लिए तो फायदेमंद है ही यह आपकी स्किन के लिए भी पावरफुल हीलर का काम करता है। नैचरल ब्यूटी प्रॉडक्ट के रूप में आप पुदीने का इस्तेमाल कैसे कर सकती हैं यहां जानें.

**चेहरे पर एजिंग का असर दिखेगा कम:** जब शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है तो आपकी स्किन टाइट और हेल्दी रहती है। पुदीने का इस्तेमाल कर आप अपनी स्किन को सही पोषक तत्व देते हैं जिससे आपकी स्किन पर झुर्रियां और बारीक रेखाएं दिखना कम हो जाती हैं और चेहरे पर एजिंग यानी उम्र के निशान नहीं दिखते। पुदीना एंटीऑक्सिडेंट्स का भी बेहतरीन सोर्स है जो फ्री रैडिकल डैमेज को कंट्रोल कर स्किन को जवां बनाए रखता है।

**ऐक्ने यानी मुंहासे करे दूर:** खूबसूरत-बेदाग स्किन चाहिए तो आर्टिफिशियल प्रॉडक्ट्स की जगह पुदीने की पत्तियों का इस्तेमाल करें। पुदीने की कुछ पत्तियों को अच्छे से क्रश कर लें और फिर उसमें गुलाब जल मिलाएं। इसमें थोड़ा सा बेसन डालकर पेस्ट बनाएं और इस फेस पैक को चेहरे पर करीब 30 मिनट तक लगाए रखें। फिर पानी से धो लें। पुदीने के इस फेस पैक की मदद से

स्किन को ऑइल फ्री रखने में मदद मिलेगी जिससे ऐक्ने यानी मुंहासे होंगे दूर।

**स्किन की ड्राइनेस होगी दूर:** क्या आप भी अपनी ड्राई स्किन की समस्या से परेशान हैं और बार-बार मॉइश्चराइजर लगाणा पड़ता है? अगर हां तो केमिकल बेस्ड मॉइश्चराइजर यूज करने की बजाए नैचरल तरीका अपनाएं और पुदीने की पत्तियां यूज करें। पुदीने की पत्तियों को ब्लेंडर में पीसें और उनका जूस निकाल लें। इस जूस को चेहरे पर लगाएं और फिर देखें कि चेहरा कैसे मॉइश्चराइज हो जाता है।

**स्किन को एक्सफोलिएट करेगा पुदीना:** पुदीने की पत्तियां एक्सफोलिएटर यानी स्क्रबर का काम करती हैं। इसके लिए पुदीने की पत्तियों का जूस निकाल लें और फिर इसमें 1 चम्मच ओटमील मिलाएं। इसे चेहरे पर लगाएं और करीब 10-15 मिनट के लिए सूखने दें। 15 मिनट बाद स्किन पर स्क्रब करें और चेहरा धो लें। ऐसा करने से चेहरे पर मौजूद डेड स्किन सेल्स हट जाएंगे और अंदर से निखर जाएगी आपकी स्किन।

**टोनर का भी काम करता है पुदीना:** अगर आप अब तक बाजार में बिकने वाला टोनर स्किन के लिए यूज करती आयी हैं तो अब घर पर नैचरल टोनर खुद तैयार करें। इसके लिए पुदीने की पत्तियों को पानी में उबालें और फिर इसे छानकर पानी को ठंडा कर लें। आप पुदीने के इस पानी का इस्तेमाल स्किन टोनर के तौर पर कर सकती हैं। इसे स्प्रे बॉटल में भर लें और चेहरे पर स्प्रे करें और फिर देखें कैसे आपका चेहरे फिर से रिफ्रेश और ग्लोइंग हो जाएगा।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## न गिफ्ट करें चॉकलेट-कैंडी और मिठाई, आगे चलकर होगा बड़ा नुकसान

हाल ही में हुई एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि आप बचपन में कितना मीठा खाते हैं, अडल्ट होने पर आपका मोटापा इस बात पर निर्भर करता है। जर्नल इकनोमिक्स एंड ह्यूमन बायोलॉजी में छपी रिसर्च में यह बात सामने आई कि मोटापा फैलने में चीनी सबसे बड़ा फैक्टर है। बच्चों को अगर हाई शुगर डायट दी जाए तो बड़े होकर उन्हें मोटापे की समस्या हो सकती है। मोटापा अपनेआप में ही कई बीमारियों की जड़ है जैसे डायबीटीज और हार्ट प्रॉब्लम। इसलिए जरूरी है कि चीनी की मात्रा का ध्यान रखें ताकि आपकी हेल्थ को नुकसान न हो। यहां हैं 5 टिप्स जिनसे आप अपनी डायट में एक्स्ट्रा चीनी लेने से बच सकते हैं।

**मीठे से मोह कम करें:** बच्चे हों या

अडल्ट्स बच्चों को कैंडी, चॉकलेट, मिठाई वगैरह देना बंद कर दें। कभी ठीक है पर रोजाना और खाने के बाद मीठा खाने का नियम न बनाएं। घर पर मीठे स्नैक्स न रखें। अगर ये आपकी रीच में नहीं हैं तो अपने आप ही खाना कम हो जाएगा। इसके बजाय हेल्दी स्नैक्स जैसे नट्स, ड्राई फ्रूट्स, फ्रेश फ्रूट्स वगैरह रखें।

**हेल्दी नैचरल स्वीटनर्स से भी बचें:** लोग अपनी हेल्थ को लेकर सजग हो रहे हैं और यह बात भी रियलाइज कर रहे हैं कि ज्यादा चीनी लेने से उनकी हेल्थ को क्या नुकसान हो सकता है। हेल्दी रहने के लिए कॉमन वाइट शुगर की जगह नैचरल स्वीटनर्स जैसे शहद, मिश्री या कोकोनट शुगर वगैरह लेने लगते हैं। नैचरल स्वीटनर्स

संतुलित मात्रा में लेना तो ठीक है लेकिन इनसे नुकसान नहीं हैं, यह सोचकर लोग इसे बेफिक्र होकर लेने लगते हैं, जिस वजह से यह वाइट शुगर की तरह ही नुकसान करने लगती है।

**खाना मत स्किप करें:** लोगों को लगता है कि खाना छोड़ने वजन कम होगा और शुगर लेवल भी कंट्रोल होगा। यह मिथ है, ऐसा करने से आपका शुगर लेवल नीचे जाता है जिससे और भूख लगती है। अगर आप लंबे वक्त तक नहीं खाते हैं तो आपको शुगर और हाई कैलरी फूड खाने का मन करेगा।

**खुद को दें ट्रीट:** कभी-कभी खुद को मीठे की ट्रीट देंगे तो आप ज्यादा चीनी खाने से बचेंगे साथ ही आपकी मीठा खाने की इच्छा भी पूरी हो जाएगी।



## संजय दत्त ने बताया एमबीबीएस मुन्ना भाई- 3 की शूटिंग कब होगी शुरू

ऐक्टर संजय दत्त ने अपने फिल्म करियर में कई किरदार निभाए हैं लेकिन उन्हें सबसे ज्यादा प्यार मुन्ना भाई एमबीबीएस से मिला। इसमें उनका किरदार लोगों के दिल को छू गया। यही वजह है कि जब इसका दूसरा पार्ट आया तो उसे भी देखने की लोगों के बीच होड़ सी लग गई और नतीजा यह रहा कि यह पार्ट भी हिट हो गया। संजय

के जेल से छूटने और फिल्म चर्सजूज की रिलीज के बाद उम्मीद की जा रही थी कि च्मुन्ना भाईज का तीसरा पार्ट भी बनेगा, जिस पर अब जाकर खुद ऐक्टर ने मुहर लगा दी है।

संजय दत्त ने बताया कि तीसरे पार्ट के लिए राजकुमार हिरानी इन दिनों स्क्रिप्ट लिखने में जुटे हुए हैं। ऐक्टर ने यह भी बताया कि फिल्म की शूटिंग

कब शुरू होगी। संजय ने कहा कि स्क्रिप्ट पूरी होने पर फिल्म अगले साल के अंत तक फ्लोर पर आ जाएगी। संजय दत्त ने अपने पिता सुनील दत्त को भी याद किया। च्मुन्ना भाई एमबीबीएसज में एक साथ स्क्रीन शेयर करने और फिल्म के अंत में दोनों के इमोशनल हग के बारे में बात करते हुए संजय ने कहा, च्मुन्नों (सुनील

दत्त) ने फिल्म के दौरान मुझे जब हग किया तो वह इतना रियल था कि हम दोनों ही रुआंसे हो गए थे। अपनी जिंदगी के आखिरी दिनों में उन्होंने खुलकर मेरे लिए अपना प्यार जाहिर करना शुरू कर दिया था। मैं जिस तरह खुद को संभाला हुआ था और जो मैं बना था उस पर उन्हें गर्व था। किसी भी पिता के लिए यह गर्व की बात होती है

जब उन्हें बेटे के नाम से पहचान मिले। पहले लोग कहते थे संजू सुनील दत्त जी का बेटा है लेकिन बाद में लोग कहने लगे सुनील दत्त जी संजय दत्त के पिताजी हैं। संजय दत्त की अपकमिंग फिल्मों की बात करें तो फिलहाल उनके पास पांच प्रोजेक्ट हैं। इन सभी में संजय बेहद अलग-अलग किरदार निभाते दिखने वाले हैं।