चेहरे को बेदाग बनाने में रामबाण है एलोवेरा

लोग अपने चेहरे को दाग-धब्बे से मुक्त करने, पिंपल, कील मुंहासे से दूर, ग्लोइंग और खूबसूरत बनाने के लिए कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते रहते हैं जबकि कुछ घरेलू नुस्खे और उपाय ऐसे भी हैं जिसके इस्तेमाल से वह अपनी खूबसूरती में चार चांद लगा सकते हैं. कुछ घरेलू नुस्खे की मदद से चेहरे को बेदाग और आकर्षक बनाना बहुत आसान है. चेहरे के लिए एलोवेरा एक ऐसी औषधि है जो उसकी अच्छी तरह से देखभाल करता है. वहीं एलोवेरा का सेवन करने से पेट से जुड़ी समस्याएं भी समाप्त हो जाती हैं. ये बालों के लिए भी रामबाण का काम करता है. दरअसल एलोवेरा जेल को चेहरे पर लगाकर त्वचा को ग्लोइंग और स्वस्थ बनाया जा सकता है. इसके फायदे अनेक हैं और इसे लगाने का तरीका भी बहुत ही आसान है. आइए जानते हैं कैसे एलोवेरा का सेवन करना चाहिए ताकि इसके परिणाम बेहतर मिल सकें.

त्वचा को देता है पोषण: एलोवेरा स्किन के लिए नेचुरल मॉश्चराइजर का काम करता है. इसे त्वचा पर लगाने से त्वचा में नमी आती है. साथ ही त्वचा को पोषण भी मिलता है. हालांकि एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करने से पहले इस बात का जरूर ध्यान रखें कि आपको किसी प्रकार की स्किन एलर्जी न हो.

बढ़ाता है स्किन का ग्लो: अगर आप अपनी त्वचा में निखार लाना चाहते हैं तो इसके लिए एलोवेरा जेल का उपयोग करना बहुत सही है. ये आपके चेहरे से धूल-मिट्टी, डेड स्किन और गंदगी को साफ करने में काफी मददगार होता है. इससे आपकी स्किन ग्लो करने लगती है और आकर्षक भी दिखने लगती है.

एंटी एजिंग के गुण से परिपूर्ण: एंटी एजिंग गुण से भरपूर एलोवेरा में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा भी मौजूद होती है जो चेहरे से झुर्रियों को हटाने में मदद करता है. हर रोज एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करने से लंबे समय तक जवान और खूबसूरत दिखा जा सकता है.

सनबर्न से छुटकारा: सनबर्न की समस्या से छुटकारा दिलाने में भी एलोवेरा जेल का काफी महत्वपूर्ण योगदान होता है. इसके अलावा चेहरे को पिंपल मुक्त और बेदाग बनाने में एलोवेरा रामबाण जैसा काम करता है. चेहरे से मेकअप हटाने के लिए भी एलोवेरा जेल का इस्तेमाल काफी अच्छा होता है. इससे स्किन को किसी तरह का कोई नुकसान नहीं होता.

स्ट्रेच मार्क्स हटाने में करता है मदद: शरीर के स्ट्रेच मार्क्स को हटाने के लिए भी एलोवेरा जेल काफी हद तक मददगार होता है. इसके लिए एलोवेरा जेल में गुलाब जल मिलाकर इसका इस्तेमाल करना फायदेमंद होता है. घाव या फिर चोट के निशान या छोटा-मोटा कट लग जाए तो उसे ठीक करने में भी एलोवेरा जेल काफी असरदार होता है.

फटी हुई एड़ियों को मिलता है आराम: वहीं फटी हुई एड़ियों को भी एलोवेरा जेल मुलायम और खूबसूरत बना देता है. होठों को मुलायम और गुलाब जैसा खूबसूरत बनाने में भी एलोवेरा जेल काफी असरदार होता है.

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

टीनेजर बच्चा नहीं सुनता है आपकी बात?

अगर आपके घर में टीनेजर बच्चा है और आप उसकी इस बात से परेशान हैं कि लाख समझाने के बाद भी वह आपकी बात नहीं मानता है तो ऐसा सिर्फ आपके साथ नहीं है।

आपको यह सोचकर सबसे पहले खुद को समझाना होगा कि टीनेजर बच्चों को ना तो आप बच्चे की तरह डील कर सकते हैं और ना ही अडल्ट्स की तरह। इन्हें कोई भी बात समझाने के लिए आपको बीच का रास्ता निकालना होगा।

बदलाव का दौर है: हम सभी जानते हैं कि टीनएज में बॉडी में हॉर्मोनल बदलाव बहुत तेजी से होते हैं। ऐसे में बच्चों का मन ना तो बहुत देर तक शांत रहता है और साथ ही उन्हें मन एकाग्र करने में बहुत परेशानी का सामना करना पड़ता है। यह तो हुई शारीरिक बदलाव की बात, जिस कारण मन भी परेशान रहता है। अब बात करते हैं समाज की। दरअसल, यही वह उम्र होती है, जब बच्चा बाहर की दुनिया से जुड़ना और वहां अपनी जगह बनाना शुरू कर रहा होता है। ऐसे में उसे कई तरह के भावनात्मक उतार-चढ़ाव से गुजरना होता है और इस वक्त उसे आपके इमोशनल सपॉर्ट की बहुत जरूरत होती है।

ऐसे बनेगी बात: हम आपसे बिल्कुल नहीं कहेंगे कि आप बच्चे से दोस्त की तरह व्यवहार करें। क्योंकि अगर पैरंट्स भी फ्रेंड का रोल प्ले करेंगे तो फिर पैरंट्स का रोल बच्चों की लाइफ में कौन प्ले करेगा? यह बात कुछ लोगों को अजीब लग सकती है। लेकिन आप खुद गौर करके देखिए। आपको अपने टीनेजर को भावनात्मक रूप से उस कंफर्ट लेवल पर लाना है, जहां वह अपनी हर बात आपके साथ शेयर कर सके। आपकी बातों पर भरोसा करे और उसके अंदर आत्मविश्वास की वृद्धि हो।

आपको खुद भी करना होगा: आप बच्चे को जो भी संस्कार देना चाहते हैं, उन्हें सिर्फ बच्चे को ऐसे ही ना बताएं बल्कि उन संस्कारों को अपने जीवन में भी उतारें। बच्चों के साथ परिवार और करियर के मुद्दों पर बात करें। घर की आर्थिक स्थिति, पारिवारिक रिश्तों पर बात करें। इससे बच्चे की सोच-समझ विकसित होती है और उसमें घर के प्रति जिम्मेदारी का भाव आता है।

ईशान खट्टर के साथ काम करने के लिए मरी जा रही थी: अनन्या

इसी महीने की शुरुआत में अली अब्बास जफर ने अपने प्रॉडक्शन हाउस के बैनर तले बन रही पहली फिल्म खाली पीली की घोषणा की थी। इस फिल्म में ईशान खट्टर और अनन्या पांडे लीड रोल में होंगे जबकि जयदीप अहलावत नेगेटिव रोल में दिखाई देंगे। फिल्म का डायरेक्शन मकबूल खान करेंगे। इस फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई है और अनन्या ने बताया है कि जब से इसकी शूटिंग शुरू हुई है वह रात के समय शूट कर रही हैं। उन्होंने बताया, हम पूरी मुंबई की रियल लोकेशंस पर शूटिंग कर रहे हैं। अगर आप 2 बच्चों को सड़कों पर टैक्सी के आसपास देखें तो वह मैं और ईशान होंगे। स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 से डेब्यू करने वाली आलिया ने इसके बाद कार्तिक आर्यन के साथ पति पत्नी और वो की शूटिंग भी पूरी कर ली है। खाली पीली के बारे में अनन्या ने कहा, फिल्म की शूटिंग से पहले मैंने और ईशान ने कई रीडिंग सेशंस किए थे जिससे मैं इस कैरक्टर के लिए कंफर्टेबल हो जाऊं। हालांकि फिल्म में भले ही अनन्या मुंबई की काली-पीली टैक्सी के पास दिख रही हों लेकिन उन्होंने बताया कि वह भी मुंबई की काली-पीली टैक्सी में नहीं बैठी हैं। अपने को-स्टार ईशान खट्टर के बारे में आलिया ने कहा, जब से मैंने उनकी बेयॉन्ड द क्लाउड्स देखी थी, तभी से उनके साथ काम करने के लिए मरी जा रही थी। मुझे लगता है कि उनकी एनर्जी मेरी परफॉर्मेंस में भी देखने को मिलेगी। ईशान बेहद टैलंटेड ऐक्टर हैं। हम दोनों यंग हैं और काफी मस्ती और एनर्जी के साथ शूटिंग कर रहे हैं।