

स्किन केयर रूटीन में शामिल करें आइस फेशियल

आइस फेशियल कोरियन ब्यूटी के स्किन केयर रूटीन का अहम हिस्सा है जिसे क्रायोथेरेपी के नाम से भी जाना जाता है। यह आपकी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाते हुए चेहरे को तरोताजा करने, मुंहासों को कम करने, झुर्रियां दूर करने और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। यही नहीं, आइस फेशियल से कई तरह के अन्य त्वचा संबंधित लाभ भी मिल सकते हैं। आइए आज इसके पांच प्रमुख फायदे जानते हैं।

मुंहासों के उपचार में सक्षम

बर्फ के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सृजन वाली त्वचा को शांत करते हुए त्वचा से मुंहासों को दूर करने में मदद कर सकते हैं और रोमछिद्रों के आकार को कम करते हैं। दरअसल, आइस फेशियल चेहरे पर तेल के अत्यधिक उत्पादन को कम करता है, जो मुंहासों को बढ़ने से रोकता है। लाभ के लिए मुंहासों से प्रभावित त्वचा पर रोजाना कुछ मिनट बर्फ की मसाज करें।

चेहरे के साथ आंखों की सूजन होगी दूर

तनाव और नौद की कमी से आंखों में सूजन आ सकती है। आइस फेशियल आंखों के नीचे की सूजन को कम कर सकता है और आपको

आंखों को तरोताजा कर सकता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑर्थोल्मोलॉजी के अनुसार, 15-20 मिनट के लिए हल्के दबाव के साथ अपनी आंखों के नीचे कोल्ड कंप्रेस लगाने से सूजन कम हो सकती है। इस तरीके से पूरे चेहरे की सूजन को भी खत्म किया जा सकता है।

चेहरे को मिलेगा निखार

अगर आप चेहरे पर प्राकृतिक रूप से निखार चाहते हैं तो स्किन केयर रूटीन में आइस फेशियल को शामिल कर लें। चेहरे पर बर्फ लगाने से त्वचा का ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और इसके कारण उसमें तेजी से निखार आता है। यह त्वचा में ऑक्सीजन के स्तर को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। इससे आवश्यक विटामिन और पोषक तत्वों की आपूर्ति में मदद मिलती है।

त्वचा की एलर्जी से मिलेगी राहत

चेहरे पर आइस फेशियल करने से खुजली और लालिमा वाली त्वचा से राहत मिल सकती है। यह एलर्जी, चकत्ते, अत्यधिक धूप में रहने या मुंहासे के कारण हो सकती है। आइस फेशियल रक्त वाहिकाओं को संकुचित करके त्वचा पर सामान्य एलर्जी की लक्षणों को शांत कर सकती है। इसके अतिरिक्त, गालों पर ब्लश की तरह काम कर सकती है, क्योंकि इससे उन पर गुलाबी रंग आ जाता है।

डेड स्किन सेल्स की बाहरी परत हटाने में मददगार

सबसे अच्छे प्राकृतिक एक्सफोलिएटर में से एक आइस फेशियल त्वचा से डेड स्किन सेल्स की बाहरी परत को हटाने में मदद करता

है। आप अपनी त्वचा को एक्सफोलिएट करने और प्राकृतिक चमक पाने के लिए अपने चेहरे पर मिल्क आइस क्यूब्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। दूध में लैक्टिक एसिड डेड स्किन को साफ करने में भी मदद करता है।



कांतारा ने हिंदी दर्शकों का भी जीता दिल, 100 करोड़ के वलब में मारी एंट्री

ऋषभ शेट्टी की कांतारा घरेलू बॉक्स ऑफिस पर धूम मचाने के बाद अब हिंदी व अन्य भाषाओं में भी बेहतरीन प्रदर्शन कर रही है। कन्नड़ भाषा में बनी फिल्म कांतारा को हिंदी समेत तमिल और तेलुगु में भी रिलीज किया जा चुका है। फिल्म हिंदी में भी शानदार कलेक्शन कर रही है और आने वाले दिनों में भी इसकी कमाई में बढ़त होने की उम्मीद है। हाल ही में बॉलीवुड की कोड नेम तिरंगा और डॉक्टर जी भी रिलीज हुई हैं, लेकिन उन दोनों के मुकाबले लोगों को कांतारा की कहानी ज्यादा पसंद आई। फिल्म कांतारा के हिंदी संस्करण ने 14 अक्टूबर को सिनेमाघरों में दस्तक दी थी और 1300 स्क्रीन की कम संख्या के बावजूद फिल्म ने शानदार शुरुआत की। रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म ने हिंदी पट्टी पर शुक्रवार को करीब 1.2 करोड़ की कमाई की। जबकि शनिवार को एडवांस बुकिंग में ही



इसके 20 हजार से ज्यादा टिकट बिक चुके थे, वहीं दूसरे दिन फिल्म ने 2.25 करोड़ का कारोबार किया है।

रिपोर्ट के अनुसार होम्बले प्रोडक्शन द्वारा निर्मित और ऋषभ शेट्टी स्टार और निर्देशित

कांतारा को महज 16 करोड़ रुपये में तैयार किया गया है।

यह फिल्म हर भाषा में शानदार कमाई कर रही है। शनिवार को सभी भाषाओं का कलेक्शन तकरीबन 13 करोड़ रहा। उम्मीद है की रविवार को फिल्म के कलेक्शन में बड़त देखने को मिलेगी। कांतारा की कहानी और इसके दृश्य ने लोगों को खासा आकर्षित किया है। सोशल मीडिया पर भी फिल्म लगातार ट्रेंड कर रही है। लिमिटेड रिलीज के बावजूद इसका शानदार कलेक्शन जारी है। यह फिल्म घरेलू बॉक्स ऑफिस के अलावा वलर्ड वाइड भी धुआंधार कमाई कर रही है।

रिपोर्ट के मुताबिक कांतारा वलर्ड वाइड 100 करोड़ का आंकड़ा पार कर चुकी है। बता दें की कांतारा की कहानी पवित्र रीति-रिवाजों और परंपराओं, छिपे हुए खजाने और पौढ़ीगत रहस्यों पर आधारित है।

स्नीकर्स खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान सही चयन में मिलेगी मदद



■ जब भी आप स्नीकर्स खरीदें तो आपके पैर की सबसे बड़ी उंगली और चुने गए जूते में हमेशा आधे से एक इंच का अंतर होना चाहिए। इससे उन्हें पहनते समय पैरों में समस्या नहीं होगी।

■ चलते या दौड़ते समय पैर का पूंजा आगे की ओर मुड़ता है। यही कारण है कि स्नीकर्स के अंदर कुछ अतिरिक्त जगह की आवश्यकता होती है इस अतिरिक्त जगह की वजह से आपको चलने में आराम महसूस होगा।

स्नीकर्स के सोल का पर ध्यान देना है जरूरी

स्नीकर्स खरीदते समय उनके सोल का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी होता है। अगर आपके स्नीकर्स के अंदर का सोल मुलायम नहीं होगा तो उन्हें पहनकर चलने से आपकी पीठ के निचले हिस्से में दर्द होगा और आपको पैरों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में हमेशा मुलायम सोल वाले स्नीकर्स का ही चयन करें, ताकि आप बिना किसी दिक्कत के उन्हें पहनकर चल या दौड़ कर सकें।

विश्वसनीय ब्रांड के स्नीकर्स ही खरीदें

कई बार लोग सस्ते दाम देखकर लोकल ब्रांड के स्नीकर्स खरीदना बेहतर समझते हैं, लेकिन यह गलत है। इससे पैरों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

आपको ब्रांडेड और विश्वसनीय कंपनियों के स्नीकर्स ही खरीदने चाहिए। बड़ी कंपनियां इन्हें बनाने के लिए सभी नियमों का पालन करती हैं और उनकी टेस्टिंग भी की जाती है। जबकि लोकल स्नीकर्स को बनाने के दौरान ऐसा कुछ भी नहीं किया जाता।

ऐसे बढ़ाएं अपने स्नीकर्स की शेल्फ लाइफ

यह बहुत आसान काम है, क्योंकि इसके लिए आपको बस एक चीज की जरूरत होगी। दरअसल, स्नीकर्स की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए उनका ख्याल रखना बेहद जरूरी है। इसके लिए अपने स्नीकर्स के ऊपर छह से बारह महीने में एक बार शू प्रोटेक्टर स्प्रे का इस्तेमाल करें। यह प्रोटेक्टर आपके स्नीकर्स के ऊपर एक प्रोटेक्टिव कोटिंग करेगा और जिसके कारण आपके स्नीकर्स खराब नहीं होंगे।

अगर आप फुटबल में स्नीकर्स पहनना पसंद करते हैं तो उनकी खरीदारी के दौरान कुछ बातों पर विशेष ध्यान दें। वैसे भी आजकल बाजार में स्नीकर्स के कई ब्रांड्स उपलब्ध हैं, लेकिन ब्रांड की चमक-दमक के बजाय यदि आप खुद पर ध्यान देंगे तो सही स्नीकर्स खरीद सकेंगे।

आराम पर दें ध्यान

■ स्नीकर्स खरीदते समय कई लोगों का ध्यान

उनके डिजाइन और स्टाइल पर होता है। दरअसल, कई बार लोग सिर्फ स्नीकर्स की खूबसूरती देखकर उसे खरीद लेते हैं, लेकिन स्नीकर्स के पैटर्न के साथ-साथ उनका आरामदायक होना भी बहुत मायने रखता है।

■ अगर आप अपने स्नीकर्स में आरामदायक महसूस करेंगे तो आपको जल्द थकान महसूस नहीं होगी और आप अपने ज्यादातर काम को जल्द निपटा सकेंगे।



दिवाली में घर की सफाई के लिए अपनाएं ये टिप्स

इस बार दिवाली 24 अक्टूबर को है और लोग धन की देवी मां लक्ष्मी का अपने घर में स्वागत करने के लिए साफ-सफाई करने में जुटे हुए हैं। हालांकि, घर की साफ-सफाई करना चुनौतीपूर्ण कार्यों में शामिल है, लेकिन फिर भी आप कुछ सुझावों का पालन करते हुए इस काम को आसान बना सकते हैं। आइए आज हम आपको घर की साफ-सफाई का काम आसानी से निपटाने में मदद करने वाले कुछ टिप्स बताते हैं।

अलमारी की सफाई और कपड़ों व्यवस्थित करने से शुरुआत करें

दिवाली पर अपनी अलमारी को साफ करने और कपड़ों को फिर से व्यवस्थित करने का सही समय होता है। अपने सभी कपड़े और अन्य सामान निकालकर उन्हें अलग-अलग रख दें। इसके बाद अलमारी में कपड़ों की तय लगाएं और फिर उन्हें उचित क्रम में व्यवस्थित करें। इसी तरह अलमारी के बाकि सामानों को भी सही ढंग से रखें। ऐसे कपड़े या सामान दान करें जो आप इस्तेमाल नहीं करते हैं।

छत और फर्श को साफ करें

सबसे पहले अपने कमरे की छत, पंखे और लाइटों की सफाई करें और फिर फर्श की सफाई के लिए आगे बढ़ें। अपने कालीनों को वैक्यूम क्लीनर से साफ करें और फर्श को साफ करने के लिए इस में झाड़ू लगाएं। इसके बाद सिरके और गर्म पानी के घोल से फर्श पर पोछा लगाएं, यह एक बेहतरीन

कीटाणनाशक उपाय है। साफ-सुथरा बाथरूम फर्श पाने के लिए बेकिंग सोडा या बाथरूम क्लीनर का उपयोग करें।

घर के दरवाजों और खिड़कियों को ऐसे करें साफ

अगर आप घर के खिड़की-दरवाजों को साफ करने में आप ज्यादा समय बर्बाद नहीं करना चाहते हैं तो इसके लिए आप एक क्लीनिंग सॉल्यूशन बना सकते हैं। क्लीनिंग सॉल्यूशन बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरी में तीन बड़ी चम्मच सफेद सिरका, आधा कप डिस्टिल्ड वॉटर और अपने पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की कुछ बूंदों को अच्छे से मिला लें। अब इस मिश्रण को किसी स्प्रे बोतल में डालें और जब खिड़की-दरवाजों गंदे लगे तो इसे छिड़ककर उनकी सफाई करें।

इस तरह से करें रसोई की स्लैब और सिंक की सफाई

सिर्फ दिवाली से पहले ही नहीं, समय-समय

पर रसोई की स्लैब और सिंक को सफाई पर ध्यान देना जरूरी है। ऐसा न करने पर रसोई में कीटाणुओं के पनपने की संभावना रहती है। रसोई की स्लैब को अच्छे से साफ करने के लिए पानी में एक बड़ी चम्मच क्लोरीन ब्लीच मिलाएं और फिर इससे स्लैब साफ करें। सिंक को साफ रखने के लिए नींबू के रस और बेकिंग सोडा के घोल का इस्तेमाल करें।

परदे, चादर और कुशन आदि की भी सफाई करें

अपने गद्दे, तकिये और कुशन को कीटाण मुक्त करने के लिए इन्हें कुछ देर धूप में रखें। इसके बाद, साफ कुशन कवर, तकिया कवर और चादर से इन्हें कवर करें। परदे, सोफा कवर और कुशन कवर को धो लें। अपने लिविंग रूम को खूबसूरत बनाने और इसमें फ्रेशनेस जोड़ने के लिए कुछ इनडोर प्लांट जैसे बैम्बू, इंग्लिश आइवी या स्नेक प्लांट लगाएं। इससे आपके लिविंग रूम का नजारा शानदार दिखाई देगा।

दुर्ग, सुपेला और कोहका प्रतिष्ठित संस्थान विज्ञापन के लिए संपर्क करें:-
9303289950, 9827806026, 8962815243

BANK P.O. & CLERK, MBA, RLY, SSC.
समा कोचिंग
 135, NEW CIVIC CENTER, Bhalai Ph. 0788-6560005

चौरसिया ज्वेलर्स
 आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता
 वेन्टैक्स एवं ग्रहहरन उपलब्ध यहां उचित व्याज दर पर गिरवी रखी जाती है
 मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332

