

ब्यूटी/फैशन

स्किन को हील कर ग्लोइंग बनाता है इस फल का छिलका, जानिए इस्टेमाल का तरीका

बदलते मौसम में सिर्फ सेहत का ही नहीं बल्कि अपनी लवचा का ध्यान रखना भी जरूरी होता है। ब्यूटी किंवदन्ति अगर आप इस मौसम में अपनी स्किन का ध्यान नहीं रखें तो स्किन संबंधी तमाम परेशानियां हो सकती हैं। वैसे तो मार्केट में स्किन के द्वारा ग्लोइंग के कई प्रोडक्ट मिल जाते हैं जो आपकी लवचा को रोशन बनाता है। लेकिन कई बार यह प्रोडक्ट आपकी स्किन को सूट नहीं करते हैं। ऐसे में तमाम लोग घरेलू नुस्खे प्रयोग नहीं हैं। ऐसे में अगर आप भी हाँसमेड प्रोडक्ट के इस्टेमाल पर भरोसा रखते हैं, तो यह अर्थात् आपके लिए है।

आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपका एक ऐसे फल के बारे में बताना जा रहे हैं, जो आपकी स्किन को हील और ग्लोइंग बनाता है। इस फल के छिलके का इस्टेमाल करने से स्किन संबंधी कई समस्याएँ दूर होती हैं। बता दें कि केले का छिलका आपकी लवचा के लिए काफी फायदेमंद होता है।



को हटाने के साथ झुरियों को कम करने में मदद करता है। लेकिन बहुत सारे लोगों को इसके इस्टेमाल के बारे में नहीं पता होता। ऐसे में आज हम आपको फेस पर केले के छिलके के इस्टेमाल के तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं।

दूर होंगे दाग-धब्बे

आपको बता दें कि केले के

छिलके में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करते हैं। अगर आप केले के छिलकों का चेहरे पर इस्टेमाल करती हैं, तो आपकी लवचा को पोर्स खुल जाएंगे और आपकी स्किन हील होती है।

इस्टेमाल का तरीका

आगर आप रोजाना अपने फेस

पर केले के छिलके से मसाज करती हैं, तो इससे आपकी लवचा खिली-खिली होती है। वहीं मसाज करने के बाद फेस को अच्छे से धो।

कम होंगे कील मुहासे

अगर आपकी लवचा पर भी आए दिन कोई न करें और पिलाने विकलता रहता है और ब्लॉकेंडेस से भी परेशान हैं। तो केले का छिलका

आपकी इन समस्याओं को चुटकियों में हल कर सकता है।

इस्टेमाल का तरीका

ब्लॉकेंडेस और पिलाने से छुटकारा बने के लिए केले के छिलके को पीस लें। फिर इसमें दही और गुलाबजल मिक्स कर लें। अब इसे अपने फेस पर लगा दें। इस उपयोग को अपनाने से आपको कील-मुहासे से जल्द आराम मिलेगा।

कम होंगी झुरियां

कई बार कम उम्र में भी चेहरे पर झुरियां दिखने लगती हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो इससे राहत पाने के लिए आप केले के छिलकों का इस्टेमाल करते होते हैं। बता दें कि केले का छिलका आपकी लवचा को धूल नहीं करता है। बेस तो मौसम में हिस्सा से कोई नहीं।

कैमे क्रेन इस्टेमाल

सबसे पहले केले के छिलके को पीस लें और फिर इसमें मुलानी मिठी, गुलाबजल और विनायन मिलाएं। अब इस फेसपैक को अपने चेहरे पर अरबांड कर और फिर कैमे टेस्ट रखना जरूरी होता है। जिसके बाद फेसपैक को अपने चेहरे पर लगाएं। अब आपको गम्फ के भौम से ध्यान रखने के बाद में बढ़ाने जा रहे हैं। जिससे कि आपका फेस दमकता रहे। आज के समय पॉल्यूशन

गर्मियों में पाना चाहती हैं खिली-खिली लवचा तो ऐसे करें रिकन केयर, चेहरे पर आएगा गजब का ग्लो



टोनर

गर्मियों में हमारी लवचा काफी डल हो जाता है। स्किन केयर के दौरान टोनर का इस्टेमाल करना चाहिए। इससे आपकी लवचा और होमेड रोगी टोनर का इस्टेमाल करने की कोशिश न हो। अगर आप इन में अधिक बाज़ चेहरा धोते हैं, हालांकि टोनर खरीदने के दौरान इसकी कालियी जल्द रख लेनी चाहिए। आप चाहें तो होमेड टोनर का इस्टेमाल कर सकती है।

शीट मास्क

गम्फ के भौम में फिलन को हाईटेंट रखने के लिए शीट मास्क का इस्टेमाल करना चाहिए। शीट मास्क काफी कम दाम में मिल जाता है। इसके इस्टेमाल से आपको गम्फ के भौम से ध्यान रखने के बाद में बढ़ाने जा रहे हैं। जिससे कि आपका फेस दमकता रहे। आज के समय पॉल्यूशन

चिया सीडीस से दमकने लगेगी लवचा, जानें कैसे करें इसे इस्टेमाल



चिया सीडीस को बेल्ट बेनिफिट्स किसी से छिपे नहीं है। यह ना केवल आपकी सेहत के लिए अच्छा है, बल्कि इसे स्किन के लिए भी उतना ही लाभकारी माना जाता है। चिया सीडीस स्किन को हाइटेंट बनाए रखने में मदद करते हैं। साथ ही, चिया सीडीस में मौजूद ओमेगा-3 फैट एसिड रेनेस का कम करने और स्किन को शांत करने में मदद करते हैं। चिया सीडीस एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। चिया सीडीस स्किन के लिए काम करते हैं। आप इसे केले के बाद चेहरे पर लगाएं। अब आपको गम्फ के भौम से ध्यान रखने के बाद में बढ़ाने जा रहे हैं। जिससे कि आपका फेस दमकता रहे। आज के समय पॉल्यूशन

चिया सीडीस को मसले हुए केले या मसले हुए एकोबाडी के साथ भी मिक्स कर सकते हैं। यह आपकी स्किन को टाइटन करेगा।

चिया सीडीस से बनाएं फेस स्क्रब

चिया सीडीस एक मालूड एक्सोफोलिएंट की तरह भी काम करता है। ऐसे में चिया सीडीस की मदद से फेस स्क्रब बनाना भी अच्छा चिह्न है। इसके इस्टेमाल से आपको गम्फ के भौम से ध्यान रखने के बाद में बढ़ाने जा रहे हैं। ऐसे में सीम का इस्टेमाल करने से पहले फिलन को अच्छे से साफ कर लें। अब आप इन में शीट मास्क कर लें। लेकिन टोनर के लिए चिया सीडीस को धूम्रेष्ट करना चाहिए। अब आपको गम्फ के भौम से ध्यान रखने के बाद में बढ़ाने जा रहे हैं। जिससे कि आपका फेस दमकता रहे। आज के समय पॉल्यूशन

चिया सीडीस से बनाएं आई मास्क

चिया सीडीस एक बेनिफिट आई मास्क भी सबित हो सकता है। इसके लिए आप चिया सीडीस की मदद से फेस स्क्रब बनाना भी अच्छा चिह्न है। इसके इस्टेमाल से आपको गम्फ के भौम से ध्यान रखने के बाद में बढ़ाने जा रहे हैं। अब आपको गम्फ के भौम से ध्यान रखने के बाद में बढ़ाने जा रहे हैं। जिससे कि आपका फेस दमकता रहे। आज के समय पॉल्यूशन

सिर्फ 60 सेकेंड रुल से करें त्वचा की देखभाल, जानें क्या है ये?



का 60 सेकेंड तक फेस बॉश करना चाहिए। इससे फेस पर चिपकी गंदगी निकल जाती है और चेहरे पर चिपकी गंदगी करने के लिए आप 60 सेकेंड रुल अपना कर सकते हैं।

60 सेकेंड रुल फॉलो करने के कारण

चेहरे का निखार बढ़ता है।

अब आप भी नियमित रूप से 60 सेकेंड रुल फॉलो करते हैं, तो इससे किन की रिस्कन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है।

चेहरे का निखार बढ़ता है।

अब आप भी नियमित रूप से 60 सेकेंड रुल फॉलो करते हैं, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो इससे किन की गंदगी निकल जाती है। चेहरे का निखार बढ़ता है।

यदि रखें कि यह तरीका सिर्फ ऑय्यली स्किन वालों के लिए है। अगर किसी की स्किन की गंदगी निकल जाती है, तो

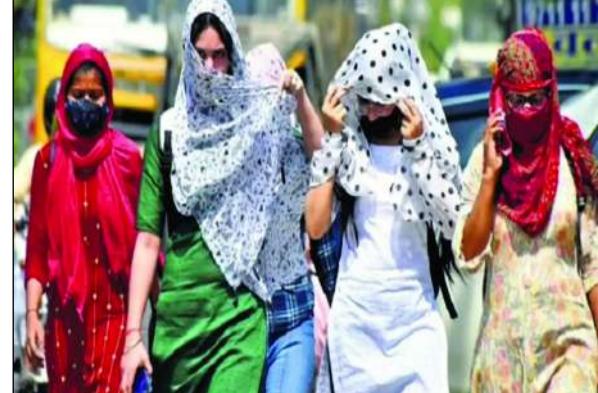
यूपी में गर्मी से हाहाकार, पारा बना रहा नए रिकॉर्ड

अवधनामा ब्यूरो

लखनऊ। उत्तर प्रदेश में गर्मी अब जानलेना हो चली है। लगातार रिकॉर्ड बनते पारे और लू-लूपट ने नौपता के छे दिन बृहस्पतिवार को रिकॉर्ड 166 लोगों की जान ले ली। 48 डिग्री के साथ बुलंदशहर सबसे गर्म जिला रहा। दिन तो दिन, रातें भी खुले गर्म रही हैं।

मौसम विभाग के मुताबिक, बुलंदशहर इससे पहले 1978 में गर्म हुआ था, उस दौरान 48.2 डिग्री पारा दर्ज हुआ था। इसी तरह अभी तक के उपलब्ध आंकड़े को देखे तो कासी में इतनी गर्म कभी नहीं रही। वर्षीय लखनऊ भी इस सीजन में पहली बार बृहस्पतिवार को लू की

- ▶ नौपता के छे दिन 166 की मौत; जाने कब से बिलेगी रात
- ▶ काशी: 1952 से अब तक इतनी गर्मी नहीं
- ▶ प्रयागराज की रात इतनी गर्म कभी नहीं रही, पारा 34 पार
- ▶ यूपी में गर्मी से 166 मौतें



चेपट में आया। यहां पर पारा 45.1 डिग्री दर्ज किया गया। राजधानी लखनऊ में भी रात गर्म रही और पारा 32.4 डिग्री सेल्सियस रहा।

अंचलिक मौसम विभाग केन्द्र के वरिष्ठ मौसम वैज्ञानिक अनुल कुमार

होटल के कमरे में पड़ा मिला बैंक पीओ का शव

अवधनामा ब्यूरो

लखनऊ। हरियाणा के अंचला निवासी नवीन कुमार (31) कैनरा बैंक में पीओ के पार पर नैन थे। पुलिस के अनुसार 26 मई की रात वह अपने कुछ साथियों के साथ ट्रैनिंग के सिलसिले में लखनऊ आ गए थे। वे सभी लोग सेट-8 विश्व होटल एंटीपीएस में रहे थे। नवीन कर्म नंबर 210 में रहे थे। नवीन कर्म नंबर 210 में रहे थे। बीती रात नवीन की तबीयत अचानक खराब हुई। सभी उनको पास में ही स्थिर सुधार अप्यताल ले गए। प्राथमिक उपचार के बाद उनको रिहाई दिया। इंसेंट्रल गाँधीपुर विकास रथ का कहाना है कि शुरुआती जांच में इस बात का पता चला है कि नवीन की मौत बीमारी के चलते हुई है। बाकी पेस्टमार्टम रिपोर्ट अपेक्षा मौत की सही वजह पता चल सकता है।

- ▶ CRIME SCENE



साथियों ने उनके कमरे का दरवाजा खटखटाया, पर अंदर से कोई जवाब नहीं मिला। सूचना पर पहुंची गाँधीपुर पुलिस ने कमरे का दरवाजा तोड़ा तो नवीन का शव कमरे में बिसर्पन पर पड़ा मिला। पुलिस ने उनके परिजनों को सूचना दी और शव को पोस्टमार्टम के निलाया। एक घोड़ा बोकर गिर पड़ा और उसका भूमि मौत हो गई। घोड़ा को जान चलाकर अचानक खराब हुई। सभी उनको पास में ही स्थिर सुधार अप्यताल ले गए। प्राथमिक उपचार के बाद उनको रिहाई दिया। इंसेंट्रल गाँधीपुर विकास रथ का कहाना है कि शुरुआती जांच में इस बात का पता चला है कि नवीन की मौत बीमारी के चलते हुई है। बाकी पेस्टमार्टम रिपोर्ट अपेक्षा पर मौत की सही वजह पता चल सकता है।

अखिलेश यादव की कार्यकर्ताओं से अपील :

मतदान के बाद भी सतर्क रहें... भाजपाइयों के बहकावे में न आएं

अवधनामा ब्यूरो

- ▶ 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है: अखिलेश यादव



साथान रहिएंगा और किसी भी प्रकार के भाजपाई बहकावे में न आइए।

दरअसल ये अपील हम इसलिए कर रहे हैं क्योंकि भाजपालों ने ये योजना बाहर ही कि कर्त शम को चुनाव खत्म होते ही, वो अपनी आज आपसे एक बेहद ज़रूरी अपील कर रहा हूं। आप सब कल लोटिंग के दौरान भी और बोटिंग के बाद के दिनों में भी, मतगणना खत्म होने और जीत का सर्टिफिकेट मिलने तक पूरी तरह से छुट्टी दे रहे हैं। ऐसे में आपके मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा

को इस दो-तीन दिन का झूठ बोलने से क्या मिलेगा, जबकि 'झिड़िया गठबंधन' की सरकार बनने जा रही है। इसके जबाब में हम आपको बता दें कि ऐसा झूठ फैलाकर भाजपा वाले आप सबका मनोबल गिराना चाहते हैं, जिसमें लखनऊ के विभिन्न इलाकों के लोगों ने भी अपनी आपको बताए रखते हुए दर्शाया है। ऐसे में आपके

मन में ये सवाल उठेगा कि भाजपा