

ठंड के मौसम में ठंडे पानी से नहाने से होंगे बड़े और बेहतरीन फायदे



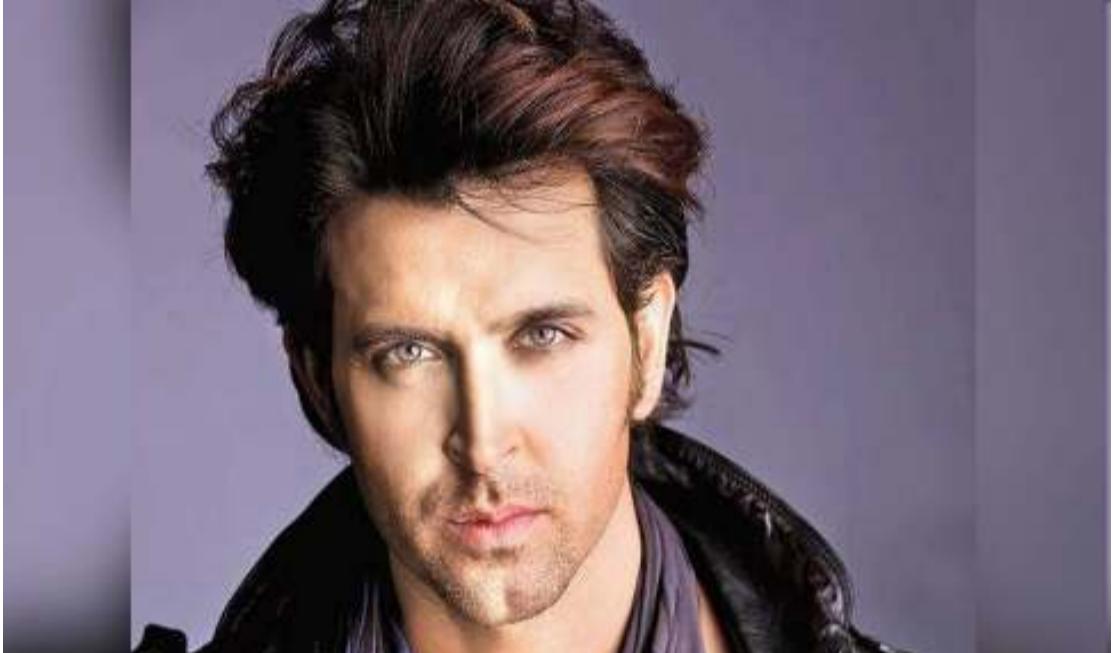
अभिनेत्री ऐश्वर्या राजेश ने थिलर फिल्म एजीपी का ट्रेलर जारी किया

अभिनेत्री ऐश्वर्या राजेश ने रविवार को निर्देशक रमेश सुब्रमण्यम की थिलर एजीपी का ट्रेलर जारी किया, जिसमें अभिनेत्री लक्ष्मी मेनन मुख्य भूमिका में है। इस थिलर ने फिल्म प्रेमियों में काफी दिलचस्पी पैदा की है। यह पहली बार होगा, जब लक्ष्मी मेनन किसी फिल्म में मुख्य भूमिका निभाती नजर आएंगी। फिल्म के ट्रेलर से पता चलता है कि फिल्म की कहानी एक अस्पताल के ईद-गिर्द घूमती है, जो गलत कारणों से चर्चा में है। हमें बताया

सलमान की कभी ईद कभी दीवाली का हिस्सा नहीं है आयुष शर्मा



विक्रम वेदा से ऋतिक रोशन का फर्स्ट लुक किया गया रिलीज



कुछ घरेलू उपाय अपनाकर आप भी पा सकते हैं पिंपल से छुटकारा



पिंपल निकलने की समस्या आज के समय में सबसे आम है। छोटी से लेकर बड़ी उम्र तक के लोगों को यह समस्या हो जाती है। सबसे खास उन्हें जिनकी त्वचा औंयली यानी तैलीय है। ऐसे लोगों को पिंपल सबसे ज्यादा परेशान करते हैं। वैसे पिंपल न सिर्फ चेहरे की खूबसूरती को कम करता है, बल्कि कई बार असहनीय दर्द भी देते हैं। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ घरेलू उपाय जिन्हे अपनाकर आप पिंपल को भगा सकते हैं। आइए बताते हैं।

टी ट्री ऑयल— टी ट्री ऑयल का इस्तेमाल मुंहासों पर एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लामेटरी गुण की वजह से किया जाता है। जी हाँ और मुंहासे की दवा यानी क्रीम व जेल में भी टी-ट्री ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है। इसी के चलते आप इसे लगाकर पिंपल से छुटकारा पा सकते हैं। इसके लिए दो से तीन बूंद टी-ट्री ऑयल को अधे चम्च एलोवेरा जेल में मिलाकर चेहरे पर लगा लें। अब कुछ देर बाद पेस्ट जब सूख जाए तो सामान्य पानी से चेहरे को धो लें। ऐसा हर दिन दो से तीन बार करें।

एलोवेरा— पिंपल हटाने का घरेलू उपाय एलोवेरा जेल भी है। इसे इस्तेमाल करने के लिए आप एलोवेरा के पत्ते से ताजा जेल निकालें और सीधे पिंपल प्रभावित हिस्से पर लगा लें। अब करीब 10-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें।

ग्रीन टी— यह पॉलीफोलिस सीबीम (त्वचा ग्रंथियों से निकलने वाला तैलीय पदार्थ) के स्राव को कम कर सकता है। इसके इस्तेमाल से आप राहत पा सकती हैं। इसको इस्तेमाल करने के लिए ग्रीन टी का रोज सेवन किया जा सकता है, या फिर ग्रीन टी बैग्स को उबालकर, ठंडा करने के बाद चेहरे पर लगा लें।

नारियल का तेल— नारियल के तेल में जीवायुरोगी यौगिक के साथ ही विटामिन-ई होता है। इसे लगाने से चेहरे में पड़ने वाले धब्बों का उपचार हो सकता है। पिंपल हटाने के सबसे पहले नारियल तेल में कुछ बूंदों में थोड़ा सा शहद मिलाएं। अब इसके बाद इसे अच्छे से फेंटकर चेहरे पर लगा लें। वहीं कुछ देर बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें।

