

सदियों में स्किन का ख्याल रखता है गुड़, इन तीन तरीकों से करें इस्तेमाल

सर्दी के मौसम में जब आपकी स्किन रुखी व बेजान हो जाती है तो ऐसे में गुड़ आपकी स्किन को हाइड्रेट और ग्लोइंग बनाए रखता है। यह विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है जो आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ-साथ उसे एक्सफोलिएट और हील भी करता है।

ठंड के मौसम में हम सभी गुड़ का सेवन जरूर करते हैं। यह शरीर को गरमाहट प्रदान करता है। लेकिन क्या आपको पता है कि गुड़ ठंड के दिनों में आपकी स्किन का ख्याल भी रख सकता है। सर्दी के मौसम में जब आपकी स्किन रुखी व बेजान हो

जाती है तो ऐसे में गुड़ आपकी स्किन को हाइड्रेट कर और ग्लोइंग बनाए रखता है। यह विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर है जो आपकी स्किन को मॉइश्चराइज करने के साथ-साथ उसे एक्सफोलिएट और हील भी करता है।

गुड़ को आप कई अलग-अलग तरीकों से अपने विंटर स्किन के लिए रुठीन का हिस्सा बना सकते हैं। तो लेकिन आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि ठंड के दिनों में अपनी स्किन का ख्याल रखने के लिए आप गुड़ का इस्तेमाल किस तरह करें-

गुड़ और शहद से बनाए फेस मास्क
ठंड के मौसम में अपनी स्किन की नमी को बनाए रखने और डेट स्किन सेल्स को हटाने के लिए आप गुड़ और शहद की मदद से फेस मास्क बनाकर इस्तेमाल करें।

आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़ पाउडर या कुचला हुआ
1 बड़ा चम्मच शहद
इस्तेमाल का तरीका-
सबसे पहले गुड़ को शहद के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें।

अब इस मिश्रण को अपने चेहरे पर 10-15 मिनट तक लगाएं।

अंत में, गुनगुने पानी से चेहरा धो लें और स्किन को मॉइश्चराइज करें।

गुड़ से बनाए लिप बाम
ठंड के मौसम में होंठों के रुखेपन या फटने की समस्या बेहद आम है। ऐसे में आप गुड़ की मदद से लिप बाम बनाएं। यह आपके होंठों की नमी को बनाए रखने में मदद करेगा।

आवश्यक सामग्री-
1 चम्मच गुड़
1 चम्मच धी या नारियल का तेल



इस्तेमाल का तरीका-

गुड़ को धी या नारियल के तेल के साथ मिक्स करें।

अब इसे अपने होंठों पर लगाएं।

आप हर दिन इसका इस्तेमाल कर सकती हैं और सदियों में भी होंठों को मुलायम बनाए रख सकती हैं।

गुड़ से बनाए स्क्रब

गुड़ की मदद से स्क्रब भी बनाया जा सकता है। आप इसके साथ ओट्स या चीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आवश्यक सामग्री-

1 बड़ा चम्मच गुड़
1 बड़ा चम्मच पिसा हुआ ओट्स या चीनी

1 बड़ा चम्मच जैतून का तेल

स्क्रब बनाने का तरीका-
सबसे पहले गुड़ को पिसे हुए ओट्स या चीनी के साथ मिक्स करें।

अब इसमें जैतून का तेल मिलाएं।

इसे अपने चेहरे या शरीर पर लगाकर मसाज करें और धो लें।

हेल्दी डाइट के बाद भी कम नहीं हो रहा बजन तो आज से ही शुरू कर दें यह काम, एक हफ्ते में दिखेगा असर

वेट लॉस करना चाहते हैं और इसके लिए एक्सरसराइज भी करते हैं। हेल्दी खाना भी खाते हैं। लेकिन फिर भी मनचाहा रिजल्ट नहीं मिल रहा। इसके लिए कई बार लाइफस्टाइल की बहुत छोटी बातें जिम्मेदार होती हैं। इस बारे में फिटनेस कोच शितजा ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर किया है और बताया कि कैसे वर्कआउट करने के बाद भी बजन कम नहीं हो रहा।

आखिर क्यों दिखता है बड़ा हुआ बजन अगर आपका बजन भी रोज एक किलो के करीब ज्यादा दिख रहा तो इसके लिए कई फैटबर जिम्मेदार होते हैं।

- रात को हाई कार्बोहाइड्रेट वाला डिनर

- रेस्ट्रेस

- बहुत ज्यादा हीवी वर्कआउट, निसकी बजह में मसल्स लॉस होने की बजाय स्ट्रेष्य पाती है।

- रात को देर से खाना

- पीरियड्स के दौरान भी कुछ महिलाओं का बजन बढ़ा हुआ दिखता है।

- अगर आपकी नींद ठीक से पूरी नहीं हो रही तो भी वेट गेन होगा।

- वेट नापते वक्त आपका पेट खाली होना चाहिए। अगर आप शॉक के लिए जाने वाले हैं तो बजन ना लौटें। ऐसे वक्त में भी वेट ज्यादा दिखता है।

- ज्यादा नमक और सोडियम रिच्यूड्स खाने की बजह से शरीर में वाटर रिंगेशन की प्रॉब्लम हो जाती है और वजन ज्यादा होता है।

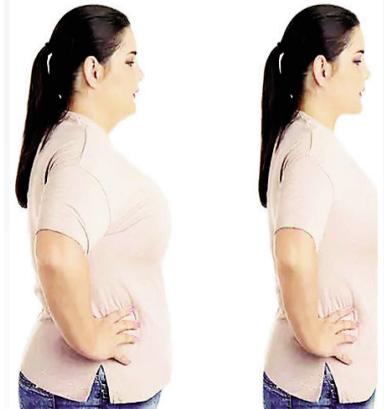
- कैपेस पता करें कि हो रहा वेट लॉस

- अगर आप बजन नापते वक्त आपकी मधीना आते-आते कई राज्यों में सर्दी ने जोर पकड़ लिया है। पहाड़ी इलाकों में बर्फबारी का असर मैदानी इलाकों में भी देखने को मिल रहा है। सर्दी से बचने के लिए हम सभी ऊनी कपड़ों का सहारा लेते हैं। लेकिन गर्म कपड़ों में रोए निकलने से हर कोई परेशान होता है।

- आपके कपड़ों की साइज बदल गई है और फिटिंग बेंज हो गई है।

- शरीर ज्यादा फ्रेंश और स्ट्रांग महसूस करता है। जैसे कि सीधियां ढंगते वक्त या फिर वेट ट्रेनिंग करना अब पहले से आसान लगता है।

- जो रोज वजन पलकुपट हो रहा लेकिन लंबे समय में वजन घटा है तो इसका मतलब है कि आपकी डाइट और एक्सरसराइज असर दिखा रही है।



स्वेटर-शॉल पर आगे हैं रोएं तो निकालने के लिए अपनाएं ये तरीके

गर्म कपड़ों में रोएं निकलने से हर कोई परेशान रहता है। एक-दो धुलाई के बाद वूलेन कपड़ों में रोएं निकलने के लिए अपनाएं निकलने का मदद से आप इनको आसानी से हटा सकते हैं। इसके साथ ही आपको कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। जिससे कि इन कपड़ों में रोएं न लगें। वहीं रोएं की बजह से आपका कपड़ा खारा हो रहा है, तो आप कंधे वाली ट्रिक आजमा सकती हैं।

कपड़ों से क्यों निकलते हैं रोएं
कपड़ों को गलत तरीके से धोने या सुखाने से रोएं निकलने लगते हैं।

ऊनी कपड़े पहनकर सोने से भी कपड़ों में रोएं निकलने लगते हैं।

ऊनी कपड़ों को गर्म पानी से धोने से रोएं भी निकलने लगते हैं।

सर्सी और खारा छालिटी का ऊन होने पर रोएं निकल सकते हैं।

कंधी से हटाएं रोएं

आप कंधी की मदद से भी तूलेन कपड़ों से रोएं हटा सकती हैं। सबसे अच्छी बात ये है कि इसमें किसी तरह का कोई खर्ब नहीं आता है। आप रोएं वाली जगह पर कंधी को घुमाना होगा। ऐसे में कंधी में रोएं फसकर साफ हो जाएंगे। ध्यान रखें कि रोएं निकालने के लिए गर्म पानी से धोएं। वहीं अगर आपके पास लिंट रिमूवर है, तो यह बेर्स्ट ऑस्न होगा।

तांडी की मदद से रोएं हटा सकती है। अगर आप हाथ से इन कपड़ों को धोते हैं, तो ज्यादा बेहतर होगा। गर्म कपड़ों को सही तरीके से धोने से गर्म कपड़ों में रोएं की कोई परेशानी नहीं होती है।

इन्ट्रिवस सेनिकाले रोएं

आप पैकिंग टेप की सहायता से आसानी से रोएं निकल सकते हैं। इसके लिए रोएं पर टेप लगाएं।

इसके अलावा वूलेन कपड़ों को विनेगर में भिंगकर रखें, इससे रोएं आसानी से निकल सकते हैं।

आप शेविंग रेजर की सहायता से भी रोएं निकल सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि रोएं निकलने समय कपड़े को कोई नुकसान न हो।

वहीं अगर आपके पास लिंट रिमूवर है, तो यह बेर्स्ट ऑस्न होगा।

ऐसे धोएं ऊनी कपड़े

बता दें कि बहुत सारे लोग ऊनी कपड़ों से रोएं हटा सकती हैं। जिसकी बजह से कपड़ों में रोएं निकल आते हैं। बल्कि गर्म पानी से धोने से इसकी बनावट भी खराब हो जाती है। इसलिए सबसे अच्छा तरीका है कि आप वूलेन कपड़ों को गर्म पानी से धोएं। वहीं अगर आप वूलेन कपड़ों को वॉशिंग मशीन में धोते हैं, तो आपको तूल या डेलिकेट मोड ऑन करें। अगर आप हाथ से इन कपड़ों को धोते हैं, तो ज्यादा ब

વિગાદાસ્પદ પ્રવાસી ટ્રાન્સફર

કાર્યક્રમ ફિર સે શુણ,

અલ્બનિયા મેળે ગણ શરણાર્થી

રોમ, એઝેસી | ઇટની ને એપ્રિલ સે અપને

વિગાદાસ્પદ કાર્યક્રમ કે તહેવાનું રાખ્યાર્થીઓ કો

અલ્બનિયા ભેજનું શુણ કર દિયા હૈ | યહ કદમ

રોમ એઝેસી | ઇટની ને એપ્રિલ સે ખ્યાનાંરણ કે

ખ્યાલાફ ફેસના સુનાએ જાને કે કૃષ્ણ મહીને બાદ

ઉત્તરા ગયા હૈ | રાબેવા કો એક ઇલાલી નોસના

પોતે ને 49 શરણાર્થીઓ કો અલ્બનિયા ભેજા |

યા કરું ડાટલી કે પ્રધાન્યકી જ્યોતિન્યા

મેલાની કો પ્રવાસીઓ કો સાખ્યા કો કમ કરને

કી યોજના કા હિસ્સા હૈ | યહ યોજના

વિગાદાસ્પદ હેવ કોંઈ અલ્બનિયા યુરોપીય સંઘ

(ઇઝ્યુ) કા સંદર્ભ નાની હૈ | જિસસે શરણાર્થીઓ

કો ઇન્યુની કે શરણ નિયમો કે તહેવાનું રાખ્યાર્થીની

મિલ્ની | આલોચનાઓ કો કહાનું હૈ કે યહ

કાર્યક્રમ મંદંગા ઔર અસ્પાધી હૈ, વર્ષોની

ઇસ્કાન ખર્ચ 800 મીલિયન રૂપા (કાર્બેબ 840

મિલિયન રૂપારીની ટાઈટન) હૈ | અને યહ ઇલીમાં

અને વાલે સભી પ્રવાસીઓ કો સિર્ફ એક છોડા

હિસ્સા હી કરવ કરેગા | 2024 મેં 66,000 સે

અધિક શરણાર્થી ઇટની પછે, જો પછીલે સાલ

કે 158,000 સે કાંઈ કરું | અન્દર્બુર

2023 મેં ઇટની ને અલ્બનિયા મેં નો કેંદ્રો મેં

પ્રવાસીઓ કો ખાનાંરણ કરના રાખ્યાર્થી

દિયા | યે કેંદ્ર શેંગિન ઔર જિયાડે શહરીઓ મેં સ્થાની

ઇની કેંદ્રો મેં પ્રવાસીઓ કો પહુંચાન પ્રક્રિયાઓ સે

ગુજરાના હોગા જબ તક કે ઉઠે ઇટની

અધિકારી અનુભૂત શરૂ કરેન નિયંત્રણ નાની

લે લિયા જાએ | ઇટની ને વન્ડર 2023 મેં

અલ્બનિયા કે સાથ એક પાંચ સાલ કા સમજૌતા

કિયા, જિસકે તહેવાનું એક નું પ્રવાસીઓ

કાર્યક્રમ કો હાથા નોસના ઔર આચરણ કરેન

ની જાએ | વર્ત્તા, દિક્ષણાંપણી શરીરીની

ની જાએ |

અમેરિકા કા એફ 35 લડાકુ

વિમાન અલાસ્કા મેં ક્રૈશ્યાની

કે ટૈરાન હાદસા

અલાસ્કા, એઝેસી | અમેરિકા કા એક એડવાંસ

લડાકુ વિમાન એક૩૫ માંગલવાર કો અલારકા

મેં કેંદ્ર હો ગયા હૈ | વિમાન કે પાયલટ ને પેરાશૂટ

કો મદદ સે જાન બાબા | હાદસા અલારકા કે

એલેન્ટ એપ્લાન્ટ કે પ્રાયાં ૧૦ મિનાનું

અધિકારી અનિયમિત પ્રવાસીના કો નિયંત્રણ કરેન કે

લિએ એક પ્રાયારી તરીકા માનતે હૈ | ઇસ

પરિયોજના કો સંચાલન કરેન કે એન્ટરિક

મંત્રાલય કો અનુભૂત શરીરીની

અનુભૂત શરીરીની અ

