



नारी की सौन्दर्यता को बढ़ाने वाले उपाय (भौगोलिक संदर्भ में)

Remedies to enhance the beauty of women

(in Geographical reference)

Research Paper

Author – Krishan Kumar. Ex-Assistant Professor Geography Government College Bhaniyana, Jaisalmer, Rajasthan.

हमारे शरीर का चेहरा सबसे महत्वपूर्ण अंग है। हम सब चेहरे को इन्सान का प्रतिबिंब मानते हैं। जिससे आदमी की पर्सनैलिटी और सुंदरता आंकलन लगाते हैं। इसलिए हम सब अपने चेहरे की देखभाल सबसे ज्यादा करते हैं। अगर इसको और सुंदर बनाने के लिए घर में कुछ ऐसे प्रोडक्ट मिल जाते हैं इनको प्रयोग करके अपने चेहरे को तरोताजा और सुंदर मुलायम बना सकते हैं। जिनका कोई भी साइड इफेक्ट नहीं है आइए जानते हैं घर में कुछ ऐसे पैक जिनको अपनाकर आप अपनी त्वचा में निखार ला सकते हैं।

त्वचा को साफ करें— अपने चेहरे को नियमित रूप से कच्चे दुध से साफ करना एक बेहतरीन उपाय है। इससे आपकी त्वचा की चमक बढ़ती है और चेहरे की सुंदरता में सुधार होता है।

त्वचा को मोइस्चराइज़ करें— अपनी त्वचा को मोइस्चराइज़ करने के लिए आप नियमित रूप से अलोवेरा जूस, नारियल तेल या बादाम तेल का उपयोग कर सकते हैं।

सूर्य की रौशनी से बचें: धूप में बहुत समय बिताने से त्वचा बेजान हो जाती है और उसमें काले दाग हो जाते हैं। इसलिए, सूर्य की रौशनी से बचें और अपने चेहरे को धूप से बचाएं।

पानी का सेवन करें: नियमित रूप से पानी का सेवन करना आपकी त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। आपको दिन में कम से कम 8–10 गिलास पानी पीना चाहिए।

फल और सब्जी खाएं: अपनी डाइट में फल और सब्जी को शामिल करना आपके चेहरे की सुंदरता के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

पपीते का फेस पैक— पपीता जितना सेहत के लिए फायदेमंद है उतना ही चेहरे के लिए भी लाभदायक है पके हुए को एक टुकड़ा ले उसको मैश कर लें फिर इसमें एक समझ कच्चा दूध मिलाकर पेस्ट बनाकर तैयार कर ले और पूरे चेहरे पर पैक की तरह लगाए और सूख जाने के बाद चेहरा धो लें कुछ देर बाद ही आपका चेहरा चमकाने लग जाएगा यह प्रयोग आप हफ्ते में एक बार कर सकते हो।



पपीता का फेस पैक कैसे बनाएं

मुलतानी मिट्टी का फेस पैक— मुलतानी मिट्टी को रात को पानी में भिगोकर छोड़ दें सुबह इसका पेस्ट बनाकर अपने चेहरे पर लगाएं सूख जाने के बाद उसको थोड़ी देर बाद धो लें और चेहरे को टावल से साफ करके उसके बाद अपने चेहरे पर कोई अच्छी ब्रांड का उवपेजनतप्रमत् जरूर लगाएं क्योंकि मुलतानी मिट्टी से थोड़ा स्किन को ड्राई होने का डर रहता है। यह उन लोगों के लिए ज्यादा उपयोगी है जिनकी त्वचा ऑयली होती है

शहद—शहद हमारी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है। शहद में जैतून का तेल मिलाकर त्वचा में निखार लाया जा सकता है और यह रूखापन भी खत्म कर सकता है। शहद एक ऐसी औषधि होती है जो हमारे घर में बहुत आसानी से पाया जाता है। शहद का पैक लगाने से स्किन का रंग गोरा और और चेहरे में निखार आता है।



शहद लगाने के फायदे

एलोवेरा—एलोवेरा जेल का इस्तेमाल भी चेहरे के लिए बहुत लाभदायक है चेहरे के काले दाग धब्बे मिटाने के लिए एलोवेरा जेल का पैक बनाकर पर थोड़ी देर लगा लो फिर हल्के गुनगुने पानी से चेहरे

को साफ कर ले इससे आपकी त्वचा चमक जाएगी और और यह भी बहुत आसानी से आजकल हर घर में उपलब्ध मिल जाता है।

नींबू का प्रयोग कैसे करें— नींबू में पाए जाने वाले कुछ ऐसे प्राकृतिक गुण हैं जो चेहरे को चमकदार बनाने का काम करते हैं। नींबू और उसमें थोड़ा सा अपना बेसन मिलाकर चेहरे पर लगाकर पैक बनाकर लगाकर छोड़ दें। नींबू हमारे चेहरे को ब्लीचिंग एजेंट की तरह काम करता है पर ध्यान रहे इसको बहुत देर ज्यादा तक लगा कर नहीं रख सकते नहीं तो आपके चेहरे को नुकसान भी पहुंचा सकता है। इसे 5 मिनट ही लगा कर रखें और फिर चेहरे को साफ पानी से धो लें।

मलाई को कैसे लगाये –

1 टीस्पून दूध की मलाई एक चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर गुलाब जल मिलाकर हल्के हाथों से चेहरे पर लगाकर छोड़ दें कुछ देर बाद पानी से अपना चेहरा धोले इसे रोजाना दिन में दो बार या एक बार जरूर कर सकते हैं इससे आपका रंग साफ होगा चेहरे के दाग धब्बे भी दूर हो जाएंगे।

बेसन पैक— बेसन भी हम सबकी रसोई घर में बड़ी आसानी से मिल जाता है बेसन में थोड़ी सी हल्दी और गुलाब जल मिलाकर अपने चेहरे पर आप पैक की तरह लगा सकते हैं। यह हमारे लिए एक ऐसा उपहार है जिसके लगाने से हमारे चेहरे का रंग गोरा हो जाता है। अगर आपकी त्वचा बहुत ज्यादा ड्राई है तो इसमें मलाई मिलाकर लगाएं।



केला—केले को मैश करके अपने चेहरे पर लगा सकते हैं 5 मिनट लगाकर सुखने दो और फिर चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से धो लें।

गुलाब की फूलों को कैसे इस्तेमाल करें –

गुलाब के फूलों का पैक बनायें – अगर आपके पास गुलाब जल है तो बहुत अच्छा अगर आपके पास गुलाब जल नहीं है तो आप कुछ गुलाब की पत्तियों को तोड़कर उनका रस निकालकर अपने चेहरे पर कॉटन के साथ लगाएं इससे आपके चेहरे की रंगत गुलाबी हो जाएगी और यह होठों के लिए तो और भी रामबाण का उपाय करता है अगर आपके होठों का रंग काला है तो अपने होठों पर भी इसको

प्रतिदिन लगाने से अपने होठों को रंगत में निखार ला सकते हो क्योंकि यह प्रकृति का दिया हुआ एक ऐसा गुलाबी रंग है जो हमारी रंग को हमारे होठों के रंग को बदल सकता है।

दही का पैक— दही दिन को पूरे चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और कुछ देर बाद हल्के हाथों से रगड़ कर दे इसको उतार दें। आपके चेहरे पर जितने भी मैल और डेड सिकन है वह सब दही के साथ बहुत आसानी से निकल जाती है। अगर दही ज्यादा पतली है तो उसमें जो का आटा मिला लें। कच्चे दूध में बादाम पीसकर चेहरे पर लगाएं। लगातार कुछ दिनों तक इसका इस्तेमाल करने से चेहरे की त्वचा निखरती है। कच्चे दूध में जौ का आटा मिलाकर पेस्ट बना चेहरे पर लगाएं। इस पेस्ट को लगातार कुछ दिनों तक लगाने से चेहरे की झाइयां दूर होती हैं। एक चम्मच गुलाबजल में एक छटाक जौ का आटा तथा चार पिसे हुए बादाम मिलाकर उबटन बना लें और चेहरे पर मलें। उस उबटन के व्यवहार से चेहरे की त्वचा पर निखार आता है। छः चम्मच नींबू के रस में दो चम्मच कच्चा दूध मिलाएं तथा ऊन के फाहे से गर्दन और मुंह पर थोड़ी देर इसे रगड़ें। आधे घंटे बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। त्वचा में निखार आ जाएगा। दूध की मलाई और शहद समान मात्रा में मिलाकर चेहरे तथा गर्दन पर लगाकर मलें। करीब 15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो डालें। इससे त्वचा की झुर्रियां और सूखापन दूर होगा। आधा चम्मच दूध को गर्म पानी की कटोरी में रखकर गर्म करें। इसमें इसमें दो चम्मच शहद मिला लें। इस मिश्रण का नियमित रूप से व्यवहार करने से त्वचा नरम होती है। खसखस, बादाम और चंदन पाउडर को बराबर मात्रा में लेकर बोतल में रख लें। रोज या तीसरे दिन यह मिश्रण दूध में मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे सौंदर्य में निखार आएगा।



जौ के आटे का पैक— यह सुंदरता बढ़ाने के लिए सदियों से चला आ रहा है क्योंकि जौ के आटे का उबटन दूल्हा दुल्हन को शादी से 5 दिन पहले लगाना शुरू हो जाता है। यह एक बहुत ही कारगर और सुंदरता को बढ़ाने वाला उपाय है क्योंकि जौ का पैक लगाने से मरी हुई त्वचा निकल जाती है और चेहरे का रंग में निखार आता है यह प्रकृति का दिया हुआ एक अनमोल तोहफा है।

टमाटर— टमाटर भी आपकी सुंदरता को बढ़ाने का काम करता है. टमाटर में एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो त्वचा को पोषण देता है. चेहरे पर टमाटर लगाने से गंदगी साफ हो जाती है और त्वचा मॉइस्चराइज होकर चमकदार बनती है.

हल्दी— हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं. इससे मुहांसों की समस्या दूर हो जाती है. हल्दी और शहद मिलाकर लगाने से त्वचा साफ और कील—मुहांसे दूर हो जाते हैं. हल्दी को बेसन के साथ मिलाकर चेहरे पर लहाने से स्क्रब के तौर पर काम करता है.

अन्य उपाय— कच्चे दूध में बादाम पीसकर चेहरे पर लगाएं । लगातार कुछ दिनों तक इसका इस्तेमाल करने से चेहरे की त्वचा निखरती है । कच्चे दूध में जौ का आटा मिलाकर पेस्ट बना चेहरे पर लगाएं । इस पेस्ट को लगातार कुछ दिनों तक लगाने से चेहरे की झाइयां दूर होती हैं । एक चम्मच गुलाबजल में एक छटाक जौ का आटा तथा चार पिसे हुए बादाम मिलाकर उबटन बना लें और चेहरे पर मलें । उस उबटन के व्यवहार से चहरे की त्वचा पर निखार आता है । छः चम्मच नींबू के रस में दो चम्मच कच्चा दूध मिलाएं तथा ऊन के फाहे से गर्दन और मुंह पर थोड़ी देर इसे रगड़ें । आधे घंटे बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें । त्वचा में निखार आ जाएगा । दूध की मलाई और शहद समान मात्रा में मिलाकर चेहरे तथा गर्दन पर लगाकर मलें । करीब 15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो डालें । इससे त्वचा की झुर्रियां और सूखापन दूर होगा । आधा चम्मच दूध को गर्म पानी की कटोरी में रखकर गर्म करें । इसमें इसमें दो चम्मच शहद मिला लें । इस मिश्रण का नियमित रूप से व्यवहार करने से त्वचा नरम होती है । खसखस, बादाम और चंदन पाउडर को बराबर मात्रा में लेकर बोटल में रख लें । रोज या तीसरे दिन यह मिश्रण दूध में मिलाकर चेहरे पर लगाएं । इससे सौंदर्य में निखार आएगा ।



निष्कर्ष— इस प्रकार आप कुछ उपाय अपनाकर अपन घर बैठे अपनी सुंदरता को निखार सकते हैं । आपको पार्लर पर जाने की इतनी जल्दी जरूरत नहीं पड़ती अगर आप एक छोटे—छोटे उपाय करते हैं तो आप अपनी सुंदरता को खुद देखभाल कर सकते हैं ।