















## गर्मियों में रोजाना पीयें मद्दा, कैलोरी वैफेट रखेगा नियंत्रित



सौंदर्य

## पुरुषों की सख्त त्वचा के लिए बेहतरीन घटेलू उपाय



को जमाने गए जब मेक-अप और स्किन केयर सिर्फ महिलाओं का ही काम माना जाता था। भई, टाइम बाबरों का है, जो आज का पुरुष एक्सी काम और व्यापार में खुद को झोक देना नहीं चाहता, वह जोन को खूबसूरी के साथ जीना भी चाहता है। खूबसूरत दिखा जाता है और वही जाह जाह है कि बाजार में पुरुषों की सख्त त्वचा को ध्यान में रखकर कई उत्पाद भी आ गए हैं। लोगों ने भी सच ही कि बाजार के उत्पादों में कई तरह के कैमिकल होते हैं, जो त्वचा को छान देते हैं।

» गत में सोने से पहले एक-एक चम्मच मसूर को पिसी दाल और बेसन भीगो कर रख दें। सबह उड़ान इसे चेहरे पर तराम त्वचा के कील-मुहांसे साफ करने के साथ ही त्वचा में नई जान डाल देगा।

» दो चम्मच उड़ान की दाल, चार चम्मच दध, नींबू का रस, एक चम्मच सरसों का तेल, डेह चम्मच चंदन पाउडर और चुटकी भर हल्दी को मिलाकर हाथ-पैरों की त्वचा पर वाला लैंगू सूखने पर उतार दें। इससे त्वचा की चार चांद लगा देते हैं।

मुश्त्रा पहाड़ों से तीन तरफ यानी मुद्रापाणी, नक्कानी और कंडाला से डिगा है। इसी समय मुश्त्रा ग्लैट्रिंग स्कर्कर का गर्भियों का रिजार्ट हआ करता था। मुश्त्रा की खूबसूरी स्वदों में बवां नहीं की जा सकती।

**मुश्त्रा का रोमांचक इतिहास-**

यहां का इतिहास काफी रोमांचक है। यहां कभी ग्लैट्रिंग शासकों का गज हुआ करता था।

काटिंग पहले ऐसे व्यक्ति के, जिन्होंने भारत के मानवित्र में मुश्त्रा की हूंड।

सिरिंग मुश्त्रा को चाय की खेती के लिए इस्माल करते थे और शहर की गर्मी से बचने के लिए यहां आते थे।

सिरिंग में मुश्त्रा में लोगों का बचना और इस क्षेत्र में सिविलजेशन से जुड़े कई तथ्य पाए गए हैं। सबसे यही बताते हैं कि यहां जीवन दबावी शताव्दी से शुरू हुआ था। 19वीं शताव्दी आते-आते यहां छोटे-छोटे गांव बनने शुरू हो गए।

**कैसे जाएं**

मुश्त्रा के लिए आप हवाई मार्ग, रेल मार्ग या

सुपाच्य भोजन शरीर के लाभदायक है। मद्दा का उपयोग भोजन को सुपाच्य बनाता है। गर्मियों में रोजाना मद्दा पीने से कई प्रकार के रोगों से मुक्त मिलती है। इससे विटामिन सी, ए, ई, के और बी के अलावा मिनिस्ट्रल आदि प्रशुर मात्रा में पाया जाता है। इसके नियमित सेवन से चेहरा चमक, जाड़ा के दर से आराम के अलावा बदहजमी, गैस आदि को पेरेशी नहीं होती है। इस बारे में डा. सोनी सिंह ने

बताया कि- गर्मी में मद्दा में मिश्री, काली मिर्च और सेंधा नमक मिलाकर रोजाना पीने से एप्सिड्डी जड़ से सफाई की जाती है। इससे दस्त आदि की पेरेशी से भी मुक्त मिलती है।

» इसमें हेल्दी बैक्टीरिया और कार्बोहाइड्रेट्स पाये जाते हैं। साथ ही लैक्टोइंजीर और सेंधा नमक का चूर्ण और सेंधा नमक का चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर पोना चाहिए।

» अगर कब्ज की शिकायत बनी रहती हो तो अजवाइन मिलाकर मद्दा पीएं। पेट की सफाई के लिए गर्मियों में पुदीना मिलाकर सेवन ज्यादा फैयदेमंद है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना मद्दा में जाता है। रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» इसमें विटामिन सी, ए, ई, के और बी

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोषण की जरूरत को पूरा कर स्वस्थ रखने में मदद करता है।

» यह आयत, जटा, फायरस और पोटेशियम से भरा होता है। उन्हें रोजाना के लिए बहुत ही जरूरी मिनिमल मात्रा माना जाता है।

रोज एक गिलास मद्दा पीना से लोग कैलोरी और फैट को नियंत्रित किया जा सकता है।

» मद्दा कैलेशियम से भरी होती है, जो जोड़ के दर से भरता है।

पाये जाते हैं जो कि शरीर के पोष