कोई भी कोर्स करने से पहले खुद करें पहल

आप कोई भी कोर्स कर रहे हों या एडमिशन लेने जा रहे हों, कोर्स के दौरान सिर्फ संस्थान के भरोसे ही न रहें। यह कतई न सोचें कि एक बार एडमिशन ले लिया, तो पढ़ाने के साथ-साथ नौकरी के लिए तैयार करने और जॉब दिलाने की जिम्मेदारी संस्थान की हो गई। हालांकि कुछ संस्थान एजुकेशन की क्वालिटी और इंडस्ट्री/कंपनियों के साथ किए गए टाई-अप की बदौलत बेहतर जॉब दिलाने में मददगार होते हैं, लेकिन खुद को एक अच्छी नौकरी के लिए तैयार करने की जिम्मेदारी अंतत: आपकी ही है। अपनी रुचि के क्षेत्र में स्किल डेवलप और अपडेट करना क्यों जरूरी है, बता रहे हैं हम...

प्रखर ने बड़े उत्साह के साथ शहर के इंजीनियरिंग कॉलेज में यह सोचकर अपनी रुचि के ब्रांच आइटी में एडमिशन लिया था कि वहां से पढ़ाई पूरी कर निकलते ही उसे एक अच्छी जॉब मिल जाएगी। इसी उत्साह में चार साल कब कट गए, पता ही नहीं चला। कॉलेज में कैंपस प्लेसमेंट का उचित इंतजाम न होने के बावजूद प्रखर को यह लगता था कि पासआउट होने के बाद उसे जॉब तो मिल ही जाएगी। लेकिन एक साल यूं ही निकल गए और कोई जॉब नहीं मिली। उधर, कॉलेज द्वारा बीटेक की डिग्री भी तब तक नहीं मिल पाई। इन सब स्थितियों को देखते हुए प्रखर का उत्साह थोड़ा कम होने लगा।

नौकरी न मिलती देख उसके एक परिचित ने मार्केट की जरूरत के मुताबिक शॉर्ट-टर्म कोर्स करने की सलाह देते हुए उसका एडमिशन वेबसाइट डिजाइनिंग-प्रोग्रामिंग-डिजिटल मार्केटिंग कोर्स में करा दिया। बुनियादी जानकारी होने और रुचि का क्षेत्र होने के कारण उसने जल्द ही सारी तकनीक सीख ली। मार्केट से सीधे जुड़े इस कोर्स के आधार पर उसे एक कंपनी में नौकरी तो मिल गई, लेकिन बहुत कम सैलरी पर। हां, काम के दौरान मिले प्रोजेक्ट वर्क से उसे प्रैक्टिकली सीखने-समझने और खुद को अपडेट करने का मौका मिला। स्पीड और एकुरेसी से कुछ महीने काम करने के बाद उसे एक दूसरी कंपनी में लगभग दोगुनी सैलरी पर जॉब मिल गई। वहां भी उसने काम को एंज्वॉय किया। कुछ साल के अनुभव के बाद उसे एक एमएनसी आइटी कंपनी में अच्छे पैकेज पर नौकरी मिल गई।

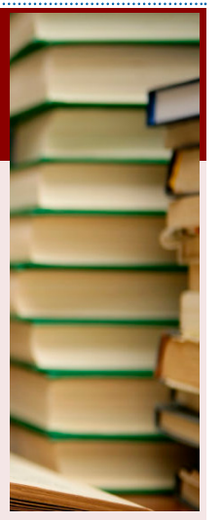
स्किल बिना डिग्री बेमानी:- यह कहानी अकेले प्रखर की ही नहीं है। पिछले कुछ सालों में टेक्निकल-प्रोफेशनल संस्थानों की बाढ़ तो आ गई है, लेकिन करिकुलम एडवांस न होने और इंडस्ट्री के साथ समुचित तालमेल न होने के कारण इनमें से ज्यादातर सिर्फ शिक्षा की दुकानें बनकर रह गए हैं। इसका खामियाजा स्टूडेंट्स को भुगतना पड़ रहा है। उनके कीमती कई साल एक डिग्री लेने में निकल जाते हैं, जिसका मार्केट में कोई मूल्य नहीं होता। सबसे बड़ी विडंबना यह है कि टैलेंटेड युवाओं का देश होने के बावजूद हमारी इंडस्ट्री को पर्याप्त मात्रा में हुनरमंद हाथ नहीं मिल पा रहे। अधिकतर शिक्षा संस्थान सिर्फ अपनी कमाई से मतलब रखना चाहते हैं। एडमिशन के लिए स्टूडेंट्स को लुभाने के लिए तो वे हर तरह के हथकंडे अपनाते हैं, पर जब उनका कोर्स पूरा होने वाला होता है तो वे यह भूल जाते हैं कि उन्हें एक अच्छी नौकरी भी दिलानी है।

नारों से नहीं मिलती नौकरी:- सरकार ने स्किल डेवलपमेंट के नाम पर अच्छा-खासा विभाग बना दिया है। इसके लिए करोड़ों के बजट का भी प्रावधान है। लगातार बड़ी-बड़ी बातें की जा रही हैं कि अब हमारे युवा सही मायने में हुनरमंद बनकर देश की ताकत बन सकेंगे, लेकिन क्या वास्तव में ऐसा हो रहा है? क्या सरकार ने जमीनी स्तर पर कभी यह जानने-समझने की कोशिश की है कि उसने जो योजना बनाई है, उसका पूरा-पूरा लाभ हमारे जरूरतमंद युवाओं को मिल भी रहा है या नहीं? अगर नहीं, तो इसका कारण क्या है? वे कौन लोग हैं, जो योजनाओं का लाभ युवाओं तक नहीं पहुंचने दे रहे? कहीं स्किल डेवलप करने की योजना भी तो भ्रष्टाचार की भेंट नहीं चढ़ रही है? जिन स्टूडेंट्स-युवाओं को सरकारी योजनाओं का पूरा लाभ मिल रहा है, वे खुशकिस्मत हैं। लेकिन क्या ऐसा नहीं हो सकता कि योजनाओं का शत-प्रतिशत लाभ जरूरतमंदों तक पहुंचे?

स्किल के बिना काम नहीं:- आज के समय में बेहतर नौकरी पाने और अपनी पहचान बनाने के लिए स्किल तो सीखनी ही है। पर कैसे? अगर सरकारी केंद्र और कॉलेजों-विश्वविद्यालयों की तरफ से यह सुविधा नहीं मिल पाती, तो क्या आप खुद को हालात पर छोड़ देंगे? कतई नहीं। आप चाहें, तो अपनी पहल पर भी इस दिशा में कदम आगे बढ़ा सकते हैं। वह भी कोर्स-पढ़ाई के साथ-साथ। हां, यह जरूर है कि आपको इस तरह का काम पार्टटाइम में सुबह या शाम के वक्त या छुट्टियों में करना होगा।

उत्साह से बढ़ाएं कदम:- इसके लिए सबसे पहले तो आप अपनी रुचि की पहचान करें। हो सकता है कि आप जो कोर्स कर रहे हों, यह उससे ही जुड़ा हो। इसके बाद दूर किसी और शहर जाने की जरूरत नहीं। अपने आस-पास अपनी रुचि से जुड़ी इंडस्ट्री, वर्कशॉप, सर्विस सेंटर या किसी कंपनी का पता लगाएं। फिर वहां जाएं। अनुरोध के साथ संबंधित क्षेत्रध्विभाग के प्रमुख से मिलने का समय लें। उन्हें बताएं कि आप इस समय इस कोर्स की पढ़ाई कर रहे हैं और व्यावहारिक तकनीकी जानकारी सीखने के लिए उनकी मदद चाहते हैं। बदले में आपको कुछ नहीं चाहिए। बस, सीखने का मौका दे दें। अगर आपको वहां सीखने का अवसर मिल जाता है, तो अच्छी बात है, अन्यथा दूसरी कंपनी में प्रयास करें। हां, हताश होकर प्रयास करना तब तक न छोड़ें, जब तक कि आपको मौका न मिल जाए।

मौके का उठाएं फायदा:- याद रखें, यह स्किल ट्रेनिंग आपकी पढ़ाईध्कोर्स से भी ज्यादा महत्वपूर्ण है, इसलिए इसे हल्के में बिल्कुल भी न लें। इस मौके का फायदा उठाते हुए आप पूरी लगन और मेहनत से तकनीकी बारीकियां सीखें। सिखाने वाले की किसी भी बात या डांट का बुरा माने बिना उसके निदेर्शानुसार हर छोटा-बड़ा काम करने के लिए तत्पर रहें। उसके सामने आलस न दिखाएं, अन्यथा वह आपको सिखाने में रुचि नहीं लेंगे। कोशिश करें कि धीरे-धीरे वहां का सारा काम सीख लें। हड़बड़ी न दिखाएं।



एक बार सब कुछ सीख लेने के बाद अगर अभी भी आपका कोर्स पूरा होने में समय है, तो किसी और कंपनी में डिफरेंट टेक्नोलॉजी सीखने के लिए फिर इसी तरह का प्रयास कर सकते हैं। स्किल डेवलपमेंट/प्रैक्टिकल नॉलेज के लिए कॉलेज या संस्थान का इंडस्ट्री से इंटरैक्शन नहीं होता, तो परेशान न हों। संस्थान पर इसके लिए दबाव बनाएं कि वह इंडस्ट्री के एक्सपर्ट्स को विजिटिंग फैकल्टी के रूप में बुलाएं और स्टूडेंट्स को इंडस्ट्री विजिट पर ले जाया जाए। अगर ऐसा नहीं होता, तो पढ़ाई करने के साथ-साथ खुद पहल करते हुए पार्टटाइम में अपनी रुचि के क्षेत्र में काम करने वाली कंपनियों से संपर्क करके वहां से तकनीकी ट्रेनिंग लेने का प्रयास करें।

निराशा नहीं रोमांस का मौसम लाया है मॉनसून

अध्ययनों से पता चला है कि सूरज की रोशनी कम होने और आसमान में काले बादल छाए रहने से हमारे दिमाग में सेरॉटोनिन केमिकल का निर्माण कम होने लगता है, जिसका सीधा असर हमारी मानसिक स्थिति पर पड़ता है। सेरॉटोनिन केमिकल के कम बनने से मन सामान्य नहीं रह पाता, जिससे हमारे मन पर उदासी, बेचैनी और डिप्रेशन का हमला होने लगता है। कुछ लोगों पर यह केमिकल ज्यादा असर करता है और कुछ पर इसका कोई असर नहीं पड़ता।

सावन का महीना किसके होठों पर मुस्कान नहीं ले आता. बारिश की बूंदें और गरजते हुए बादल, तमाम तरह की निराशाओं और हताशाओं को भगा देते हैं। लेकिन तस्वीर का एक दूसरा पहलू भी है। इस बात पर सहजता से भले ही विश्वास न हों लेकिन यह एक सच्चाई है कि बरसात का यह मौसम कुछ लोगों को डिप्रेशन में भी ले जाता है। हाल ही में आई एक रिपोर्ट से पला चला कि सावन भादों के इन रोमांटिक महीनों में अकेलापन, तनाव, बेचैनी और डिप्रेशन का शिकार होने वाले लोगों की संख्या दूसरे महीनों के मुकाबले ज्यादा होती है। वैसे तो इस मौसम का अपना ही लुत्फ है, लेकिन दिक्कत तब आती है, जब आप घर से स्कूल, ऑफिस या कॉलेज के लिए निकलते हैं और वहां आपको लंबी बस लाइन, ट्रेन लेट, सड़कों पर भरा पानी, ट्रैफिक की लंबी लाइन और न जाने कितनी सारी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। ऐसी स्थिति में हो सकता है कि आप बारिश का मजा लेना छोड़कर यह सोचने लगे कि काश यह बारिश थमे और हम समय पर काम पर पहुंच सकें।

इन दिक्कतों के अलावा, यह मौसम उन लोगों के लिए ज्यादा मुसबित बनकर आता है, जो थकान, आलस, काम में मन न लग पाना, छोटी-छोटी बातों को लेकर टेंशन में आ जाना, जैसी दिक्कतों से गुजरते हैं। कई लोग तो इतने परेशान हो जाते हैं कि डिप्रेशन तक के शिकार हो जाते हैं। अगर आप भी इन दिनों ऐसी किसी समस्या से दो चार हो रहे हैं तो जरूरी है कुछ बातों पर गौर करना।

अध्ययनों से पता चला है कि सूरज की रोशनी कम होने और आसमान में काले बादल छाए रहने से हमारे दिमाग में सेरॉटोनिन केमिकल का निर्माण कम होने लगता है, जिसका सीधा असर हमारी मानसिक स्थिति पर पड़ता है। सेरॉटोनिन केमिकल के कम बनने से मन सामान्य नहीं रह पाता, जिससे हमारे मन पर उदासी, बेचैनी और डिप्रेशन का हमला होने लगता है। कुछ लोगों पर यह केमिकल ज्यादा असर करता है और कुछ पर इसका कोई असर नहीं पड़ता। यही नहीं, अगर कई दिनों तक लगातार बारिश होती रहे, तो कई लोग सीजनल इफेक्टिव डिसऑर्डर के शिकार भी हो जाते हैं। आमतौर पर वैसे यह दिक्कत सर्दियों में होती है, लेकिन कुछ लोग इस मौसम में भी इससे ग्रसित रहते हैं।

यह डिप्रेसिव मूड डिसऑर्डर की तरह ही है और आमतौर पर महिलाओं को होता है। इसका कारण रोशनी का कम-ज्यादा होना होता है। अगर आप घरेलू महिला हैं और आपका बार-बार मीठा और स्टार्च युक्त चीजें खाने और साथ ही अंधेरे कमरे और ठंडी हवा में सोने का भी मन करता है, तो समझ लीजिए कि आप सीजनल इफेक्टिव डिसऑर्डर से पीड़ित हैं। यह डिसऑर्डर आपको आलसी बना देता है। इससे सिर में दर्द रहता है, जिससे स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। थकान और उदासी छाई रहती है। अगर आप इस डिसऑर्डर से कई दिनों तक परेशान रहें, तो डॉक्टर को अवश्य दिखाएं।

अगर आप डिप्रेशन से बाहर आना चाहते हैं, तो जितनी तरह से भी हो सके, बारिश के इस मौसम का मजा लीजिए। अगर अकेले बैठे हैं तो चुपचाप प्रकृति की खूबसूरती को निहारिए। अगर आप उनमें से हैं, जिन्हें बारिश के मौसम में गंदगी फैलने और संक्रमण का डर सताता रहता है, तो समझ लीजिए कि आप ऑब्सेसिव कम्पलसेंसिव डिसऑर्डर से पीड़ित हैं। इससे पीड़ित व्यक्ति को साफ-सफाई बेहर पसंद होती है और वे ऐसे मौसम में बाहर निकलने से घबराते हैं। अगर आप उन लोगों में से एक हैं, जो रोजाना बारिश के डर से छाता या रेनकोट लेकर चलते हैं, तो भी आपकों डॉक्टर को दिखाने की जरूरत है। ऐसे लोगों को हमेशा यही डर लगा रहता है कि कहीं बारिश न आ जाए और हमारे कपड़े, जूते वगैरह गंदे न हो जाएं। सीजनल इफेक्टिव डिसऑर्डर को कम करने के लिए व्यायाम और योग करें। व्यायाम आपकी मानसिकता को बदलने में भी बेहद मदद करता है। जहां तक संभव हो, आराम करें। अपने भोजन को संतुलित रखें और खाने में पाचक तत्वों को शामिल करें। जब भी फुर्सत मिले, अपनी पसंदीदा पुस्तक पढ़ें। संगीत सुनें और फिल्में देखें। ऐसी चीजें ही करें, जो आपको खुशी दें। बारिश में गर्मा-गर्म पकौड़े या भाजी का लुल्फ उठाना भी आपके मूड को बदलने में मदद करेंगा। बारिश में भीगने की इच्छा नहीं है, तो घर की खिड़की से बारिश का नजारा लें। साथ ही, दूध या नींबू की चाय या गरमा-गरम सूप पीना भी आपको खुश कर देगा। बारिश के मौसम में बाहर घूमने जाएं। बारिश से जुड़ी चीजों की खरीददारी करें।

पटरी के चाट-पकौड़े खाने से बचें। साफ पानी पिएं। पेट का विशेष ध्यान रखे। लंबे समय तक गीले कपड़े पहनकर न रहें। बारिश से लौटकर जब भी घर आएं, तो नहाएं जरूर। बारिश के मौसम में अपने परिवार या दोस्तों के साथ पिकनिक पर जाएं। इस तरह छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखने से आपके लिए अपने मॉनसून डिप्रेशन से बाहर आना आसान हो जाएगा। हमेशा ही याद रखें कि अगर बारिश का मौसम, सावन का महीना इतना खुशगवार नहीं होता तो कवि और गीतकार इसे अपनी कविताओं और गानों में इतनी अहमियत कभी भी नहीं देते। यह मजा लेने का मौसम है, रोमांस का सीजन है। ऐसे मौसम में डिप्रेशन का भला क्या काम। आने जाने में थोड़ी दिक्कत ही तो होती है। कपड़े थोड़े से गंदे ही तो होते हैं। लेकिन याद कीजिए जेठ की दोपहरी की वह गर्म हवा वाली आंधी या फिर सर्दियों की वह शरीर कंपा देने वाली ठंड। जिस मौसम में मेढ़क भी बाहर निकलकर टर्रा रहे हैं आप भला क्यों थके-हारे बैठे हैं। घर से बाहर आइए और बारिश का मजा लीजिए, रोमांस का मजा लीजिए। प्रकृति ने देखने के लिए इतना कुछ दे रखा है और आप हैं कि हताश, निराश बैठे हैं। क्यों न थोड़ा सा रोमांटिक हो जाया जाए?

करीपत्ते के इस्तेमाल से मिलेंगे स्वास्थ्य लाभ

अक्सर घरों में भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए करीपत्ते का इस्तेमाल किया जाता है। दक्षिण भारत में तो इसके बिना भोजन बनाया ही नहीं जाता। करीपत्ते का तड़का किसी भी व्यंजन के स्वाद को कई गुना बढ़ा देता है। लेकिन वास्तव में यह सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं होता, बल्कि इसकी मदद से आपको कई तरह के स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। तो चलिए आज हम आपको करीपत्ते से मिलने वाले कुछ बेहतरीन स्वास्थ्य लाभों के बारे में बता रहे हैं-

पोषक तत्वों की भरमार : करीपत्ता देखने में भले ही छोटा सा हो लेकिन इसमें पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट, ऊर्जा, फाइबर, प्रोटीन, मैग्नेशियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन व कॉपर आदि मिलते हैं। इसके अतिरिक्त इसके सेवन से आपको विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन ई प्राप्त होते हैं। इतना ही नहीं, इसमें कई प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट्स, एमिनो एसिड्स, नायसिन व फ्लावोनोइड्स पाए जाते हैं जो हमारे शरीर के लिए बेहद महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

आंखें बनाए स्वस्थ : करीपत्ता आपकी आंखों के लिए काफी लाभकारी माना जाता है। दरअसल, इसमें विटामिन ए पाया जाता है, जो आपकी आंखों की रोशनी के लिए काफी जरूरी होता है। अगर आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए मिलता है, तो आपकी आंखें लंबे समय तक हेल्दी रहती हैं और आपको जल्दी चश्मा नहीं लगता।

दस्तों में लाभदायक : करीपत्ता आपके पाचन तंत्र के लिए काफी अच्छा होता है। खासतौर से, दस्त होने पर इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। करी पत्तियों में मौजूद कार्बाज़ोल एल्कोलोइड एक एंटी-डायरियल की तरह काम करता है। दस्त होने पर आप करीपत्ते को पीस कर उसे पेस्ट के रूप में सेवन करें या फिर आप इसका रस निकाल कर भी पी सकते हैं।

तनाव से मुक्ति: करीपत्ता एंटीऑक्सीडेंट का एक अच्छा स्रोत है। इसमें मौजूद विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी और विटामिन ई आपके शरीर में स्ट्रेस के लेवल को कम करके आपको तनावमुक्त रखते हैं। वहीं करी पत्ता में पाया जाने वाला तत्व ल्यूकेमिया, प्रोस्टेट कैंसर तथा कोलोरेक्टल कैंसर से आपका बचाव करता है। इसलिए आप करीपत्ते को अपने आहार में किसी न किसी रूप में अवश्य शामिल करें।

मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद : करीपत्ता मधुमेह रोगियों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें एंटी-हाइपरग्लेसेमिक गुण पाए जाते हैं जो रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करते हैं। इस तरह आप करीपत्ते का सेवन करके खुद को रोग मुक्त रख सकते हैं।

ाना-ाजाना

ब्रेडक्रम्स

सैंडविच बनाते समय आपके ब्रेड के कोने बच जाते हैं और बाद में आपको समझ ही नहीं आता कि आप इन कोनों का क्या करें। अमूमन लोग इन्हें बेकार समझ कर बाहर फेंक देते हैं, लेकिन अब आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है। आप इन बेकार कोनों की मदद से ब्रेडक्रम्स तैयार कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं कि कैसे बनाएं बची हुई ब्रेड व ब्रेड के कोनों से ब्रेडक्रम्स-

सामग्री : बची हुई ब्रेड, मिक्सर

विधि- ब्रेडक्रम्स तैयार करने के लिए आप पहले एक मिक्सर में बची हुई ब्रेड को अच्छी तरह पीस लें। इस तरह ब्रेड का दरदरा पाउडर तैयार हो जाएगा। अब आप इस मिश्रण को एक पैन में डालकर मंदी आंच पर धीरे-धीरे तब तक चलाएं, जब तक यह लाइट और क्रिस्पी न हो जाएं। ऐसा करने से ब्रेड का अतिरिक्त मॉइश्चर निकल जाता है। साथ ही यह लम्बे समय तक फ्रेश रहता है। इस तरह इसके जल्दी खराब होने की संभावना काफी कम हो जाती है। इसके अतिरिक्त जब आप इस मॉइश्चररहित ब्रेडक्रम्स को अपनी रेसिपी में यूज करते हैं तो आपका ऑयल भी कम लगता है। जब यह क्रिस्पी हो जाए तो आप गैस बंद कर दें। आपके ब्रेडक्रम्स तैयार हैं। आप इन्हें तुरंत भी इस्तेमाल कर सकते हैं या फिर इसके ठंडा होने के बाद जिपलॉक बैक में भरकर इसे तीस दिन तक फ्रीजर में रख सकते हैं।

लाभदायक है मुल्तानी मिट्टी का मास्क

मुल्तानी मिट्टी को अगर आपकी स्किन का साथी कहा जाए तो गलत नहीं होगा। यह आपके चेहरे के अतिरिक्त ऑयल को कंट्रोल करने के साथ, कील-मुंहासों, फाइन लाइन्स, झुर्रियों और एजिंग के अन्य साइन्स, स्किन के ढीलेपन की समस्या खत्म करके उसे बिल्कुल जवां दिखाता है। साथ ही यह मार्केट में बेहद कम दामों में आसानी से उपलब्ध है, इसलिए इसके कारण आपको महंगी-महंगी क्रीम के ऊपर हजारों रूपए खर्च नहीं करने पड़ते। आमतौर पर लोग इसे सिर्फ ऑयली स्किन के लिए ही अच्छा मानते हैं लेकिन यह हर तरह की स्किन पर सूट करता है। बस आपको पैक बनाने का सही तरीका पता होना चाहिए। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

ऑयली स्किन : अगर आपकी स्किन ऑयली है तो आप दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी में एक टेबलस्पून गुलाब जल, एक चम्मच शहद और कुछ बूंदें टी टी ऑयल की मिलाकर पैक तैयार करें। अब आप इसे अपने चेहरे पर लगाएं और जब यह सूख जाए तो चेहरा वॉश करें।

कॉम्बिनेशन स्किन : जिन लोगों की स्किन कॉम्बिनेशन होती है, वे एक टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी में फ्रेश एलोवेरा जेल मिलाकर अपने चेहरे पर लगाएं। यह आपकी स्किन को एक रिफ्रेशिंग लुक देता है।

रूखी स्किन : वहीं रूखी व नार्मल स्किन के लोग भी मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके प्रयोग के लिए आप एक चम्मच व्हाइट क्ले मुल्तानी मिट्टी का एक प्रकार में एक चम्मच शहद, एक चम्मच ग्लिसरीन मिलाकर पैक तैयार करें। अब इसे हल्के हाथों से चेहरे पर अप्लाई करें। जब यह मास्क सूखने लगे तो पानी की मदद से चेहरा साफ करें।

एंटी-एजिंग मास्क : मुल्तानी मिट्टी बढ़ती उम्र की निशानियों को खत्म करके आपको लंबे समय तक जवां दिखाने का काम करता है। इसके प्रयोग के लिए आप एक चम्मच रेड क्ले में दो चम्मच ओटमील और तीन चम्मच गुलाब जल, एक बूंद एसेंशियल ऑयल, एक चम्मच पका हुआ मैश बनाना मिलाकर अच्छी तरह मिलाकर अप्लाई करें। आप करीबन 20 मिनट बाद चेहरा वॉश कर लें।

एक्ने स्किन : जिन लोगों की स्किन पर कील-मुंहासे होते हैं, उनकी नेचुरल ब्यूटी कहीं खो जाती है। ऐसी स्किन के लोग भी मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप दो टेबलस्पून मुल्तानी मिट्टी में एक टेबलस्पून गुलाब जल और कद्दूकस किया हुआ खीरा मिलाकर पेस्ट बनाएं। अब आप इसे अपनी स्किन पर लगाएं। यह आपको एक्ने से तो निजात दिलाता है ही, साथ ही स्किन को ठंडक भी प्रदान करता है।