



पानी का ज्यादा सेवन करना न सिर्फ हमारे पेट को सेहतगंद बनाए रखने में मददगार साबित होता है बल्कि ये हमारी सुंदरता भी बढ़ाता है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अपनी सुंदरता को बढ़ाने के लिए योजना खाली पेट पानी का सेवन करना चाहिए।

कहते हैं वो सुंदरता भी क्या जिसे दिखाने के लिए किसी कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना पड़े, क्योंकि असली सुंदरता बिना मेकअप की ही मानी जाती है जिसे नेचुरल ब्यूटी कहा जाता है। हालांकि, नेचुरल ब्यूटी न होने का कारण हमारे द्वारा ही बताया गई लापरवाही होती है।

जिस वजह से सुंदर दिखाने के लिए हमें तरह-तरह के कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स का सहारा लेना पड़ता है। पानी का ज्यादा सेवन करना न सिर्फ हमारे पेट को सेहतगंद बनाए रखने में मददगार साबित होता है हमारी सुंदरता भी बढ़ाता है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अपनी सुंदरता को बढ़ाने के लिए रोजाना खाली पेट पानी का सेवन करना चाहिए। इसके लिए दिन में जितना ज्यादा पानी पी सके उतना ज्यादा पीएं। इससे शरीर में जमे विषेले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और त्वचा पर निखार आता शुरू हो जाता है। इसके अलावा झूर्छियां और दाग-धब्बे भी कम होने लगते हैं। साथ ही

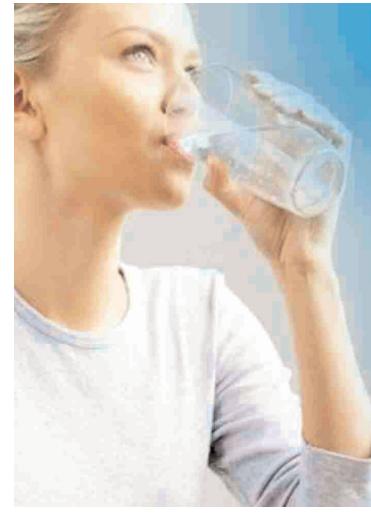
कुछ ऐसी भी लड़कियां हैं जो बिना मेकअप करें भी काफी सुंदर नजर आती हैं। इसके पीछे की वजह उनका डेली लाइफ रुटीन हो सकता है। दरअसल, रोजाना कुछ नियम को अपनाकर आप अपनी सुंदरता को काफी बढ़ा सकते हैं। इससे आपका चेहरा दाग-धब्बा मुक्त और चमकदार हो सकता है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि सुंदर दिखने के लिए जरूरी नहीं है की आप मेकअप का ही इस्तेमाल करें, क्योंकि इसके ज्यादा इस्तेमाल से चेहरे की नेचुरल ब्यूटी खत्म होने लगती है। अपने लाइफस्टाइल में कुछ आदतों को शामिल करने से आपको मेकअप की जरूरत ही नहीं पड़ती है। इसे लगाए जिसे ही आप गजब की सुंदर और ब्यूट नजर आने लगती हैं। वहाँ, आज हम आपको इन्हीं कुछ अच्छी आदतों से आपको मेकअप की जरूरत ही नहीं पड़ती है। इसे लगाए जिसे ही मानी जाती है जिसे नेचुरल ब्यूटी कहा जाता है। हालांकि, नेचुरल ब्यूटी न होने का कारण हमारे द्वारा ही बताया गई लापरवाही होती है।

जिस वजह से सुंदर दिखाने के लिए हमें तरह-तरह के कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स का सहारा लेना पड़ता है। पानी का ज्यादा सेवन करना न सिर्फ हमारे पेट को सेहतगंद बनाए रखने में मददगार साबित होता है हमारी सुंदरता भी बढ़ाता है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अपनी सुंदरता को बढ़ाने के लिए रोजाना खाली पेट पानी का सेवन करना चाहिए। इसके लिए दिन में जितना ज्यादा पानी पी सके उतना ज्यादा पीएं। इससे शरीर में जमे विषेले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और त्वचा पर निखार आता शुरू हो जाता है। इसके अलावा झूर्छियां और दाग-धब्बे भी कम होने लगते हैं। साथ ही

त्वचा में नमी बनी रहती है।

चेहरे की मसाज करें

चमकदार चेहरा बनाने के लिए उसकी केयर करना भी काफी जरूरी है। इसलिए रोजाना रात में सोने से पहले 5 से 10 मिनट तक अपने चेहरे की मसाज करें। इसके लिए आप एक अच्छी नाइट क्रीम या सोरेस का इस्तेमाल कर सकते हैं।



नियमित तौर पर लगातार एक हफ्ते अपनाने से आपके चेहरे पर हो रही फाइन लाइंस हट जाएंगी। इसके साथ ही त्वचा

चमकदार और कसाव वाली हो जाएगी।

ब्यूटी स्लीप लें

रोजाना करीब 8 घंटे की नींद लेना हर व्यक्ति के लिए जरूरी है। इसलिए जो व्यक्ति सही नींद नहीं लेते हैं उनकी आंखों के नीचे डाक्स सर्कल्स हो जाते हैं और चेहरे की चमक गायब हो जाती है। इसके अलावा पूरा दिन आलस से भरा हुआ लगता है। ऐसे में 7 से 8 घंटे की ब्यूटी स्लीप लेना काफी जरूरी है। जिस दिन से आप पूरी नींद लेंगे शुरू कर दोंगे उसके अगले दिन से ही आपको खुद में फर्क नजर आने लगेगा। आप न केवल एक्टीव महसूस करेंगे बल्कि आपका चेहरा भी खिला-खिला और खूबसूरत दिखने लगेगा।

बालों को रखें खास ख्याल

व्यक्ति को खूबसूरती उसके चेहरे के साथ बालों से भी होती है। इसलिए जरूरी है कि आप अपने बालों की भी खास ख्याल रखें। बालों का साफ-सुथरा रखें और अपने हेयर्स के मुताबिक उनकी केयर करें। इसके अलावा एक अच्छा हेयर कट करवाएं और बालों पर अच्छे शैम्पू का इस्तेमाल करें।



सही फिटिंग की ड्रेस पहनें

हमारा पहनावा भी हमारी खूबसूरती को बढ़ाता है। इसलिए जरूरी है कि आप कपड़े के मामले में एक अच्छी फिटिंग का खास ध्यान रखें। बालों का साफ-सुथरा रखें और अपने हेयर्स के मुताबिक उनकी केयर करें। इसके अलावा एक अच्छा हेयर कट करवाएं और बालों पर अच्छे शैम्पू का इस्तेमाल करें।

● सिर्मन सिंह

नहीं पड़ेगी आर्टिफिश्यल कलर की ज़रूरत

इन घरेलु नुस्खों से पाएं सफेद बालों से छुटकारा

पहले ही सफेद होने का कारण पोषक तत्वों की कमी भी हो सकता है। सफेद बालों को छुपाने के लिए महिलाएं बालों में कई तरह की चाही लगती हैं। इनमें से एक मेहंदी भी है। मेहंदी से बाल नैचुरली काले होते हैं। आर्टिफिश्यल कलर बालों को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। आप नेहंदी में कुछ चीजें गिलाकर बालों में लगा सकते हैं।

मेहंदी में मिलाएं तेल



आप सरसा, नारियल या पाफर अरडा का तेल मेहंदी में लगाएं। यह आपके बालों को काला करने में मदद करेगी। आप तेल में 2-3 चम्च मेहंदी का पाउडर मिलाकर एक लोहे के बर्तन में डालें। कलांकों के ऊपर से गाढ़ी की केंद्रीय कंठ के ऊपर से लगाएं। अब इसे ठंडा हो जाए तो इसे कांच की कंटेनर में स्टोर कर लें। नहाने से कम से कम 4 घंटे पहले आप तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा आप एक रात के लिए भी तेल बालों में लगा सकते हैं। तय समय के बाद शैंपू से बाल धो लें। आप यह पेस्ट हफ्ते में 2-3 बार बालों में लगा सकते हैं।

बालों में कम से कम 4-5 घंटे के लिए बालों में लगाएं। तय समय के बाद बाल माइल्ट्ड शैंपू से धो लें। इसके बालों पर लगा रहने दे सकते हैं। हफ्ते में 2-3 बार पेस्ट बालों में आप लगा सकते हैं।

कॉफी और इंडिगो मिलाएं

आप बालों को नैचुरल तरीके से काला करने के लिए कॉफी और इंडिगो का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। कॉफी बालों को शाड़ी और रंग देने में बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है। मेहंदी पाउडर में

बालों में कम से कम 4-5 घंटे के लिए लगाएं। तय समय के बाद शैंपू से बाल धो लें। आप यह पेस्ट हफ्ते में 2-3 बार बालों में लगा सकते हैं।

अंडा और नींबू मिलाएं

अंडा भी बालों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है। इसके अलावा नींबू में विटामिन-सी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह तीनों चीजों आपके बालों का काला करने में बहुत ही फायदेमंद हो सकती है। अंडे का सफेद भाग मेंहंदी

के बाद बाल शैंपू से धो लें। आप हफ्ते में 2-3 बार इस पेस्ट को बालों में लगा सकते हैं।

आलू के छिलके लगाएं

आप आलू के छिलके भी बालों को नैचुरल कर सकते हैं। नारियल के तेल में आपको बालों को पत्ता लगाकर बालों में लगा सकते हैं। नारियल के तेल में करी भी आपके बालों को नैचुरली काला करने में सहायता करेगा। नारियल के तेल में लगाकर बालों में लगा सकते हैं। इस मिश्रण को गर्म कर लें। तेल तबतक गर्म करें, जबकि अच्छे बालों को नहीं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगाकर बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों में लगा सकते हैं।

आपको बालों में लगा सकते हैं। इसके बाद बालों म

