



यूं बढ़ाएं होंठों का आकर्षण

को होंठों पर लगाएं, आराम मिलेगा।

- गिलसरीन, नींबू व गुलाब जल तीनों का मिश्रण होंठों के रूखेपन को दूर करने में लाभदायक है।
- होंठों को सर्द हवाओं से बचाने के लिए आप लिपलॉस का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।
- लिपस्टिक का प्रयोग रोजाना न करें। इससे होंठों में कालापन आ जाता है।
- यदि आप लिपस्टिक का प्रयोग करती हैं तो कच्चे दूध से लिपस्टिक का अवश्यक पोंछ दें।
- रात को सोने से पूर्व नाभि में तेल डालें। इसके नियमित इस्तेमाल से होंठ कोलाइ व गुलाबी बने रहेंगे व कभी फटेंगे नहीं। यह एक अनमोलउपाय है।
- शहद में नींबू का रस मिला र होंठों पर लगाएं।
- दही का इस्तेमाल भी होंठों को नरम बनाता है।
- यदि आपको होंठ काले हैं तो मलाई में नींबू की कुछ बूंद मिला कर होंठों पर लगाएं।
- नींबू के छिलके में मलाई लगा कर धीरे-धीरे होंठों पर मलें। यह एक अच्छा व गुलाब उपचार है। इससे होंठों में चमक क गुलाबीपन आ जाएगा।
- गुलाब की पत्तियों को गिलसरीन में मिला कर होंठों पर लगाएं। आपको होंठ भी गुलाब की पंखुड़ियों के समान गुलाबी व नरम हो जाएंगे।
- जैतून का तेल भी फटे होंठों के लिए लाभदायक है।
- यदि आपको होंठों को दांतों से चबाने या काटने की आवत है तो इस बुरी आदत को छोड़ने की कोशिश करें। इससे होंठों की लच्छा सर्वज्ञ जाती है व उनमें से खुन निकलने लगता है जिससे होंठ बहुत भ्रेता लगता है। इस प्रकार की लच्छा के लिए होंठों पर मलाई व एंटीस्ट्रिक्ट क्रीम का प्रयोग करें। रात को सोने से पहले पैट्रोलियम जैली भी लगा सकती हैं।

चेहरे की सुंदरता व खूबसूरती में होंठों का अपना स्थान है। व्यक्ति के व्यक्तित्व की पहचान भी होंठों से होती है। स्त्रियों की सुंदरता में होंठों की विशेष भूमिका होती है। ज्यादात देखा जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति के होंठ प्रकृतिक रूप से सुंदर व आकर्षक नहीं होते।

विटामिन 'ए' व 'बी' की कमी से होंठ फट जाते हैं। मौसम में बदलाव यानी ज्यादा ठंड पड़ने व बर्फ गिरने से भी होंठों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अत्यधिक लिपस्टिक, अधिक तली हुई व गर्म चौंजें खाने से होंठ फटने हैं। अतः थोड़ी-सी देखभाल, अच्छे सौंदर्य प्रसाधनों व भोजन में सुधार करके होंठों को मनमोहक व गुलाब-सा हस्सीन बनाया जा सकता है।

- मोसमानुसार हरी सब्जियों, फल, मखबन, दूध आदि का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में विटामिन की कमी दूर होती है।
- एक्सप्रेसों में सर्व हवाएं होंठों को खुशक बना देती हैं। उन्हें काटें या चबाएं नहीं। गर्म रोटी पर लगे देसी घी

पावर इंसिंग

कभी ठेठ पुरुषों के कहलाने वाले परिधान भी अब महिलाएँ नए-नए प्रयोगों के साथ पहन रही हैं। जैसे, ड्राइजर, स्कटर्स, मिडीज, इवर्निंग गार्डस तथा कॉर्पोरिट

पहनावा

सूटम अब केवल महानगरीय की युवतियों या महिलाओं को पहचान भर होकर नहीं रह गए हैं। छोटे शहरों तथा कस्बों में भी ये युवतियों और महिलाओं की पसंद बन चुके हैं। यही नहीं गाँवों तक अब जैसे और टीशर्ट का क्रेज पहुँच चुका है। वर्ही महानगरों तथा छोटे शहरों में महिलाएँ परिधानों में प्रयोग के मामले में काफी आगे निकल चुकी हैं। साड़ी को पहनने के तरीके और अवसर भी अब काफी बदल चुके हैं। वाकिंग ग्रूमन का पहनावा तो अब ग्लोबल पहनावे के स्तर का रूप धारण कर चुका है।

इन परिधानों में भी कई प्रयोग स्ट्री के रचनात्मक व्यवहार को ध्यान में रखकर किए जा रहे हैं। जैसे महिलाओं के कॉर्पोरिट सूट्स केवल बोरिंग ग्रे, व्हाइट या ब्लैक कलर में ही पहनने की शक्ति नहीं है। इसमें पर्फल, मर्लन से लेकर पीच, पिंक, ब्लू आदि कलर्स भी दिखाई देते हैं। वर्ही सूट या स्टर्ट के साथ फ्रिंग वाले, जॉर्जेट या शिफ्टों से बने शर्ट भी खास पसंद किए जाते हैं। कुल मिलाकर अब स्ट्री का पहनावा उसकी स्वतंत्रता को परिभाषित करता रह आता है। वह वही पहनती है जो उसको आरामदायक और अच्छा लगता है।

हनी पाई

पिघला हुआ बटर, 250 ग्राम पनीर, 200 ग्राम फैटी हुई क्रीम, 4-4 टेबलस्पून हनी और शब्कर, 2 टीस्पून नींबू के छिलके कढ़कस किए हुए, 3-4 टेबलस्पून नींबू का रस, 2 टीस्पून जिलेटिन।

विधि: विस्टिक का चूरा काके पिघले हुए बटर में मिला कर बर्तन में फैला कर अधे घंटे तक फ्रिंज में रखें। निंबू के रस में जिलेटिन घोल लें। पनीर को फैट कर उसमें सभी सामग्री मिला कर बिस्टिक के सांचे में डालें। ठंडा होने के लिए फ्रिंज में रख दें।



सामग्री : 1 पैकेट मारी बिस्टिक, 100 ग्राम



एक्सेसरीज जिनके प्रयोग महिलाओं के परिधानों को लेकर हुए हैं उसके कहाँ ज्यादा ही प्रयोग एक्सेसरीज के क्षेत्र में हुए हैं। बेल्ट, बड़ी जैलेरी, गोबाइल कवर्स, लैपटॉप कवर्स, जूते, हैट्स, कैम्स जैसी वस्तुओं के अलावा परंपरागत अंगूठियों, टोरिंग्स, इवर्निंग्स जैसी वस्तुओं तक के नए रूप आज देखने को मिल जाएँगे। इतना ही नहीं अब महिलाओं की पसंद भी इस मामले में बदली है। चौड़े डायल वाली बड़ीयाँ, अजीबो-गरीब या फंकी जैलेरी, जूते आदि के मामले में अब स्ट्री-पुरुष वाली सीमी रेखा हट चुकी है और ये केवल पुरुषों तक सीमित नहीं रही। इसके कारण डिजाइनर विशेषताएँ पर अब महिलाओं के लिए इस तरह की एक्सेसरीज तैयार कर रहे हैं। जिनसे कर्मशील छवि भी ज़िलके और महिलाओं की तरह की रचनात्मकता भी।

कम नींद से डायबिटीज ! हेल्प प्लाय

सैल्फ मैडिकेशन से बचें

सेहत संबंधी आम समस्याओं के इलाज के लिए अक्सर लोग बौरे डॉक्टर की सलाह लिए खुद ही दवाई ले लेते हैं। इससे बीमारी का सही इलाज देर से शुरू होता है और कई बार बीमारी पूरी तरह ठीक भी नहीं हो पाती। यह आदत केतना जानलेवा हा सकता है, इसका कई बार मरीज इफेक्ट्स उसके शरीर को अंदर से पूरी तरह खारब कर चुके होते हैं।

● हो सकता है कि आपको किसी दवा से एलर्जी हो या कोई साल्ट अपाको सूट न करे, ऐसी स्थिति में टॉक्सिक रिएक्शन हो सकता है, जो कई बार खतरनाक साबित हो सकता है।

● मार्किंग में कुछ ऐसी दवाएं आज भी मौजूद हैं, जिनके खतरनाक साइड इफेक्ट्स के कारण उन पर विदेशों में पांचदंदी लग चुकी है, लेकिन भारतीय बाजारों में धड़ल्ले से बिक रही हैं। इन दवाओं का बिना जानकारी खुद इस्तेमाल करना आपकी समस्याओं में बढ़ोतारी ही करेगा।

● कोई भी व्यक्ति खुद दवा की मात्रा, उसका असर, उसके साइड इफेक्ट्स जान नहीं सकता, केवल डॉक्टर ही यह काम सही ढंग से कर सकता है। किसी एक व्यक्ति की डोज दूसरे के लिए ऑबर डोज हो सकती है।

● कई बार लोग डॉक्टर के पुराने प्रैस्क्रिप्शन के अनुसार दवाई ले लेते हैं, लेकिन यदि आप एक ही मैडिसिन लेते रहेंगे, तो आपके शरीर की इन्यूनिटी डिवेल्प हो जाएंगे और अगली बार ज्यादा डोज की जरूरत पड़ेंगे।

● जब आप अपनी मर्जी से कुछ दवाएं एक साथ लेते हैं, तो ड्रग कॉम्बीनेशन गलत हो सकता है, जो धातक साबित हो सकता है।

● सबसे ज्यादा पेनकिलर्स का दुरुपयोग होता है। किसी भी तरह का दर्द होने पर व्यक्ति तुरंत कोई दवा ले लेता है। ज्यादा पेनकिलर्स के इस्तेमाल से किडनियों को नुकसान होता है और कई तरह के ब्ल्यूडिंग डिस्ट्रंडर भी हो सकते हैं।

● डॉक्टर ने जितने समय तक दवाई लेने की हिदायत दी है, उतना समय दवाई लेने के बाद चैकअप जरूर करवाएं।

आंखों को सेहतमंद रखने के रास्ते में कई मिथ बहुत बड़ी रुकावट हैं। भरोसा करने से पहले तथ्यों की पड़ताल जरूरी है। इन मिथस से जुड़े फैक्ट्स के बारे में जानकर आप अपनी आंखों की अच्छी तरह हिफाजात कर सकते हैं...

आंखों का सच

आंखें बेशकीमी हैं, इसलिए इनकी देखभाल बहुत ज़रूरी है। फिजिकल और मैटल हैल्थ के साथ-साथ विजुअल हैल्थ भी बहुत ज़रूरी है। जब एक आंख में कोई समस्या होती है, तो आपत्ती पर दूसरी आंख श्वसूर्पूति कर देती है। इसलिए आम आदमी शुरुआती स्टेप पर आई डिजीस की पहचान नहीं कर पाता है।

आंखों के बारे में गलत जानकारी के कारण हम खरांसों को कम करके आंकते हैं और अनजाने में ही लापवाही बरत जाते हैं, जिसका ख्यालिया आंखों को भुताना पड़ता है। आंखों से संबंधित कुछ ऐसे मिथ बहारी बीच व्याप्त हैं, जिनका कोई वैज्ञानिक अधार नहीं है। फिर भी ये धारणाएँ सहजता से सबके बीच मात्र हैं। मजेदार बात यह है कि ये धारणाएँ पीढ़ी-दर्पीढ़ी चलती जाती हैं और साथ ही पुखा होती जाती हैं। और साथ ही होती है, लेकिन भारतीय बाजारों में धड़ल्ले से बिक रही हैं। इन दवाओं का बिना जानकारी खुद इस्तेमाल करना आपकी समस्याओं में बढ़ोतारी ही करेग

ब्लू कलर की बॉडीकॉन ड्रेस में वाणी कपूर लगीं गजब की बला

एकट्रेस वाणी कपूर भले ही फिल्मों की सुपरहिट से दूरी पर हों, लेकिन उनकी कातिलाना अदाएं सोशल मीडिया पर अक्सर सुर्खियां बढ़ाती रहती हैं। वहीं, एकट्रेस वाणी कपूर ने ब्लू कलर के आउटफिट में अपनी ग्लैमरस तस्वीरें शेयर की हैं। वहीं, एकट्रेस वाणी कपूर की तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं। एकट्रेस वाणी कपूर अपनी दिलकश अदाओं से कैंस के दिलों की धड़कने बढ़ाए रहती हैं। वाणी कपूर ने ब्लू कलर की बॉडीकॉन ड्रेस में अपना कर्भी किएर फ्लॉन्ट किया है। न्यूड मेकअप और स्टाइलिश हेयर स्टाइल में वाणी कपूर ही हॉट लग रही है। एकट्रेस वाणी कपूर सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती है। वो अपनी तस्वीरें और बीडियो फैस के लिए शेर्यर करती रहती है। इस ड्रेस में वाणी कपूर बेहद सुदर और गजब की बला लग रही है। उनका कातिलाना लुक देखकर कोई भी फिदा हो जाए। वाणी कपूर ने अपनी लेटेस्ट तस्वीरें सामने आते ही फैस का हुजूम लाइक और कॉमेंट्स करने में जुट गया। बॉलीवुड स्टार रणबीर कपूर की फिल्म शमशेर में नजर आई थीं। हालांकि ये फिल्म बॉक्सऑफिस पर खासा कमाल नहीं दिखा पाई। वाणी कपूर की हिंस्ट्राइप पर जबरदस्त फैन फॉलोवर्स हैं। उनके इंस्टार पर 6.3 मिलियन फॉलोवर्स हैं।