

आपकी सुंदरता के सब हुए कायल

यह बात तो सच है कि हुस्न ने सदियों से इश्क को ताकत दी है क्योंकि एक हुस्न के खातिर ही तो कई सलतनतें तक मित गई। मगर खूबसूरती पर कोई आंच आज तक नहीं आई। न जाने कितने शायरों और कवियों ने अपनी कल्पना के जरिए होंठों को गुलाब की पंखुड़ी से संबोधित किया है, और जब-जब सुंदरता पर कलम चलती है तो उसके रूप और भी निखार आता है। अगर आप सबसे हसीन बनना चाहती है तो इन सब से पहले जरूरी है कि अपने अंदर के गुणों को सुंदरता से पैदा करें मेकअप सिर्फ बाहरी सुंदरता मिलती है लेकिन गुण आपके व्यक्तित्व को निखरता है जितना समय आप मेकअप करने में लगती है अगर कुछ समय अपने व्यक्तित्व को उभारने पर दें तो आपकी सुंदरता के सब लोग कायल हो जाएंगे।

मुस्कुराता चेहरा हंसता, मुस्कुराता चेहरा आकर्षक होता है उसे तो लंबे समय तक भुलाया नहीं जा व्यक्तियों को कई बार ऐसी परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है कि हम निराश व हताश हो जाते हैं, और कभी-कभी तो समझ में नहीं आता कि क्या करें। फिर वो चाहे घर हो या ऑफिस। ऐसे समय में खुद को ऊर्जावन ही बनाए रखें और अपनी समझदारी का भी परिचय देते रहें। आप

इन बातों को ज्यादा ध्यान न दें क्यों और कैसे हुआ इस बात के बारे में टंडे दिमाग से सोचें कि जो हुआ अच्छा हुआ, क्योंकि हर बात में कुछ न कुछ अच्छाई जरूर छिपी होती है। यदि सोचने का नजरिया ऐसा रख लेंगी तो किसी भी चुनौती से घबराने की नौबत ही नहीं आएगी। खुशी में हंस लेना, दुःख में रो लेना तो एक आम बात है समझदार तो वही है तो प्रतिकूल परिस्थितियों में भी मुस्कुराता रहे और खुद को परिस्थितियों के अनुरूप ढाल लें। समस्याओं को साहस के साथ मुकाबला करें और कोशिश करें कि आप सही निर्णय लें सकें, जल्दबाजी या घबराहट से काम बिल्कुल ना लें। इससे आपके सौंदर्य में वृद्धि रूक जाती है। और इस अवस्था में सुंदर से सुंदर

चेहरा बदसूरत नजर आता है। आत्मविश्वास पैदा करें सुंदरता को बनाए रखना चाहती है तो

आत्मविश्वास एक ऐसी शक्ति है जो मनुष्य को ऐसे बड़े कार्य करवा देती है जिसको करना असंभव होता है इसलिए कभी मन में संदेह पैदा ना होने दें। क्योंकि यह आशंका ही असफलता को बुलावा देती है इसलिए संदेह और आशंका को दिल से निकाल कर आपने जीवन को बदल डालिए यह कभी मत सोचिए कि आपके शरीर या मन में कम शक्ति है, कम क्षमता है और आप सुंदर नहीं है। बल्कि यह सोचें कि आपके अंदर बहुत शक्ति है बस उस शक्ति को पहचाने की जरूरत है।

मेलजोल बढ़ाए मिलनसार व्यक्ति व्यवहार कुशल, मृदुभाषी और नम्र होते हैं इसलिए सभी के प्रिय भी हो जाते हैं सभी दूसरे व्यक्ति उनको प्रशंसा करते हैं क्योंकि यह एक ऐसा गुण है, जिसमें अनेक गुण समाहित हैं। हंसमुख गुण लोगों को भाता है

और उससे सौंदर्य में वृद्धि होती है यदि आप सौंदर्य के धनी हैं और सबसे प्रेम से मिलने वाले हैं तो समझिए दुनिया की एक बड़ी व सुंदर चीज आपके पास है।

कम्यूनिकेशन बनाए अगर कोई कितना भी सुंदर क्योंकि न हो वो जब बोलें से तो लोग हंसें तो समझ जाइए कि आपकी बातचीत में पारदर्शिता नहीं है आप सबसे पहले इस कमी को दूर करें और अपने कम्यूनिकेशन को मजबूत बनाएं। बातचीत के दौरान एकदम पारदर्शी होनी चाहिए, उसके बाद मन चाहा परिणाम मिल पाएगा।

सलीक अपनाए आप यह बात तो मानें कि कपड़ें हमारे व्यक्तित्व का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा होते हैं प्रत्येक व्यक्ति पर आपकी छवि का सबसे पहले प्रभाव पड़ता है। इसलिए अपने लिए ड्रेस का चुनाव सोच-समझकर करें। सिर्फ दूसरों को प्रसन्न करने के चक्कर में ऊट-पटांग कपड़े नहीं पहनें। कपड़े ऐसे हों जिनसे आपके व्यक्तित्व में चार-चांद लग जाएं साफ-सुथरे कपड़ों से आत्मविश्वास झलकता है। और मेकअप भी ज्यादा भडकाऊ ना करें बल्कि न्यूड मेकअप करें, ताकि नैचुरल ब्यूटी नजर आए। आप चाहें सुंदर हो या ना हों, पर आप सबकी नजर में संदुर ही दिखेंगी।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सबसे जरूरी है अपने आत्मविश्वास को जगाना, क्योंकि बिना आत्मविश्वास के सुंदरता अधूरी सी ही है। बिना आत्मविश्वास के कभी कोई कार्य नहीं हो सकता।

आकर्षक और मजबूत शरीर चाहिए तो खानपान सुधारें

खानपान का ख्याल रखना सेहत के लिए जरूरी है, यह तो हम सभी जानते हैं, लेकिन कई बार ज्यादा चुस्ती-फुर्ती और खूबसूरती के लिए हमें खाने में कुछ विशेष बातों का ध्यान रखना पड़ता है, बता रही हैं डायटीशियन मनीषा घई बदलती जीवनशैली ने महिलाओं को ही नहीं, बल्कि पुरुषों को भी अपने रंग में रंग दिया है। महिलाओं की तरह अब वे भी आकर्षक और फिट दिखने की होड़ में शामिल हो चुके हैं। एक आकर्षक शरीर और मजबूत ऐक्स पाने की चाहत लिए वे जिम जाने पर पूरा फोकस करते हैं, पर अपने खानपान का ख्याल नहीं रखते। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि अपनी डायट में ऐसा क्या शामिल करें, जिससे आप स्वस्थ और आकर्षक शरीर के मालिक बन सकें।

फल-सब्जी: हरी सब्जियां और कुछ खास फलों को अपनी डायट में शामिल करने की सलाह अक्सर दी जाती है। ये न केवल हमें मिनरल और विटामिन जैसे आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं, बल्कि उन लोगों की मदद करते हैं, जो अपना वजन घटाना चाहते हैं। फलों में

विटामिन-सी, कार्बोहाइड्रेट और रेशे होते हैं, जो मांसपेशियों में ताकत लाते हैं। अगर व्यायाम के बाद फलों के जूस का सेवन किया जाए तो शरीर को जल्द आराम

लिए नुकसानदायक है, वहीं उबला, भुना या बेक किया हुआ चिकन सुरक्षित माना जाता है।

अंडा: वे लोग जो मीट खाना पसंद नहीं करते, अंडा खा सकते हैं। अंडे में ओमेगा 3, प्रोटीन, और कार्बोहाइड्रेट्स जैसे गुणकारी तत्व होते हैं, जो ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने के साथ ही मांसपेशियों को भी पोषण देते हैं। व्यायाम के बाद ज्यादा प्रोटीन और एमीनो एसिड वाले आहार की जरूरत पड़ती है, जो अंडे के सफेद भाग में भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पर अंडे का एक नकारात्मक पहलू भी है। यह कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने वाले

तत्वों को बढ़ाने में मदद करता है, इसलिए संतुलित मात्रा में इसका सेवन करें।

दाल और अनाज: दाल के शौकीनों के लिए दाल से अच्छा भोजन और कोई नहीं है। हमेशा से दाल, राजमा, चना जैसे मुख्य भोज्य पदार्थ हम अपने खाने में शामिल करते आए हैं। इनमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाई जाती है, जो एक स्वस्थ और संतुलित आहार के लिए बहुत जरूरी है। अनाज की एक कटोरी मांसपेशियों की संग्रहीत ऊर्जा को वापस पाने का एक अच्छा स्रोत है।

महिलाओं का गहनों से लदा होना उनके स्टेटस को रिप्रेजेंट करता था, तभी तो महिलाएं पुराने फैशन स्टेटमेंट के अनुसार जडाऊ हैवी नैकलेस, कानों को ढक देने वाले भारी बाले, बड़ा सा मांगटीका भर हाथ चूड़ियां से अपना श्रंगार करती थी, लेकिन आज यह टेंड पूरी तरह से बदल चुका है। आज की वुमेन गहनों से लदना पसंद नहीं करतीं, बल्कि इसकी जगह वे मोबाइल, लैपटॉप, आईफॉन, 3डी मोबाइल, ई-सीरीज फोन आदि गैजेट्स से लबरेज दिखना ज्यादा पसंद करती हैं।

मेन में गैजेट्स के प्रति बढ़ती दीवानगी को देखते हुए अब विभिन्न गैजेट्स कंपनियां बॉलीवुड एक्ट्रेस से गैजेट्स का एड करा रही हैं। जैसे सुपरहिट प्रियंका चोपड़ा, फिट एण्ड फाइन दीपिका पादुकोण सरीखी कई अभिनेत्रियां गैजेट्स विज्ञापन में नजर आती हैं। आज की मॉडर्न गर्ल्स व वुमेन इन बॉलीवुड परियों को अपना रोल-मॉडल मानती हैं और जब रोल-मॉडल या कह लें उनके स्टाइल-आईकन के पास न्यू गैजेट्स हों तो भला वे इसे अपनाने से कैसे इंकार कर सकती हैं।

महिलाओं का जुनून-ए-खास गैजेट्स

महिलाओं को सपना हुआ साकार गैजेट्स की हर सुविधा ने महिलाओं को वरचुअल-वर्किंग यानी घर बैठे काम करने की सुविधा प्रदान की है। महिलाओं में गैजेट्स दीवानगी का यह सबसे बड़ा रीजन है, तभी तो इससे लबरेज रहना इन्हें खूब भाता है। अक्सर वर्किंग वुमेन पर घर

और ऑफिस दोनों की जिम्मेदारी होती है, ऐसे में वरचुअल वर्किंग यानी इंटरनेट, लैपटॉप आदि गैजेट्स की मदद से घर बैठे ऑफिस का काम सम्भालना महिलाओं को खूब रास आ रहा है, तभी तो महिलाओं

मसलन गैजेट्स के इस्तेमाल में भी ये पुरुषों के समकक्ष आ गई हैं, तभी तो अब विभिन्न गैजेट्स कम्पनियां भी महिलाओं की च्वाइस और जरूरत के हिसाब से विभिन्न प्रकार के अपने नए-नए गैजेट्स मार्केट में लॉन्च कर रही हैं।

महिलाओं का गहनों से लदा होना उनके स्टेटस को रिप्रेजेंट करता था, तभी तो महिलाएं पुराने फैशन स्टेटमेंट के अनुसार जडाऊ हैवी नैकलेस, कानों को ढक देने वाले भारी बाले, बड़ा सा मांगटीका भर हाथ चूड़ियां से अपना श्रंगार करती थी, लेकिन आज यह टेंड पूरी तरह से बदल चुका है। आज की वुमेन गहनों से लदना पसंद नहीं करतीं, बल्कि इसकी जगह वे मोबाइल, लैपटॉप, आईफॉन, 3डी मोबाइल, ई-सीरीज फोन आदि गैजेट्स से लबरेज दिखना ज्यादा पसंद करती हैं।

मेन में गैजेट्स के प्रति बढ़ती दीवानगी को देखते हुए अब विभिन्न गैजेट्स कंपनियां बॉलीवुड एक्ट्रेस से गैजेट्स का एड करा रही हैं। जैसे सुपरहिट प्रियंका चोपड़ा, फिट एण्ड फाइन दीपिका पादुकोण सरीखी कई अभिनेत्रियां गैजेट्स विज्ञापन में नजर आती हैं। आज की मॉडर्न गर्ल्स व वुमेन इन बॉलीवुड परियों को अपना रोल-मॉडल मानती हैं और जब रोल-मॉडल या कह लें उनके स्टाइल-आईकन के पास न्यू गैजेट्स हों तो भला वे इसे अपनाने से कैसे इंकार कर सकती हैं।

महिलाओं को सपना हुआ साकार गैजेट्स की हर सुविधा ने महिलाओं को वरचुअल-वर्किंग यानी घर बैठे काम करने की सुविधा प्रदान की है। महिलाओं में गैजेट्स दीवानगी का यह सबसे बड़ा रीजन है, तभी तो इससे लबरेज रहना इन्हें खूब भाता है। अक्सर वर्किंग वुमेन पर घर

और ऑफिस दोनों की जिम्मेदारी होती है, ऐसे में वरचुअल वर्किंग यानी इंटरनेट, लैपटॉप आदि गैजेट्स की मदद से घर बैठे ऑफिस का काम सम्भालना महिलाओं को खूब रास आ रहा है, तभी तो महिलाओं

मसलन गैजेट्स के इस्तेमाल में भी ये पुरुषों के समकक्ष आ गई हैं, तभी तो अब विभिन्न गैजेट्स कम्पनियां भी महिलाओं की च्वाइस और जरूरत के हिसाब से विभिन्न प्रकार के अपने नए-नए गैजेट्स मार्केट में लॉन्च कर रही हैं।

