

# सुहागरात पर दिखना है बेहद हसीन तो ऐसे करें खुद को तैयार



## सबसे पहले वास्तविकता समझें

शादी की पहली रात खूबसूरत दिखने का मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप ढेर सारा मेकअप करें और भरकर जूलरी पहनें। सुंदरता मेकअप और जूलरी से नहीं बल्कि इन्हें कैरी करने के तरीके से आती है। इसलिए आप लाइट मेकअप और सीमित जूलरी के साथ भी बहुत सुंदर दिखेंगी। खूबसूरती के साथ ही अपने कॉन्फिडेंस और सकारात्मकता पर ध्यान दें।

सुहागरात यानी फर्स्ट नाइट को लेकर अक्सर लड़के और लड़कियों के मन में कई तरह की झिझक और सवाल होते हैं। हालांकि रियल लाइफ की फर्स्ट नाइट फिल्मों वाली फर्स्ट नाइट जैसी बिल्कुल नहीं होती, जिसमें दूल्हा-दुल्हन मंडप के बाद सीधे बेडरूम में दिखाए जाते हैं। ऐसे में हर लड़की के मन में यह दुविधा होती है कि वो अपनी फर्स्ट नाइट पर सबसे खूबसूरत कैसे दिखे? क्योंकि शादी के दो-तीन दिन बाद आप पार्लर पर तैयार होने तो जाएंगी नहीं... ऐसे में यहां बताए जा रहे कुछ टिप्स आपके बहुत काम आएंगे।

## दोबारा दुल्हन की तरह सजने की इच्छा

यदि आप चाहती हैं कि आप अपनी फर्स्ट वेडिंग नाइट पर दुल्हन के रूप में ही नजर आएं तो इसके लिए आप चाहें तो अपनी शादी का जोड़ा फिर से पहन सकती हैं। हालांकि यह कोई स्मार्ट आइडिया नहीं है और आप परिवार के बीच इस लुक में खुद को सहज भी नहीं पाएंगी। इसलिए सुर्ख लाल साड़ी और खूबसूरत दुपट्टे के साथ आप खुद से अपना मेकअप कर सकती हैं।

## पहले से कर सकती हैं यह तैयारी

आप शादी से पहले ही अपनी फर्स्ट वेडिंग नाइट के लिए एक लाइट वेट लहंगा, लांचा या कोई साड़ी तैयार कर सकती हैं। ताकि आपको शादी के बाद यह सोचना ना पड़े कि अपने जीवन की नई शुरुआत पर आ क्या पहनें। शादी के दौरान थकान बहुत अधिक हो जाती है और फिर ठीक से नींद पूरी ना हो पाने के कारण चेहरे पर डलनेस आ सकती है। इसलिए खुद को रिलैक्स करें, अपनी स्किन का ध्यान रखें और संभव हो सके तो फेस पैक जरूर लगाएं।

## ये लुक भी रहेगा खास

आप चाहें तो अपनी फर्स्ट वेडिंग नाइट पर बेहद हसीन दिखने के लिए दीपिका और ऐश्वर्या जैसी बनारसी साड़ी पहन सकती हैं। बीच की मांग के साथ सिंदूर लगाएं और सुर्ख लाल बिंदी के साथ मैचिंग लिपस्टिक लगाएं। इसमें आपका दुल्हन वाला रूप भी खिलेगा और आप पूरी तरह कंफर्टबल भी फील करेंगी।



19 महीने के बच्चे की बढ़ानी है हाइट, तो पूरे हफ्ते सुबह से लेकर रात तक ऐसी रखें डाइट हर महीने बच्चे का विकास होता है और खाने एवं पोषक तत्वों को लेकर उसकी जरूरतें भी बदलती रहती हैं। ऐसे में आपको अपने 19 महीने के बच्चे के भोजन में सभी तरह के पोषक तत्वों को शामिल करने की कोशिश करनी चाहिए। आप हर दिन अलग-अलग चीजों की मदद से बच्चे के लिए टेस्टी और हेल्दी खाना बना सकती हैं। यहां हम आपको बता रहे हैं कि 19 महीने के बच्चे का हफ्तेभर का डाइट चार्ट कैसा होना चाहिए। सुबह नाश्ते में रागी, ओट्स और केले के पैनकेक के साथ दूध पिलाएं। इसके कुछ देर बाद नारियल पानी पिलाएं और उसकी क्रीम भी निकाल कर खिलाएं। लंच में बच्चे को रोटी, दाल, सब्जी, खीरे और मुट्ठीभर चावल खिलाने हैं। शाम को मुरमुरे की चिक्की के साथ दूध पीने को दें। डिनर में सफेद मक्खन के साथ थालीपीठ और छाछ दें। इस दिन ब्रेकफास्ट में पोंगल के साथ दही खिलाएं। इसके कुछ देर बाद फ्रूट कस्टरड खिलाना है। बच्चे को लंच में मल्टीग्रेन रोटी, दाल, सब्जी, उबली हुई गाजर और दही चावल खिलाने हैं। शाम को बच्चे को रोस्ट किया हुआ पोहा दूध के साथ खिलाएं। रात को डिनर में पनीर के कटलेट के साथ धनिया और टमाटर का सूप पीने को दें।

## गाय और भैंस से भी ज्यादा ताकतवर होता है गधी का दूध

आज के समय में हम भले बहुत ज्यादा आधुनिक हो गए हैं। लेकिन हमारे सेहतमंद रहने के राज आज भी इतिहास में मौजूद हैं। बताया जाता है कि क्लियोपेट्रा नामक एक रानी थी जो अपनी स्किन का ख्याल रखने के लिए गधी के दूध से नहाया करती थी। वहीं आज के समय में ना जाने कितने ही कॉस्मेटिक या ब्यूटी प्रोडक्ट में गधी के दूध का इस्तेमाल किया जाता है। यही नहीं बहुत सी खाद्य सामग्री जैसे योगर्ट और चीज में भी गधी के दूध का इस्तेमाल किया जाता है। अगर आपको लग रहा है कि गधी के दूध केवल आपकी स्किन पर ही फायदेमंद हैं तो बता दें कि यह आपकी सेहत पर भी उतना ही लाभदायक सिद्ध होता है। हाल ही में हुई रिसर्च बताती है कि गधी के दूध में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो रक्त शर्करा, ब्लड सर्कुलेशन, और सूजन जैसी समस्या से भी राहत दिला सकता है। आइए जरा विस्तार से समझते हैं आखिर गधी के दूध के फायदे क्या हैं। आमतौर पर कुछ लोगों को यह थोड़ा अटपटा या अजीब लग सकता है। लेकिन हाल ही में हुए शोध बताते हैं कि जिन लोगों को गाय का दूध एलर्जी करता है उनके लिए गधी का दूध अधिक सुरक्षित होता है।

## त्वचा की इन 4 समस्याओं का एक आसान घरेलू उपाय है ग्रीन-टी



ग्रीन-टी के बारे में ज्यादातर गर्ल्स को यह बात पता है कि फिट बनाए रखने के साथ ही आप अपनी आंखों के काले घेरे दूर करने के लिए ग्रीन-टी बैग्स का उपयोग कर सकती हैं। लेकिन इस बात को कम ही महिलाएं जानती हैं कि ये यूज हो चुके ग्रीन-टी बैग कई तरह की दूसरी ब्यूटी प्रॉब्लम्स का भी समाधान करते हैं। चेहरे, कर्दन, कमर या पीठ पर मस्से होना एक आम समस्या है। ज्यादातर गर्ल्स को लगता है कि इन मस्सों का एकमात्र समाधान सिर्फ सर्जरी या मेडिकल ट्रीटमेंट्स ही हैं। हालांकि ऐसा पूरी तरह सही नहीं है। यदि मस्सों की समस्या सीमित है तो आप ग्रीन-टी जैसे घरेलू नुस्खे से भी इन्हें ठीक कर सकती हैं। जब भी ग्रीन-टी पीने का मन हो तो आप इसका लुत्फ उठाएं और इसके बैग को ठंडा होने के लिए रख दें। जब तक आप ग्रीन-टी पिण्गी बैग ठंडा हो जाएगा। इसके बाद आप 15 से 20 मिनट के लिए इस बैग को मस्से पर रख दीजिए और आराम से बैठ जाइए। ऐसा आपको हर दिन एक से दो बार करना है। धीरे-धीरे मस्सा सूख जाएगा और झड़ जाएगा।

# इन 5 तरह के फूड को ज्यादा खाने से बढ़ जाता है कैंसर का खतरा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सीनियर रेसीडेंट डॉक्टर पर्व कुमार शर्मा का मानना है कि कैंसर दुनिया भर में मौत के प्रमुख कारणों में से एक है, लेकिन रिलेवेंट लाइफस्टाइल में बदलाव करके इसे रोका जा सकता है। शरीर में कैंसर कोशिकाएं विभिन्न कारणों से बढ़ती हैं और अनहेल्दी आहार उनमें से एक है। फिजिकल एक्टिविटी की कमी, धूम्रपान, मोटापा, शराब और यूवी किरणों के संपर्क में आना कुछ अन्य फैक्टर्स भी हैं जो इसमें अपना रोल निभा सकते हैं। एक्सपर्ट का कहना है कि शोध में भी इस बात के प्रमाण बढ़ रहे हैं कि हमारी आहार संबंधी आदतें कैंसर के खतरे को बढ़ा या घटा सकती हैं।

## संसाधित मांस

डॉक्टर का कहना है कि किसी भी एनिमल बेस्ड प्रोडक्ट को लेना जो स्मॉकिंग और साल्टिंग द्वारा प्रिजर्व यानी संरक्षित किया गया है, वो आपकी सेहत के लिए अस्वस्थ है। ये फूड आपका वजन बढ़ने से लेकर कैंसर तक की स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को जन्म दे सकता है। डॉ. ने बताया कि प्रोसेस्ड मीट से एक कंपाउंड यानी यौगिक उत्पन्न होता है जो कार्सिनोजेन्स हो सकता है। यह एक व्यक्ति को कोलोरेक्टल और पेट के कैंसर के विकास के जोखिम में डाल सकता है। प्रोसेस्ड मीट जैसे हॉट डॉग, सलामी और सॉसेज के बजाय घर पर ही मीट पकाएं।

## तला हुआ खाना

तले हुए खाद्य पदार्थों का अत्यधिक सेवन से शरीर में कैंसर कोशिकाओं के विकार का कारण बन सकते हैं। जब आलू या मीट जैसे खाद्य पदार्थों को उच्च तापमान पर तला जाता है, तो एक्रिलामाइड नामक यौगिक बनता है। शोध के हवाले से डॉक्टर पर्व कहते हैं कि इस यौगिक में कार्सिनोजेनिक गुण होते हैं और यहां तक कि डीएनए को भी नुकसान पहुंचाते हैं। इसके अलावा, तले हुए खाद्य पदार्थ शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन को भी बढ़ा सकते हैं जो कैंसर कोशिकाओं के विकास से जुड़े होते हैं। खाद्य पदार्थों को तलने के बजाय कुकिंग के दूसरे तरीकों को खोजें।



## परिष्कृत उत्पाद

डॉक्टर का कहना है कि मैदा, चीनी या तेल सभी में कैंसर कोशिकाओं के विकास के जोखिम को बढ़ाने की क्षमता है। अध्ययनों से पता चलता है कि अत्यधिक रिफाइन चीनी और कार्ब्स शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन के जोखिम को बढ़ा सकते हैं, जो शरीर में तमाम तरह के कैंसर को रास्ता दे सकते हैं।

जिन लोगों के आहार में रिफाइन प्रोडक्ट्स की मात्रा अधिक होती है, उनमें डिम्बग्रंथि, स्तन और एंडोमेट्रियल (गर्भाशय) कैंसर का अधिक खतरा होता है। इसलिए आपको इस तरह के फूड का बहुत थोड़ी मात्रा में सेवन करना चाहिए। चीनी के बजाय गुड़ या शहद लें, रिफाइन कार्ब्स को आप साबुत अनाज से रिप्लेस कर सकते हैं और रिफाइन तेल से सरसों के तेल या घी का सेवन कर सकते हैं।

## शराब-कार्बोनेटेड ड्रिंक

अल्कोहल और कार्बोनेटेड पेय दोनों में रिफाइन चीनी और कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। दोनों में से किसी भी तरल पदार्थ का अत्यधिक सेवन शरीर में मुक्त कणों की संख्या को बढ़ा सकता है, जो बदले में सूजन (पेडसिंड. उंजपवद) का कारण बन सकता है। शराब इन्सुलिन फंक्शन को भी इफेक्ट करती है, जिससे आपके शरीर के लिए पूर्व कैंसर और कैंसर कोशिकाओं का पता लगाना और उन्हें टारगेट करना बहुत मुश्किल हो जाता है।

## डिब्बाबंद और पैकड फूड

डिब्बाबंद या पैकड खाद्य पदार्थ खाने का ट्रेंड भारत में धीरे-धीरे और लगातार बढ़ रहा है। अब आप मार्केट के गलियारों में हर चीज को पैकड प्रोडक्ट्स में आसानी से पा सकते हैं जिन्हें पकाना भी बहुत आसान है। झटपट पोहा, नूडल, इडली, उपमा, पास्ता पैकड फूड्स की कई वैरायटी हैं, जिनमें से आप किसी को भी चुन सकते हैं।

सच कहें तो ये खाना पकाने की प्रक्रिया को परेशानी मुक्त बना सकता है, लेकिन यह कैंसर के विकास के जोखिम को भी बढ़ा सकता है। ज्यादातर रेडी-टू-कुक फूड पैक में बिस्फेनॉल ए (बीपीए) नाम का केमिकल होता है। भोजन में घुलने पर यह यौगिक हार्मोनल असंतुलन, डीएनए में परिवर्तन और कैंसर का कारण बन सकता है।