



# शादी में बचे हैं कुछ दिन तो ऐसे रखें त्वचा का ध्यान, खास दिन पर निखर उठेगा चेहरा

## एनटीवी

नई दिल्ली लड़कियां चाहे कितना भी स्किन केयर से दूर रह लें, लेकिन जब उनकी शादी तय होती है तो हर लड़की इस कोशिश में लग जाती है कि उनका चेहरा शादी से दिन खिला-खिला रहे। इसके लिए वो बालों से लेकर पैरों की उंगलियों तक का खास ध्यान रखती हैं।

इस दौरान वो तमाम तरह के स्किन केयर ट्रीटमेंट लेती हैं, ताकि शादी से दिन लोगों की नजर उनपर से हट ना जाए लेकिन कई बार बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल और काम के बोझ की वजह से इन ट्रीटमेंट का अच्छा असर चेहरे पर नहीं होता है। ऐसे में हर होने वाली दुल्हन को स्किन केयर ट्रीटमेंट लेने के साथ-साथ घर पर ही एक सिंपल का स्किन केयर रूटीन भी फॉलो जरूर करना चाहिए। अगर आपकी शादी कुछ ही दिनों में होने वाली है, तब तो स्किन केयर रूटीन फॉलो करना आपके लिए बेहद जरूरी होता है ताकि शादी से दिन किसी की

नजरों आप पर से हटें ही नहीं। गुलाब जल का करें इस्तेमाल गुलाब जल में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो त्वचा को गुलाबी निखार देते हैं। ऐसे में अपनी शादी से पहले त्वचा पर इसका इस्तेमाल जरूर करें। इसके इस्तेमाल से त्वचा हाइड्रेट भी रहती है। हर रोज करें क्लींजर का इस्तेमाल चेहरे से गंदगी को साफ करने के लिए क्लींजर का इस्तेमाल किया जाता है। केमिकल मुक्त क्लींजर के इस्तेमाल से आपकी त्वचा गहराई से नासिर्फ साफ होगी, बल्कि साथ ही में इससे चेहरे के पोर्स भी खुल जाएंगे। चेहरे पर लगाए ये क्रीम विटामिन ई फेस क्रीम के इस्तेमाल से चेहरे की कई परेशानियां दूर होंगी। ये आपके चेहरे को नरिश करने का काम भी काफी अच्छे से करती है। फेशियल ऑयल अगर आपको ये समझ नहीं आता कि चेहरे के लिए आप किस तेल का

इस्तेमाल कर सकती हैं तो इसमें हम आपकी मदद करेंगे। दरअसल, टी ट्री प्यूरिफाई फेशियल ऑयल चेहरे की कई परेशानियों को जड़ से खत्म करता है। ऐसे में आप इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। अच्छी क्वालिटी का फेसवॉश करें इस्तेमाल बाजार में आपको तमाम तरह के फेसवॉश उपलब्ध हो जाते हैं, लेकिन आप अपनी स्किन टाइप के हिसाब से फेसवॉश खरीदें और दिन में दो बार उसी का इस्तेमाल करें। ना भूलें सनस्क्रीन भले ही आप घर से बाहर ना निकलें, लेकिन फिर भी सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। ये आपको सूरज की हानिकारक किरणों से बचा कर रखेगी।



सर्दियों में जा रही हैं घूमने तो इन अभिनेत्रियों के लुक्स से टिप्स लेकर हों तैयार...

## नई दिल्ली

सर्दियों के मौसम में हर कोई घूमने का प्लान बनाता है। इसकी वजह है कि एक तो इस मौसम में घूमने से तबियत खराब नहीं होती, दूसरा इसी मौसम में पहाड़ों पर जमकर बर्फबारी होती है। ऐसे में लोग अपने दोस्तों और परिवार के साथ घूमने का प्लान बनाते हैं। बहुत से लोग तो सोलो ट्रिप तक पर जाते हैं। जब हम गर्मी में घूमने जाते हैं, तो स्टाइलिश दिखने के लिए हमारे पास

कई ऑप्शन होते हैं, लेकिन सर्दियों के मौसम में तो ये समझ ही नहीं आता कि कैसे कपड़े पहनें और कैसे तैयार हों। ऐसे में आज हम आपकी इसी परेशानी को दूर कर रहे हैं। दरअसल, आज हम आपको कुछ ऐसी अभिनेत्रियों के लुक्स दिखाए जा रहे हैं, जो अक्सर घूमने जाती रहती हैं। इन अभिनेत्रियों के विंटर लुक्स काफी ज्यादा स्टाइलिश होते हैं। इसी के चलते आज हम आपको इन एक्ट्रेस के विंटर लुक्स दिखाएंगे। जेनिफर विंगेट

अपनी एक्टिंग की वजह से लोगों का दिल जीतने वाली जेनिफर का स्टाइल भी लोगों को काफी लुभाता है। अगर आप कहीं बाहर जा रही हैं तो जेनिफर के इस लुक से टिप्स लेकर शॉपिंग कर सकती हैं। सोनम कपूर बॉलीवुड की डीवा सोनम कपूर को ऐसे ही फेशनिस्टा नहीं कहा जाता। दरअसल, उनके लुक्स ही इतने लुभावने होते हैं, कि उस पर से नजरें हटाना मुश्किल होता है। अगर कुछ हटकर पहनने का सोच रही हैं, तो सोनम के इस लुक से टिप्स ले सकती हैं।

हिना खान अगर आप अपने लुक को स्टाइलिश रखना चाहती हैं तो ब्लैक डेनिम के साथ ब्लू शॉर्ट स्कर्ट और उसके ऊपर व्हाइट शर्ट केरी कर सकती हैं। अगर आप इसके साथ ग्रीन हाफ स्वेटर पहनेंगी तो आपका लुक काफी अलग दिखेगा। प्रियंका चोपड़ा प्रियंका का स्टाइलिश अंदाज तो किसी से छिपा नहीं है। आप अगर अपने लुक को सर्दियों में भी ग्लैमरस रखना चाहती हैं तो व्हाइट शॉर्ट ड्रेस के साथ एक ब्लेजर केरी कर सकती हैं। इसके साथ बूट्स पहनना ना भूलें। रुबीना दिलीक अगर आपको काफी ज्यादा ठंड लगती है तो रुबीना का ये लुक आपके लिए सही विकल्प है। ब्लैक रंग की जींस के साथ अगर आप लाल जैकेट पहनेंगी तो ये लुक स्टाइलिश भी लगेगा और इसमें आपको सर्दी भी नहीं लगेगी। कटरीना कैफ अगर आपको बुनाई वाले स्वेटर पसंद हैं, तो कटरीना के ये लुक्स आपके लिए एक बेहतर विकल्प साबित हो सकते हैं। इनसे सर्दियों में शरीर गर्म भी रहता है और साथ में ये आजकल काफी चलन में भी हैं।

सर्दियां आते ही बढ़ जाता है आपका वजन, तो इन आसान टिप्स से करें वेट मेंटेन...



नई दिल्ली। गिरते तापमान के साथ ही सर्दी ने लोगों को ठिठुरने पर मजबूर कर दिया है। बीते दिनों देश के विभिन्न हिस्सों में हुई बरसात में ठंड को बढ़ा दिया है। सर्दी का मौसम आते ही हमारी लाइफस्टाइल पूरी तरह से बदल जाती है। इस दौरान खानपान से लेकर पहनावे तक सबकुछ बदल जाता है। इतना ही नहीं सर्दियों में लोग आलस का भी शिकार हो जाते हैं। दरअसल, सर्दियों में हमारा मन बस कंबल या रजाई में दुबककर रहने का करता है। इतना ही नहीं ठंड के इस मौसम आलस की वजह से हमारी शारीरिक गतिविधि भी काफी सीमित हो जाती है। साथ ही इस सीजन में भूख भी काफी बढ़ जाती है, जिसकी वजह से हम ज्यादा खाना शुरू कर देते हैं। ऐसे में सर्दियों में ज्यादा खाने और कम शारीरिक गतिविधियों की वजह से अक्सर हमारा वजन बढ़ जाता है और अपने बढ़ते वजन को कंट्रोल करना काफी मुश्किल हो जाता है। अगर आप भी सर्दियों में इस वजह से परेशान रहते हैं, तो इन आसान टिप्स की मदद से इस मौसम में अपना वजन कंट्रोल कर सकते हैं। सही डाइट फॉलो करें यह तो हम जानते ही हैं कि सर्दियों में अक्सर ज्यादा भूख लगती है, जो हमें ज्यादा खाने के लिए प्रेरित करती है। ऐसे में ज्यादा खाने की वजह से हमारे शरीर में दैनिक कैलोरी की मात्रा बढ़ जाती है, जो वजन बढ़ाने में योगदान देती है। ऐसे में इससे बचने के लिए कोशिश करें कि आप अपनी डाइट में फाइबर से भरपूर फूड्स शामिल करें, जो लंबे समय तक आपका पेट भरा रखेगी और आप ज्यादा खाने से बचे रहेंगे। गर्म पानी पीने से बचें

ठंड के मौसम में ज्यादातर लोग खुद को गर्म रखने के लिए गर्म चीजें खाना और पीना पसंद करते हैं। यही वजह है इस मौसम में कई लोग गर्म पानी पीते हैं, लेकिन अगर आप अपना वजन कंट्रोल करना चाहते हैं, तो गर्म की जगह ठंडा पानी पिएं। अध्ययनों से पता चलता है कि शरीर के मुख्य तापमान से ज्यादा ठंडा खाने या पीने से शरीर को गर्म बनाने के लिए ज्यादा मेहनत लगती है, जिससे कैलोरी बर्न होने में मदद मिलती है।

## हर्बल चाय पिएं

सर्दियों में चाय-काफी पीने का अपना अलग मजा होता है। हालांकि, आमतौर पर पी जाने वाली चाय-काफी सेहत को नुकसान ही पहुंचाती है। ऐसे में अगर आप इस मौसम अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो चीनी और दूध से भरपूर अपनी नियमित कॉफी और चाय के बजाय हर्बल चाय और ब्लैक कॉफी लें। ओलैंग चाय, हिबिस्कस चाय, काली चाय या ब्लैक कॉफी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती हैं, जिन्हें नियमित रूप से पीने से आपका मेटाबॉलिज्म तेज होता है और आपको तेजी से फेट बर्न करने में मदद मिल सकती है।

## घर के काम करें

सर्दियों में अक्सर बाहर जाने का मन करता, जिसकी वजह से हमारा वर्कआउट रूटीन भी काफी बिगड़ जाता है। ऐसे में अगर आप घर से बाहर अपना वर्कआउट नहीं कर पा रहे हैं, तो घर के अंदर ही कुछ शारीरिक गतिविधियों की मदद से अपना वजन मेंटेन कर सकते हैं। आप घर के कुछ काम जैसे सफाई-धुलाई, पोख लगाना, बारवानी और अन्य घरेलू कामों की मदद से काफी मात्रा में कैलोरी बर्न कर सकते हैं।

## हाइड्रेट रहें

सेहतमंद रहने के लिए शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा होना काफी जरूरी है। हालांकि, सर्दियों में अक्सर लोग कम मात्रा में पानी पीने लगते हैं, क्योंकि इस मौसम में प्यास काफी कम लगती है। लेकिन ऐसा करना आपके लिए हानिकारक हो सकता है। सर्दियों में डिहाईड्रेशन की वजह से भूख ज्यादा लग सकती है और आपके शरीर की फेट बर्न करने की क्षमता कम हो सकती है। ऐसे में कोशिश करें कि इस मौसम में भी पर्याप्त पानी पीते रहें।













