बढ़ती उम्र के साथ आकर्षक दिखने के लिए स्त्रियां कास्मेटोलाजिस्टों की मदद ले सकती हैं। यदि शरीर पर अनचाहे बाल हैं तो लेजर थेरेपी से उनसे छुटकारा पाया जा सकता है। त्वचा की झुर्रियों को दूर किया जा सकता है। ब्यूटी पार्लरों में ब्यूटी ट्रीटमेंट अब आसान हो गया है।

ब्यूटी ट्रीटमेंट से बनें आकर्षक

शरीर को कास्मेटिक या प्लास्टिक सर्जरी से छरहरा और आकर्षक बनाया जा सकता है। माथे की झुर्रियों व चेहरे की लकीरें 20-30 हजार रुपए में ठीक हो सकती हैं। 20 से 25 हजार रुपए में कानों की रीशेपिंग हो सकती है। 30 से 40 हजार रुपए में नितंबों व जांघों का कसाव पाया जा सकता है। 80 हजार से सवा लाख रुपए में स्तनों का ट्रांसप्लांट हो सकता है। टेढ़े-मेढ़े दांतों को 2 से 7 हजार रुपए खर्च करके परफेक्ट स्माइल में बदला जा सकता है।

फेस लिफ्ट में चेहरे की मांसपेशियों और स्नायुओं को कस कर उनमें रक्त प्रवाह को नियमित करके झुर्रियों को मिटाया जा सकता है। फेस लिफ्ट दो प्रकार के होते हैं। सर्जिकल और नानसर्जिकल। महिलाओं को अकसर यह शिकायत रहती है कि उनके नितंबों पर चरबी इकट्ठी हो गई है। जब व्यायाम करने पर भी कोई फर्क नहीं पड़े तो लाइपोसक्शन के द्वारा शरीर की अतिरिक्त वसा या चरबी को शरीर से अलग कर दिया जाता है। चरबी त्वचा के बिल्कुल नीचे होती है। यह त्वचा और मांसपेशियों के बीच अपनी जगह बना लेती है।

किशोरावस्था में चरबी की कोशिकाएं अपनी अधिकतम संख्या तक पहुंच चुकी होती हैं। एक उम्र के बाद शरीर का मोटा या पतला होने पर ये कोशिकाएं सिकुड़ती व फैलती हैं। कुछ भागों में कोशिकाओं की इलास्टीसिटी इतनी ज्यादा होती है कि पतले होने पर भी कोशिकाएं सिकुड़ती नहीं हैं और यही कारण है कि अत्यधिक व्यायाम या फिर डाइटिंग के बाद भी पेट, स्तनों, जांघों या नितंबों पर जमी चरबी कम नहीं होती। इस चरबी को लाइपोसक्शन द्वारा शरीर से अलग किया जाता है। जिस भी भाग की चरबी हटानी हो वहां चीरा लगा कर उसमें पतली खोखली नली डाली जाती है। नली का दूसरा सिरा वैक्यूम से जुड़ा होता है जिसके जरिए अतिरिक्त वसा को चूसने की क्रिया की जाती है। इस क्रिया से पूर्व शरीर में एंजाइम चरबी को पिघला कर ढीला करने में मदद करते हैं और वैक्यूम के दबाव में चरबी फट कर नली द्वारा बाहर आ जाती है। एक बार में 2 लीटर चरबी पिघला कर निकाली जा सकती है। इस क्रिया में किसी प्रकार का रक्तस्राव नहीं होता। डॉक्टरों के मुताबिक त्वचा के खिंचाव व संकुचन पर ही लाइपोसक्शन की सफलता निर्भर करती है।

कुछ घरेलू सौंदर्य प्रसाधन

- बादाम, गुलाब के फूल, चिरौंजी और पिसा जायफल रात को दूध में भिगो दें। सुबह इसे पीसकर इसका उबटन लगाएँ। इससे चेहरे के दाग-धब्बे मिटते हैं और त्वचा कांतिमय बनती है।
- चंदन, गुलाब जल, पोदीने का रस एवं अंगूर का रस मिलाकर पेस्ट पेस्ट बनाएँ और उसे चेहरे पर लगाएँ। कुछ देर बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इस फेस पैक से चेहरे की झुर्रियाँ मिटती हैं।
- धूप में अक्सर हमारी त्वचा झुलस जाती है और काली पड़ जाती है। त्वचा के रंग को पूर्ववत करने के लिए आम के पत्ते, जामुन, दारूहल्दी, गुड़ और हल्दी की बराबर मात्रा मिलाकर उसका पेस्ट बनाकर पूरे शरीर पर लगाएँ। कुछ समय रखने के बाद स्नान कर लें। इस लेप से त्वचा की रंगत निखरती है।
- दो चम्मच सोयाबीन का आटा, एक बड़ा चम्मच दही व शहद मिलाकर पेस्ट बनाएँ तथा इस मिश्रण को कुछ देर चेहरे पर लगाकर चेहरा धो लें। इससे त्वचा में कसावट आती है।
- नीम की पत्तियाँ, गुलाब की पत्तियाँ, गेंदे का फूल सभी को एक कटोरी पानी में उबालें तथा इस रस को चेहरे पर लगाएँ। इससे मुहासे निकलना बंद हो जाते हैं।

दाम्पत्य जीवन से क्यों गुम हो रहा रोमांस!

शादी से पहले का प्यार जिन्दगी भर यादगार बना रहता है। खासकर यदि आपकी उसी से शादी हो जाए जिसे आप चाहते हैं तो सचमुच जीवन भर एक सुखद अहसास बना रहता है। लेकिन जो लोग प्रेम विवाह की अपेक्षा घरवालों की मर्जी से विवाह करते हैं यदि वह भी शादी से पहले प्यार करके देखें तो वह भी इस सुखद अहसास की अनुभूति प्राप्त कर सकते हैं।

नीतू की शादी एक चार्टर्ड एकाउंटेंट राहुल से तय हो गई। शादी में अभी पूरे दो महीने बाकी थे। नीतू और राहुल ने जब एक दूसरे को पहली बार जब सगाई के वक्त देखा तभी दोनों ने एक दूसरे को पसंद कर लिया था। बस अब क्या था उन दोनों को ही शादी के लिए बाकी पड़ा दो महीने का वक्त बहुत लंबा नजर आने लगा। इधर राहुल परेशान तो उधर नीतू की नींदें गायब। आखिरकार दोनों ने अपने-अपने मित्रों की राय ली और शादी के लिए बाकी दो महीनों का वक्त एक दूसरे को जानने-समझने और प्यार भरी बातों में कैसे गुजर गया, इसका आभास दोनों को ही नहीं हुआ। जब आपकी शादी तय हो जाए तो आप भी नीचे दिए हुए नुस्खे अपनाइये, फिर देखिये किस प्रकार आपके दिन हसीन हो जाते हैं। इन दिनों की यादें आपको जीवन भर तो रहेंगी ही साथ ही आप इन दिनों के बारे में दूसरों को बताने से भी नहीं चूकेंगे-

- चूंकि आपकी शादी तय हो चुकी है इसलिए आप दोनों के वार्तालाप में अब कोई बाधा नहीं। एक दूसरे का फोन नंबर लीजिए और सुबह-शाम नियमित रूप से एक दूसरे का हाल जानें और कहें कि तुम्हारे बिना कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा है। संभव हो तो फोन करने का समय भी निर्धारित कर लें। इससे आपके साथी को दिन भर आपके फोन के आने के समय का इंतजार रहेगा।
- यदि आप दोनों कहीं कार्यरत हैं तो आफिस से छुट्टी के बाद या छुट्टी लेकर कहीं बाहर मिलें या फिर यदि आपकी होने वाली बीवी घरेलू स्त्री है तो उन्हें छुट्टी के दिन कहीं बाहर किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर के लिए निमंत्रण दें।
- शादी से पहले के समय में किसी भी उत्सव में लड़कों को तो खासतौर से लड़की के घर जाना ही चाहिए।
- आप दोनों अपने मनपसंद गानों की सीडी एक दूसरे को भेज सकते हैं। चाहें तो इस सीडी में अपने साथी के लिए संदेश भी रिकार्ड कर सकते हैं।
- प्रेम पत्रों का भी आदान-प्रदान यदि इस समय होता रहे तो इससे भी प्यार बढ़ता है। शादी के बाद जब आप इन पत्रों को देखेंगे तो एक सुखद अहसास होगा।
- यदि प्रेम पत्रों को लिखने में बोरियत होती है तो ई-मेल करिये या चैटिंग करिये और एक दूसरे के संदेशों को सेव करके रखिये। शादी के बाद इसे अपने पति को दिखाएंगी तो उन्हें भी लगेगा कि आप उन्हें बहुत प्यार करती हैं।
- आप दोनों एक दूसरे को शापिंग के लिए भी ले जाइये और संभव हो तो अपनी पसंद के कपड़े उन्हें खरीदवाइये।
- कोशिश करें कि आप दोनों की मुलाकात हर सप्ताह तो ही जाया करे जिससे आप दोनों एक दूसरे को निकट से जान सकें और एक दूसरे की जरूरतों को समझ सकने के साथ ही अपने भविष्य की रूपरेखा भी तैयार कर सकें।

आप उक्त बातों को अपनाइये, फिर देखिये किस कदर आपकी जिंदगी में खुशियों की बहार आ जाती है। जब आप प्यार में पड़ जाएंगे तो आपको सारी दुनिया हसीन लगने लगेगी, किसी की खातिर जीने को मन करेगा, आपके व्यवहार में भी नरमी आएगी और आपमें हर पल को खुशगवार बना देने की कूवत भी आ जाएगी।

सुंदरता निखारने के लिए जरूरी नहीं महंगे प्रोडक्ट

अपनी सुंदरता को निखारने के लिए जरूरी नहीं है कि महंगे या ब्रांडेड सौंदर्य प्रसाधनों का ही उपयोग किया जाए। इसके लिए आप घर में ही कुछ चीजों का उपयोग कर अपने सौंदर्य को बढ़ा सकती हैं। आइए जानते हैं इसी बारे में कुछ बातें

ब्यूटी फॉरएवर

- नींबू के रस में आंवले का चूर्ण मिलाकर बालों की जड़ों में लगाने से बाल जल्दी बढ़ते हैं।
- रात को आंवले का चूर्ण भिगो दें और सुबह उन्हें मसलकर पानी निकाल लें। इस पानी में एक-दो कागजी नींबू निचोड़ दें। उसी पानी से बाल धो लें।
- पके व सूखे आंवले के चूर्ण को नारियल के तेल में मिलाएं। आप चाहें तो उसमें चमेली का तेल भी डाल सकती हैं। फिर उस तेल से सिर पर मालिश करें।

प्रोटीन ट्रीटमेंट

- कच्चे दूध में हल्दी की गांठ घिसकर पेस्ट बना लें। गुलाब जल में भीगी चने की दाल को पीसकर इस पेस्ट में मिला लें। इसे एकसार कर चेहरे पर मलें। 8-10 मिनट बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। त्वचा निखर उठेगी।
- आंखों के आसपास काले घेरे हो गए हैं तो दूध में रुई का फाहा डुबोकर आंखों पर रखें।
- फेसवॉश बनाने के लिए बादाम पीसकर उसमें मलाई या ठंडा दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएं। पांच मिनट बाद चेहरा धो लें। यह फेसवॉश लगाने के बाद आपकी त्वचा तरोताजा और नर्म-मुलायम बन जाएगी।

लेमन ग्लो

- 15 दिन में एक बार चेहरे को भाप अवश्य दें। इसके लिए उबलते पानी में धुला साफ पुदीना, तुलसी की पत्ती और एक चम्मच नींबू का रस डालकर उबालें और इस पानी की भाप लें।
- नहाने के पानी में एक नींबू का रस मिलाएं। इससे न सिर्फ ताजगी मिलेगी बल्कि त्वचा भी निखरेगी।
- थोड़े से गर्म पानी में नींबू का रस मिला लें और इस पानी से बालों को फाइनल रिंस करें, बालों में नई चमक आ जाएगी।
- नींबू के रस और शहद को पानी में मिलाकर बालों में लगाने से रुखापन कम होता है।

- 3 नींबू, 1 ककड़ी, 1 संतरा और 1 चाय का चम्मच गुलाबजल, मिलाकर रख लें और चेहरे पर नियमित लगाएं। इससे ब्लैकहेड्स की समस्या से छुटकारा मिलता है।
- बेसन, नींबू का रस और दही इन सबको समान मात्रा में लेकर बालों में मसाज करें, फिर बालों को धो लें। आखिर में बालों को नींबू के पानी से फाइनल रिंस करें।
- एक अंडे में आधा चाय का चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरा खिल उठेगा।
- अगर आपके बाल बहुत ज्यादा ऑयली हैं तो बालों में दही फेंटकर लगाएं। 20 मिनट बाद बाल धो लें। यह बालों की गहराई तक सफाई करता है और बालों में नई जान लाता है।

हिना ब्यूटी

- एक कप मेंहदी में आंवला, शिकाकाई, रीठा -प्रत्येक एक चाय का चम्मच-, मेथी, नीम, तुलसी (सब पाउडर में लें)। सभी वस्तुएं दही में मिलाएं व आधा नींबू का रस भी मिला लें, पूरे बालों में अच्छी तरह से लगाकर एक घंटे तक रहने दें।
- मेंहदी को रात में दही में भिगोकर सुबह इसमें नींबू का रस मिलाकर फेंट लें। इस मिश्रण को बालों में लेप कर एक घंटे बाद बाल धो लें।
- बेजान व सफेद बालों के लिए मेंहदी में मंडूर पाउडर मिलाकर रात भर भिगोकर दूसरे दिन लगाएं।