

ब्यूटी पार्लर

Beauty Parlour



Support for Implementation & Research
सपोर्ट फॉर इम्प्लीमेंटेशन एण्ड रिसर्च, लखनऊ



आप तरल पदार्थ लें, जिसमें नींबू, मौसमी, संतरे, अंगूर तथा पाइनएपल का रस ले सकती हैं। अगले दिन बाकायदा दिन में तीन आहार लें, जिसमें फलों के रस में आप पपीता, पाइनएपल, संतरा, अंगूर आदि चौथे दिन आप सामान्य आहार ले सकती हैं लेकिन इसमें आप तला-भुना, चटपटा, मसालेदार चिकनाई वाला भोजन लेने से बचे। इस

दौरान उबली और भुनी सलाद खाएं। स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है।

3. हर रात अपने बालों को कस कर पीछे बांध लें और चेहरे पर तेल से अच्छी मालिश करें। उसके लिए आप जैतून, बादाम या नारियल में से किसी एक का भी तेल लेकर उंगलियां के पोरों से चेहरे और गर्दन पर एक लय और रोटेशन में मालिश करें। इसके बाद आप चेहरे पर ठंडा दूध लगा कर आधे घंटे के लिए छोड़ दें इसके बाद किसी बढ़िया साबुन से चेहरा धो लें। फिर चेहरे पर क्रीम या ग्लिसरीन लगा लें।

4. अपने होंठों को मुलायम और चमकदार बनाने के लिए रात में सोते समय वैसलीन या पेट्रोलियम जैली की कुछ देर मालिश करें।

5. शरीर को खूबसूरत बनाने के लिए हफ्ते में एक बार विशिष्ट और लंबा स्नान करे। इसके लिए आप छह अंडे, एक बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर, गुलाब जल की छोटी शीशी पूरे शरीर में लगा लें। इसे लगाकर कम से कम आप आधे घंटे बैठें। उसके बाद बालों में शैंपू करके बाकी पूरे शरीर को अच्छी तरह से साबुन से साफ करें।

6. हर रोज सुबह आधे से एक घंटे जरूर तेज-तेज टहलें। इससे जहां एक ओर आपका हाजमा दुरुस्त होगा, वहीं ताजी हवा में आपके शरीर की टोनिंग के साथ-साथ शारीरिक व मानसिक संतुलन भी बढ़ता है।



SIR, S-4, 2nd Floor, Karamat Complex, Nishatganj, Lucknow (U.P.) - 226006

Phone: 091-522-2334725; 9415301044

E-mail: sirworld@rediffmail.com

Website: www.sirworld.org

साभार: महालक्ष्मी प्रकाशन, दिल्ली-6