













# बियरचा वापर केल्याने केस होतात सिल्की शाईनं

सुंदर केस एड्डाचा व्यक्तिमत्त्वात अधिक भार टाकतात. मग तो पुरुष असो की महिला. सोनांचा आपल्या केसांना शाईनी आणि सिल्की ठेवण्यासाठी वेग वेगळ्या प्रकारांच्या प्रॉडक्ट्सचा वापर करावा लागतो, पण या प्रॉडक्ट्समुळे केसांना उक्कसान होण्याची भित्री संदर्भ असते.

म्हणून घरगुती कंडिशनर्सबद्दल ...

१. एक कप बियरला एड्डाचा भांड्यात तो पर्यंत गरम करा जो पर्यंत त्याचे प्रमाण अर्थे राहत नाही. गरम केल्याने बियरमधील अल्कोहॉल वापर बनून उडून जाते.

आता याता गार होऊ द्या, नंतर यात आपल्या पसंतीचा शैंपू मिसळून द्या,

लक्षत ठेवण्यासारांमध्ये इच्छा ज्या शैंपूचा वापर केसांना असाल तो एकच ब्रॅंडचा असायला पाहिजे. या घोडलाएका बाटलीत भरून ठेवा. जेव्हा

कधी केस धुवायचे असतील याने केस धुआ, यामुळे राठ केसामध्ये देखील नियर येईल. केस चमकदार आणि सुंदर दिसतील.

२. केळी केसांनासाठी फारच उतम मानवात आले आहे. केळीची

पेस्ट तयार करून त्यात काही थेंब मधाचे टाकून ही पेस्ट ३०

मिनिटपर्यंत केसांवर लावून ठेवावे. नंतर गर पाण्याने केस धुकून टाका.

३. आपल्या केसांना शैंपूने धुतल्यानंतर बियरचे काही थेंब पाण्यात घालून त्या पाण्याने एकदा परत केस धुकून टाकावे. नंतर स्वच्छ पाण्याचे धुवावे. बियरमुळे तुमच्या केसामध्ये चमक येईल आणि ते प्राकृतिकीत्या मजबूत होतील.

४. केसांना शाईनी बनवायासाठी दिल्यात शैंपू घालून आधीपासून लावून ठेवावे. डोक्यात जर कोंडा असेल तर काही थेंब लिंगाच्या रस त्यात घालून केसांना लावावे. वर दिलेले हे उपाय केल्याने नक्की फारच होईल.



आजकाल फिटनेसप्रति सजगता वाढतेय, बॉलीवुडच्या बलदंड नायक आणि सुकुमार नायिकांचा आदर्श स्मोर ठेवत बोर्च जण व्यायामाकडे वळताहेत. शेरीर फिट अण्ड फाई ठेवण्यासाठी वर्कआउट, डाएटिंग

आर्द्धची जोरदार तयारी करतात. मात्र साध्या सूर्यनमस्कारातूनही

शरीराला परिपूर्ण व्यायाम मिळवण्याची तजवीज आहे.

हली

पंख

आणि

रेडीमेड फूट मुलांची

पाहिली प्रसत झाली

असून व्यस्त असलेले

पालक

देवील मुलांची भूक

म्हणून ही की सोपीरात्या सगळीकडे

उपलब्ध असणारे असे काही पदार्थ

मुलांना घेऊन देतात. त्यातलाच एक पदार्थ

आसे पोटेटोचिप्स, पण आपल्याहे माहीत आहे

का की हे चिप्स मुलांच्या आरोग्यासाठी किती

घोकादायक आहे?

हे चिप्स स्वादिष्ट असलेले तरी आरोग्यावर विपरित

परिणाम टाकाऱे असतात. हे फूफ कोटासाठीच नव्हे तर पूर्ण

शरीरासाठी धोकादायक आहे. काही तज्ज्ञ याची तुलना

अल्कोहॉल किंवा ड्रूम्सी करतात कारण एकप्रकारे हे एक जीवयेण

व्यस्त आहे. एकदा का याची सवाय पडली की यापासून दूर राहणे कठिण

जात. यात असे काही पदार्थ समाविष्ट असतात ज्याने हे उन्हा-पुन्हा खायची

इच्छा होते. याचे जास्ती सेवन आपल्या परिवारासाठी धोकादायक आहे.

हे जंक फूट असल्यामुळे यातून कुठल्याही प्रकारचे पोशण मिळत नाही. उलट

यात भरपूर हानिकारक कंलीरीज असतात. याची सवाय पडल्याने अनेक प्रकारचे

शारीरिक विकार उत्पन्न होऊ शकतात. हे बनविष्यासाठी वापरण्यात येणारे सडके बटाटे,

लोकालीटी तेल आणि अतिरिक्त प्रमाणात टाकण्यात येते असलेल्या मिठामुळे लडूणा, अन्न

न रुचणे, पोटातील विकार, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रोल, किडनी आणि हृदयासंबंधी आजार देवील

होण्याची शक्यता असेते.

फक्त वरतून घडणारे मसाले आणि इतर फ्लॅवर्समुळे आपल्याला याची लोकालीटी जाणवत नाही. जाहिरातीमध्ये ते लाख म्हणून असतील की हे खूप चांगल्या पदार्थांनी निर्मित केलेले असलेले असतात पण याची किंमत पाहता आपण ही अंदाजा लाऊ शकता की त्यांना एवढ्यात चांगली कालिटी घेणे परवळत असेल का?

म्हणून लवकरात लवकर याची सवाय दूर करून मुलांच्या आरोग्याची काळजी घेण्याची गरज आहे

## सूर्यनमस्काराचे फायदे



## आर्टिफिशीअल ज्वेलरीची चलती

अजेंक महिलांच्या दृष्टीने सोन्याचे दागिने वापरणे परवडणारे नसते. अशा महिलांकरिता आर्टिफिशीअल ज्वेलरी म्हणजे फॅशन ज्वेलरीचा पर्याय चांगला आहे. सोन्याचे भाव सध्या नियंत्रणात असले तरी ते भाव केल्या वालातील याची शशकवी देवा येत नाही. त्यामुळे फॅशन ज्वेलरीचा पर्याय अनेकांच्या दृष्टीने अपरिहार्य ठरता आहे. असे दागिने सोन्याच्या तुलनेत अस्यत वस्त्रात सर्वाधिक प्रभुक्त आहेत. सोन्याचे दागिने पॅल्बून असतात. यातील डिजाइन आणि ग्राहकांनी त्यांच्या दागिन्यांच्या प्रमाणेच कलाकुसरीने तयार केलेले असतात. हे दागिने तुलनेत किंवा खराब झाले अथवा हरवले तर त्याचे फॅशन दुःख वापरणार्याला होत नाही. महिलांमध्ये अशा दागिन्यांची आवड तावू आहे. त्यामुळे महिलांना असे महागड दागिने घालण्याचा थोक पक्तप्रयाएवजी स्वस्तातले दागिने पॅल्बून तरी. सोन्या, हिरांच्या दागिन्यांमुळे अनेकदा महिलांच्या जीवला थोका उत्पन्न होऊ शकतो, असेही दिसून आलेले आहे. या पायाभूवीर फॅशन ज्वेलरीचा पायरणे सर्वाधिक सुरक्षित ठरते.

फॅशन ज्वेलरीमध्ये एकाहें असे चांगले डिजाइन उपलब्ध असतात. अनेक डिजाइन असल्यामुळे निवडता येत. यातील डिजाइन असल्यामुळे निवडता येत.

कोंबिंबक मालिकांमध्ये नायिका, सून, सासू यासासारी वालदली आहे. नोकदार महिलांना अनेक ठिकाणी कामानित जावे लागते.

अशा वेळी नोकदार महिलांना आपले व्यक्तिमत्त्व प्रभावी नियंत्रणात असतात. आसांच्या दागिन्यांचा मोठा उपयोग होतो. अशा दागिन्यांची किंमत सोन्याच्या दागिन्याच्या तुलनेत की असल्याने त्याची मागणी अचानक वाढली आहे. मध्यम वर्गातील महिलांही खोरी करू शकतात. महिलांना कपड्यांना अनुरूप असे दागिने घालण्याची

हळी असते. सोन्या-चांदीच्या तसेच हिरांच्या दागिन्यांमध्ये फॅशन ज्वेलरीचा पर्याय घरगुती आहे. त्यामुळे आपल्या वस्त्रावर एवढ्याने घरगुती आहे. त्यामुळे महिलांना असे महागड दागिने घालण्याची थोक पक्तप्रयाएवजी स्वस्तातले दागिने पॅल्बून तरी. सोन्या, हिरांच्या दागिन्यांमुळे अनेकदा महिलांच्या जीवला थोका उत्पन्न होऊ शकतो, असेही दिसून आलेले आहे. या पायाभूवीर फॅशन ज्वेलरीचा पायरणे सर्वाधिक सुरक्षित ठरते.

यामाची कारणे खालीलप्रमाणे संगत येतील

हळीच्या काळातील महिलांची जीवलशैली आमूलग्र बदलली आहे. नोकदार महिलांना अनेक ठिकाणी कामानित जावे लागते.

अशा वेळी नोकदार महिलांना आपले व्यक्तिमत्त्व प्रभावी नियंत्रणात असतात. आसांच्या दागिन्यांचा मोठा उपयोग होतो. अशा दागिन्यांची किंमत सोन्याच्या दागिन्याच्या तुलनेत की असल्याने त्याची मागणी अचानक वाढली आहे. मध्यम वर्गातील महिलांही खोरी करू शकतात. महिलांना कपड्यांना अनुरूप असे दागिने घालण्याची

काढी तरुणी आपल्या शरीराला ओझे वाटणार नाही असा

पेहराव करतात. स्कर्टची असेच परिधान आहे. जे उन्हाळ्यात

सुखाव वाटण्यासाठी वापरले जाते स्कर्टची लांबी आपल्या

पायांच्या आकाराव अवलंबून असतात. स्कर्टची असेच परिधान आलता.

बन्याव तरुणी उन्हाळ्याते उल्लिखनासूट लावला तरी. त्यामुळे च

स्कर्टची असेच परिधान आहे. एकीकडे अंजेलो टाइप स्कर्टची फॅशन आहे. तर दुसरीकडे

स्कर्टची फॅशन घेण्याची निराकार्याची विभागांनी होत असेही तेव्हा दिला आहात.</

