

खूबसूरत त्वचा के लिए खाएं इन्हें कच्चा



हमारी त्वचा से हमारे शरीर की स्वस्थता के बारे में पता चलता है। हमारा शरीर जितना हेल्पी होगा। हम उतने की स्वस्थता होंगे। कई ऐसे फूड होते हैं जिनका सेवन करने से त्वचा दमक उठती है और शरीर पर भी उनका प्रभाव अच्छा पड़ता है। आइए जानते हैं ऐसे फूड के बारे में जो त्वचा को स्वस्थ दमकदार बनाते हैं।

पालक

पालक में काइटोनियन होते हैं जो त्वचा को सूखे की परागणों किणिंग के दुष्प्रभाव से बचाते हैं। पालक के सेवन से शरीर में कैशियम की मात्रा भी अच्छी हो जाती है और बीटा कारोटोन और यूटेन की मात्रा भी होती है जो त्वचा में नस्ती लादते हैं। साथ ही इसमें एंटी इफ्कामोटी गुण भी होते हैं।

अखरोट

अखरोट विटामिन बी से भरपूर होता है जो शरीर में रक्त के संचार को बढ़ाता है और इसकी वजह से त्वचा स्वस्थ बनी रहती है। साथ ही इसमें विटामिन ई और ऑक्सीडेंट भी होते हैं जो बढ़ती उम्र को थाम लेते हैं। अखरोट में ओमेगा 3 होता है जो त्वचा को बेकार होने से बचाता है।

सेब

सेब ए विटामिन का भंडार है जो शरीर को स्वस्थ बना देते हैं। सेब की मदद से मेलेनिन बनने में सहायता मिलती है और बाल काले होते हैं। विटामिन ए से त्वचा में दमक आती है। साथ ही प्रतिरक्षित एक सेब खाने से वेहर पर लालिमा बनी रहती है।

आम

आम एक एंटीऑक्साइट फूड है जो विटामिन ए और सी से भरपूर है। ये विटामिन त्वचा को शाड़ी बना देते हैं।

बादाम वाला दूध

बादाम पड़ा हुआ दूध विटामिन ई से भरपूर होता है जो यूटी क्षति से त्वचा की रक्त

बोलने की प्रैक्टिस करें...



अगर आप लोगों से संस्करण करने और उनके बीच खुल कर बोलने में असंभव होते हैं तो आज से ही इसे बदलने की कोशिश शुरू करें। अंतर्मुखी प्रकृति सफलता में बड़ी बाधा भी बन सकती है। खुद पर विश्वास है तो लोगों के बीच खुलासा कैसा? अगर किसी को अचानक एक बड़े जनसमूह के समाने कुछ बोलने के लिए कह दिया जाए तो अधिकर लोग बूढ़ी तरह बचाना जाते हैं। हालांकि इस बात का आपकी योग्यता से कोई लेना-देना नहीं होता, परन्तु भी यह बात आपकी छवि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। ऐसा पढ़ाई के दिनों में, नौकरी के लिए दिए जाने वाले साथाकार के समय, नौकरी के दौरान या कभी भी हो सकता है। इससे लोग आपकी सही मूल्यांकन करते और आप अपने अवधारणों से चूक जाते हैं। इस हिचक को तोड़ना बहुत मुश्किल भी नहीं है। यह हिचक तोड़ कर आप सफलता के कुछ और करीब हो जाएं।

मजबूत पक्ष याद रखें

दूसरों के सामने बोलने में होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत अच्छा लोगों के बीच खुलासा होता है। इसकी तीन संभावनाएँ होती हैं:

अपनी याद रखें

दूसरों के सामने बोलने में होने वाली हिचक दरअसल

सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद रखें, न कि उमें अपनी सफलता या असफलता। अपनी

कमज़ोरियों के बारे में सोचने की बजाय अपने व्यक्तित्व के

मजबूत पक्ष के बारे में सोचें। उन वज़नों के तोतागों की

कोशिश करें, जिनके कारण आपको ज़िंदगी का बहुत

मजबूत पक्ष याद रखने हो सकती है। युमिकिन है कि आप खुद को लेकर अस्वस्त न हों। खुद के बारे में ज़रूर

होने वाली हिचक दरअसल सोशल एंजाइटी का नतीजा होती है। ऐसे में आप अपना उद्देश्य

याद र