

ہمیشہ خوبصورت نظر آنے کیلئے چند عادتیں ترک کریں

دابعہ شیخ
 ہمیشہ خوبصورت نظر آنے کیلئے چند عادتیں ترک کریں۔ اگرچہ ہمیں اپنی خوبصورتی کو برقرار رکھنا چاہیے، لیکن کئی عادتیں ہیں جن سے ہماری خوبصورتی کم ہوتی ہے۔ ان عادتوں کو ترک کرنا ہمیں تازہ اور دلکش بنائے گا۔

بڑھانے، آٹھوں کے بیچے ہلکے اور جھروں کا سبب بن جاتا ہے۔ سلی ہارین اس بارے میں اسے دیکھتے ہیں کہ چینی ہارے غلیات سے منگک ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں ہارے سے مٹی غائب ہو جاتی ہے۔



اسٹرا کا استعمال جھروں کا سبب: کیا آپ بھی کوئلہ ڈگریس یا کسی قسم کے شہدات کے لیے گلاس کے بجائے اسٹرا (Straw) کا استعمال کرتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو اسٹرا کا استعمال چھوڑ دیں۔ کیونکہ اس کا استعمال آپ کے جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس میں موجود شہدات آپ کی جھروں کو خشک کر دیتے ہیں۔ اس کے بجائے گلاس استعمال کریں۔

زیادہ نمک کا استعمال: زیادہ نمک کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے نمک سے بچیں اور نمک سے بچنے کے لیے نمک سے بچنے والے نمک سے بچیں۔

زیادہ شکر کا استعمال: زیادہ شکر کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے شکر سے بچیں اور شکر سے بچنے کے لیے شکر سے بچنے والے شکر سے بچیں۔

زیادہ آفتاب کا استعمال: زیادہ آفتاب کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے آفتاب سے بچیں اور آفتاب سے بچنے کے لیے آفتاب سے بچنے والے آفتاب سے بچیں۔

زیادہ دھواں کا استعمال: زیادہ دھواں کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھواں سے بچیں اور دھواں سے بچنے کے لیے دھواں سے بچنے والے دھواں سے بچیں۔

زیادہ دھوپ کا استعمال: زیادہ دھوپ کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھوپ سے بچیں اور دھوپ سے بچنے کے لیے دھوپ سے بچنے والے دھوپ سے بچیں۔

زیادہ دھواں کا استعمال: زیادہ دھواں کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھواں سے بچیں اور دھواں سے بچنے کے لیے دھواں سے بچنے والے دھواں سے بچیں۔

زیادہ دھوپ کا استعمال: زیادہ دھوپ کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھوپ سے بچیں اور دھوپ سے بچنے کے لیے دھوپ سے بچنے والے دھوپ سے بچیں۔

زیادہ دھواں کا استعمال: زیادہ دھواں کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھواں سے بچیں اور دھواں سے بچنے کے لیے دھواں سے بچنے والے دھواں سے بچیں۔

زیادہ دھوپ کا استعمال: زیادہ دھوپ کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھوپ سے بچیں اور دھوپ سے بچنے کے لیے دھوپ سے بچنے والے دھوپ سے بچیں۔

زیادہ دھواں کا استعمال: زیادہ دھواں کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھواں سے بچیں اور دھواں سے بچنے کے لیے دھواں سے بچنے والے دھواں سے بچیں۔

زیادہ دھوپ کا استعمال: زیادہ دھوپ کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھوپ سے بچیں اور دھوپ سے بچنے کے لیے دھوپ سے بچنے والے دھوپ سے بچیں۔

زیادہ دھواں کا استعمال: زیادہ دھواں کا استعمال آپ کی جھروں کو خشک کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں جھروں کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے بجائے دھواں سے بچیں اور دھواں سے بچنے کے لیے دھواں سے بچنے والے دھواں سے بچیں۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

روزانہ انکسار کرنے کا معمول بنانا یا تو آپ کا مزاج اور صحت پر گہرا اثر پڑے گا۔ اس کے علاوہ، یہ صحت مند رہنے کے لیے ایک اہم اقدام ہے۔

خوشی کیلئے؟

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔

خوشی کیلئے؟ اس کا نام ہے جس میں ایمینان، تلی، پیلا اور صحت و درست کیفیت کا حصول ہے۔ عام طور پر لوگ بچوں کو دیکھتے ہیں جو کہ بڑے خوش ہوئے ہیں اور میرے بچے ہوں گے میں خوش ہوں گا۔ لیکن خوشی ہونی چاہیے جو آپ کے دل سے نکلتی ہے۔



اپنا بڑھاپا اور اپنا جرم قبول کرنا آسان نہیں...

اپنے سوا کسی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ جب بچے آپ کو دانا، کدو اور کدو روکھن لڑکیاں اٹھ کر پکارتے ہیں تو اس سے متوجہ نہ ہوں۔



اپنے سوا کسی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ جب بچے آپ کو دانا، کدو اور کدو روکھن لڑکیاں اٹھ کر پکارتے ہیں تو اس سے متوجہ نہ ہوں۔

اپنے سوا کسی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ جب بچے آپ کو دانا، کدو اور کدو روکھن لڑکیاں اٹھ کر پکارتے ہیں تو اس سے متوجہ نہ ہوں۔

فیشن کے رنگ ڈائمنڈ کے سنگ

ڈائمنڈ کے زیورات سیلیبرٹی خواتین میں بڑے مقبول ہیں۔ ان کی شہرت اور مقبولیت کی وجہ سے ان کی قیمتیں بھی بڑھتی ہیں۔



ڈائمنڈ کے زیورات سیلیبرٹی خواتین میں بڑے مقبول ہیں۔ ان کی شہرت اور مقبولیت کی وجہ سے ان کی قیمتیں بھی بڑھتی ہیں۔

رات کے ادھے پہرے

نزلے، زکام، بہنہ ناک، بخار، سردی اور پھر کھانسی جسمی تکلیف لاتق ہونے پر عموماً رات میں عمارات میں کشت بڑھ جاتی ہے۔

نزلے، زکام، بہنہ ناک، بخار، سردی اور پھر کھانسی جسمی تکلیف لاتق ہونے پر عموماً رات میں عمارات میں کشت بڑھ جاتی ہے۔

نزلے، زکام، بہنہ ناک، بخار، سردی اور پھر کھانسی جسمی تکلیف لاتق ہونے پر عموماً رات میں عمارات میں کشت بڑھ جاتی ہے۔