

टिप्स

कुछ हफ्तों में ही दूर होंगे स्ट्रेच मार्क्स, अपनाएं ये असरदार उपाय



वजन कम करने के बाद कुछ महिलाओं को स्ट्रेच मार्क्स (Stretch Marks) की समस्या झेलनी पड़ती है। यह मार्क्स कई कारणों से हो सकते हैं। अचानक वजन कम या डिलवरी के बाद वजन कम होने के बाद महिलाओं में यह समस्या देखने को मिलती है। ये शरीर के किसी भी अंग जैसे पेट, हाथ, पैरों की पिंडलियों या जांघ आदि पर हो सकते हैं। इनसे छुटकारा पाने के लिए महिलाएं कई तरह के ट्रीटमेंट और क्रीम का सहारा लेती हैं लेकिन इनसे स्ट्रेच मार्क्स के निशान दूर नहीं होते हैं।

अंडा- स्ट्रेच मार्क्स वाली जगह को अच्छी तरह साफ करके वहां एग व्हाइट लगा उसे सूखने दें। इसके बाद टंडे पानी से इसे साफ करके जैतून के तेल से मालिश करें। 2 हफ्ते तक ऐसा करने से स्ट्रेच मार्क्स गायब हो जाएंगे।

आलू का रस:- आलू को लैंड करके उसका जूस निकाल कर स्ट्रेच मार्क्स वाली जगह पर लगाएं। इसके अलावा आप आलू की मोटी स्लाइस को स्ट्रेच मार्क्स पर रब भी कर सकते हैं। 3 हफ्ते इसे लगाने से निशान दूर हो जाएंगे।

एलोवेरा: एलोवेरा जेल को 15 मिनट तक स्ट्रेच मार्क्स वाली जगह पर लगाकर ठंडे पानी से साफ करें। इस नेचुरल तरीके से आपको स्ट्रेच मार्क्स से कुछ हफ्ते में ही छुटकारा मिल जाएगा।

मसाज करना: जैतून, अरंडी, बादाम, नारियल, एवोकाडो और वीट जर्म आयल से 10 मिनट मसाज करने से भी स्ट्रेच मार्क्स गायब हो जाते हैं। इसके अलावा आप कोकोआ मक्खन और शिया मक्खन से भी मसाज कर सकती हैं।



धीरे-धीरे वजन कम करना: तेजी से वजन कम करने के कारण भी त्वचा पर स्ट्रेच मार्क्स पड़ जाते हैं। इसलिए तेजी की बजाए धीरे-धीरे वजन कम करें। इसके अलावा वजन कम करते समय जंक फूड और शुगर से दूर रहें।

बांडी हाइड्रेट करना: मोटापा कम करते समय शरीर को हाइड्रेट से स्ट्रेच मार्क्स नहीं पड़ते। इसके लिए वजन कम करते समय दिन में 3-4 लीटर पानी, हल्क़ चाय, फ्रूट जूस और वैजिटलबल जूस का सेवन करें।



पोशाक को लेकर युवाओं में बढ़ता फैशन का क्रेज

फैशन को लेकर युवा पीढ़ी कुछ ज्यादा ही संजीदा है। वक्त के साथ बदलते फैशन पर यह पीढ़ी न सिर्फ नजर रखती है। समय बदलने के साथ फैशन ट्रेड पर नजर रखना और उसे अपनाने की होड़ में यह सबसे आगे रहते हैं। जूते परिधान का अहम हिस्सा होते हैं। सही जूतों के बिना स्टाइल स्टेटमेंट अधूरा ही रहता है। हालांकि जूते का सबसे जरूरी काम पैरों को गंदगी और चोट आदि से बचाना है, लेकिन ये सुसूक्ष्म व सव्हालियत के अलावा आपके स्टाइल स्टेटमेंट और पूरे पहनावे को पूर्णता प्रदान करते हैं। जूतों के अलग-अलग डिजाइन का प्रयोग अब केवल महिलाएं ही नहीं बल्कि पुरुष भी अलग-अलग डिजाइन के जूतों को प्रयोग अलग-अलग मौकों पर करते हैं। टीवी सीरियल या सिनेमा में कोई भी नया फैशन आया नहीं कि युवाओं को इसे अपनाने में देर नहीं लगती। जाहिर सी बात है कि समाज में अपने आप को बनाये रखने के लिये जमाने के साथ चलना है। इस बात का भी डर है कहीं पिछड़ न जायें। युवक बाइक, कार, कपड़ों के साथ मैचिंग के जूते, चप्पल, हेयर कट, पर्स, हेयर पिन, ज्वेलरी आदि बहुत सी चीजें हैं। जिसे लेकर युवा दीवानगी की हद तक गुजर जाने को तैयार रहते हैं। युवकों में डिजाइनर और लेटेस्ट स्पॉर्ट शू की मांग ज्यादा है। फैशन के हिसाब से मांग बढ़ती और घटती रहती है। लड़के हों या लड़कियां जींस की मांग सबसे ज्यादा है। साथ ही लड़कियों में लेगीज कुर्ती की भी खूब मांग है। अक्सर ऐसा होता है कि बाजार में नये डिजाइन आते ही मांग शुरू हो जाती है।

मौकों के हिसाब से जूतों का चुनाव

यदि मौके के हिसाब से आपका फुटवेयर सुंदर है तो यह आपके स्टाइल और लुक में में चार चांद लगा देगा। यूं तो हर स्टाइल का जूता अपने आप में खास होता है और यह खास किस्म के ड्रेसिंग और अवसर के लिए ही उपयुक्त होता है।

क्यों है सही चुनाव जरूरी

कई बार आपको संडे के दिन भी ऑफिशियल काम पर जाना पड़ सकता है, या फिर कोई हाफ-फार्मल-हाफ-कैजुअल वाले इवेंट को भी अटेंड करना पड़ सकता है। तो ऐसे में दुविधा में न पड़ जाते कि फार्मल पहनें या लोफर, या फिर कैजुअल। एक ऐसा वाइरोब बनाएं जो हर अवसर के लिए आपकी जरूरतों को पूरा करे। ये आपको आखिरी समय की कशमकश से बचाएगा।



फॉर्मल लेदर शूज

फॉर्मल लेदर शूजजब भी टक्सीडो के लिए उपयुक्त जूते की बात आती है तो विकल्प काफी कम नजर आते हैं। सूट के साथ पहनने वाले जूतों के बनिस्पद आप नहीं चाहेंगे कि आपके शूज में अतिरिक्त सिलाई हो। फॉर्मल शूज को फीतों के अलावा पूरी तरह से प्लेन होना चाहिए और वे चमकदार भी होने चाहिए। लेकिन अगर आप पैटेंट लेदर में सहज महसूस नहीं करते हैं तो चमकदार काले लेदर के जूते भी पहन सकते हैं।

बिजनेस शूज

सूट के साथ जूते पहनने का पहला नियम है कि जूते लेदर के हों, न सिर्फ ऊपरी हिस्सा बल्कि सोल भी। ऐसे जूते न पहनें जिनका ऊपरी हिस्सा लेदर का और सोल भेदे रबर का। लेदर के जूते की तुलना में ये उतने फार्मल नहीं होते हैं। फीते वाले जूते को पुरुषों के लिए बेस्ट फार्मल माना जाता है।

बिजनेस कैजुअल शूज

जब बात बिजनेस कैजुअल शूज की आती है तो मामला काफी अलग हो जाता है। पिकनिक, फार्मल संडे ब्रंच आदि कई ऐसे मौके होते हैं जहां जींस और ब्लेजर के साथ सेमी फार्मल पहनना पड़ता है। तो अगर आप कैजुअल पैट, डेनिम या शॉर्ट्स पहनें तो आपका ड्रेस शूज काम नहीं आएगा। तो अगर आप कैजुअल ड्रेस में प्रोफेशनल लुक भी चाहते हैं तो लेदर से बने वूट शूज या लोफर पहन सकते हैं।

सफर के दौरान शूज

सफर के दौरान लोफर को फार्मल जूता बनाया जा सकता है। सफर करने वाले प्रोफेशनल्स के लिए लोफर शूज सबसे अच्छे होते हैं। ये बेहद आरामदेह होते हैं और आप इन शूज को आसानी से खोल और पहन सकते हैं। लोफर शूज जींस और पैट के साथ भी बेहतरीन लुक देते हैं।

वर्कआउट के हिसाब से शूज

वर्कआउट के समय इसके हिसाब से ही जूते चुनें। जैसे दौड़ने वाले जूते बास्केटबॉल और टेनिस के जूतों से अलग होते हैं। वहीं दौड़ते वक्त ऐसे जूते पहने जो आपके पैरों को सही ग्रिप और घुटनों को सही सपोर्ट दें। हमेशा ऐसे जूते चुनें जिनकी ग्रिप अच्छी हो, वे पैरों में अच्छे से फिट हों और उनका वजन भी अधिक न हो।

आहार

सर्दियों में खाएंगे शकरकंद तो मिलेंगे ढेरों फायदे



संकेत को अच्छा रखने के लिए पौष्टिक आहार का सेवन करना बहुत जरूरी है। बहुत से लोग फिटनेस के लिए एक्ससाइज और योग का सहारा लेते हैं लेकिन जब तक अच्छी डाइट को आहार में शामिल नहीं करेंगे कोई फायदा नहीं होगा। सर्दी के मौसम में लोग शकरकंदी यानि स्वीट पोटेटो खाना बहुत पसंद करते हैं। इसकी चटपटी चाट खाने में जितनी टेस्टी होती है सेहत के लिए भी उतनी ही फायदेमंद भी है। आप शकरकंदी को उबालकर या भून कर खा सकते हैं। आइए जानें इसके गुणों के बारे में।

विटामिन का खजाना शकरकंद में



शकरकंद में काबरेहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन ए, विटामिन बी और विटामिन सी मिलता है। इसकासेवन करने से बहुत-सी समस्याओं से बचा जा सकता है।

बच्चों का शारीरिक विकास



बढ़ते हुए बच्चों के लिए शकरकंदी बहुत जरूरी होती है। अगर बच्चों की ग्रोथ अचानक रुक जाए तो को शकरकंद का सेवन करवाना शुरू कर दें। इससे बच्चों को सारे पोषक तत्व आसानी से मिलेंगे और शारीरिक विकास भी अच्छी तरह से होगा।

आंखों की समस्या से छुटकारा



इसमें विटामिन ए की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। कुछ लोगों को रात के समय कम दिखाई देता है। शकरकंदी खाने से इस समस्या से राहत मिलती है।

दिल और हड्डियां मजबूत

दिल और हड्डियां मजबूतआजकल लोगों में दिल और हड्डियों की परेशानी आम सुनने को मिल रही है। इसे खाने से हड्डिया मजबूत होती है और दिल की बीमारियों से भी राहत मिलती है।

जीतना है सास का दिल तो अपनाएं ये आसान ट्रिक



सास और बहू के रिश्ते में तकरार और नोक-झोंक के साथ-साथ प्यार भी होता है। इसके बावजूद भी शादी से पहले लड़कियां सोचती हैं कि किस तरह से सास का दिल जीता जाए। ऐसे में आपको परेशान होने की जरूरत नहीं। आज हम आपको शादी के बाद किन आसान तरीकों से आप अपनी सास का दिल आराम से जीत सकती हैं।

तुलना करना

अपनी सास का दिल जीतने के लिए उनकी तुलना अपना मां से न करें। इसकी बजाए आप अपनी सास को उन्हीं की तरह समझने की कोशिश करें।

तारीफ करना

तारीफ सुनना तो हर महिला को पसंद होता है। ऐसे में अपनी सास को थोड़ा सा मक्खन लगा कर आप उन्हें अपनी तरफ कर सकती हैं।

गिफ्ट देना

अपनी सास को खुश रखने के लिए किसी फंक्शन या विदाउट फंक्शन कोई अच्छा सा गिफ्ट देती रहें। इससे आपको सास भी आपके प्यार को समझने लगेगी।

बातें शेयर करना

सास को मां की तरह ही समझ कर उनसे हर बात शेयर करने से आपके बीच विश्वास बढ़ेगा और रिश्ता मजबूत होगा। इसके अलावा ससुराल में किसी तरह की

समस्या होने पर भी पहले सास के साथ बात करें।

सलाह लेना

कोई भी छोटा-बड़ा फैसला लेने से पहले अपनी सास से सलाह जरूर लें। इससे आप दोनों के रिश्ते में विश्वास के साथ-साथ मजबूती भी आएगी।

मिलकर करें किचन का काम

आजकल की ज्यादातर महिलाएं शादी के बाद भी ऑफिस जाना पसंद करती हैं। ऐसे में अपनी सास के लिए थोड़ा सा टाइम निकाल कर किचन में हाथ बढ़ाएं। इससे आपकी सास खुश हो जाएगी।

सीरियल्स की बातें

अक्सर सास को टीवी सीरियल्स की बात करने के लिए कोई ना कोई चाहिए होता है। ऐसे में आप उनसे सास-बहू सीरियल्स की बात करके उनके और भी करीब आ सकती हैं।

हर बात मानना

सास की हर छोटी-बड़ी बात मान कर भी आप अपनी सास को खुश कर सकती हैं। क्योंकि हर सास चाहती है कि उसकी बहू उनकी हर बात को सुनें और मानें।

ऐसे सजाएं अपनी आंखों को

आज कल सभी महिलाएं अपने आप को खूबसूरत देखना चाहती हैं। आंखे वेहरे की खूबसूरती का एक अहम हिस्सा है, आंखों की खूबसूरती से वेहरे पर एक अलग ही निखार आ जाता है और आप अधिक सुन्दर दिखती हैं। अगर आंखों का मेकअप सही ढंग से किया गया है तो वेहरे की खूबसूरती में चार चांद लग जाती है। आंखों के मेकअप के लिए हर मौसम में बैज, गोल्डन और लाइलेक शेड्स बेस्ट होते हैं। इनके साथ टरकायज और फुशिया कलर आंखों को खास आकर्षण देता है। इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे आंखों के मेकअप के कुछ महत्वपूर्ण ट्रिक्स और टिप्स-

आंखों पर नेचुरल मेकअप के लिए न्यूट्रल शेडो को प्रयोग करें। इसे आइलिड की क्रीज पर यानी आइरिस के ऊपर लगाएं। अगर कोई अन्य कलर एंड करना चाहती हैं तो वनीला या लाइट कलर से एक स्ट्रोक दें, अच्छी तरह ब्लेंड करें। दोबारा लिड पर लाइट कलर से स्ट्रोक दें। फिर थोड़ा डार्क कलर क्रीज लाइन पर लगाएं। अगर और लोअर लैश लाइन पर भी डार्क कलर से कवर दें। ब्राउन आइलाइनर आंखों के भीतरी कोने से थोड़ी दूर से शुरू करते हुए बाहरी कोनों से थोड़ा बाहर तक लगाएं। ताकि आंखें बड़ी और आकर्षक नजर आए। डिफाइनिंग मस्कारा लगाना न भूलें। इसका डबल कोट लगाएं। मस्कारा लगाने से पहले लैश को कर्ल जरूर कर लें। फेट क्रेयान पेंसिल का इस्तेमाल करें, जो क्रीमी पाउडर टेक्सचर वाली हो। ताकि फैलाने में आसान हो। अपना आई पेंसिल शार्पन करने से पहले फीज कर लें ताकि वह टूटे नहीं। आंखों के चारों ओर लाइनर लगा लेने से वे छोटी नजर आती हैं न कि बड़ी। तो लगाते समय इस बात का ध्यान रखें।

स्मोकी आई लुक मेकअप

स्मोकी आईलुक देने के लिए आंखों में सबसे पहले ब्लैक कलर का काजल और आइलाइनर लगाएं। फिर उसके बाद ब्लैक और ब्राउन आइशेडो को एक साथ मिलाकर आइलिड पर लगाएं। अब इसके बाद व्हाइट गोल्ड या कापर कलर से हाईलाइटिंग करें और ऊपर-नीचे की पलकों पर मस्कारा लगाएं।

पिकोकि टच आई मेकअप

आंखों को पिकोकि टच का लुक देने के लिए आप सबसे पहले मोटा और डार्क काजल और आइलाइनर लगाएं। उसके बाद पर्ल और ग्रीन कलर के आइशेडो को आपस में मिलाकर आइलिड पर लगाएं। आइशेडो को आंखों के चारों तरफ लगाएं यानि काजल के नीचे भी हल्का सा लगाइए। अब इसके बाद ऊपर और नीचे की पलकों में ब्लैक और ग्रीन शेड का मस्कारा एक-एक करके लगाएं। इस तरह आप की आंखें पिकोकि टच के साथ आपका खूबसूरती को षेर बढ़ा देगी।

रेसिपी



विधि

एक बाउल में बेसन, हल्दी, अजवाइन, नमक और पानी डालकर अच्छी तरह ब्लेंड करके 30 मिमट के लिए मेरिनेट होने के लिए रख दें। इसके बाद इसमें प्याज, टमाटर, धनिया, अदरक और हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। एक पैन में हल्का सा ऑयल डालकर इसे फैला कर आमलेट की तरह कुक करें। आपका बेज आमलेट बन कर तैयार है। अब आप इसे हरी चटनी के साथ गर्मा-गर्म सर्व करें।



विधि

स्पाउट्स मिश्रण के लिए: एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें, प्याज डालकर, मध्यम आंच पर 1-2 मिनट या उनके पारदर्शी होने तक भून लें। अदरक-लहसुन का पेस्ट और हरी मिर्च डालकर, मध्यम आंच पर 1 मिनट तक भून लें। पाव भाजी मसाला, धनिया-जीरा पाउडर, हल्दी पाउडर, काला नमक, टमाटर, नमक और 2 टेबल-स्पून पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 5 मिनट तक पका लें। अंकुरित दाने और आलू डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर 1 मिनट तक पका लें। अंकुरित दाने के मिश्रण को 4 बराबर भाग में बांटकर एक तरफ रख दें। आगे बढ़ने की विधि: एक गेहूं के ब्रेड स्लाइस को सूखे समतल जगह पर रखें और अंकुरित दाने के मिश्रण के एक भाग को उपर फैला लें। 2 प्याज के स्लाइस रखकर दूसरे ब्रेड स्लाइस से सेन्डविच बना लें। गिलर को गरम करें और सेन्डविच को 1/2 टी-स्पून लो-फैट मक्खन के साथ सेन्डविच दोनों तरफ से के सुनहरा और करारा होने तक ग्रिल कर लें। दोहराकर 3 और सेन्डविच बना लें। तुरंत परोसें।

क्रिस्पी वेज आमलेट

सामग्री

बेसन: 1 कप, हल्दी: 1/4 टीस्पून
अजवाइन: 1/4 टीस्पून, नमक: स्वादानुसार
पानी: आधा कप, प्याज: 1/2 (बारिक कटा हुआ)
धनिया: 2 टेबलस्पून
टमाटर: 1/2 (बारिक कटा हुआ)
अदरक: 1 इंच (बारिक कटी हुई)
हरी मिर्च: 1 (कटी हुई)
ऑयल: 5 टीस्पून

स्पाउट्स सेन्डविच

सामग्री

8 गेहूं के ब्रेड के स्लाइस, 8 प्याज के स्लाइस, 2 स्पून लो-फैट मक्खन, 1 कप उबले मिले-जुले अंकुरित दाने, 2 स्पून तेल, 1/2 कप बारीक कटा हुआ प्याज, 2 स्पून अदरक-लहसुन पेस्ट, 1 स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 2 स्पून पाव भाजी मसाला, 2 स्पून धनिया-जीरा पाउडर, 1/4 स्पून हल्दी पाउडर, 1/2 स्पून काला नमक, 1 1/2 कप बारीक कटे हुए टमाटर, नमक स्वादानुसार, 1/2 कप उबले, छिन्ने और मसले हुए आलू