लेटेस्ट हेयर एक्सेसरीज...

आपकी खूबसूरती बढ़ाने में सबसे बड़ी भूमिका आपके बालों की होती है अगर आप बनना चाहती है पार्टी की शान तो ट्राई करें ये लेटेस्ट स्टाइल की हेयर एक्सेसरीज से और दिखें सब से अलग। ऊंचा जूड़ा बनाकर उसके चारों ओर फोम डोनट लगाएं। फिर सिल्वर ब्रॉच हेयर एक्सेसरीज लगाएं या बन के चारों ओर पर्ल स्ट्रिंज लपेटें। बनना हो पार्टी की शान तो ढीले जूड़े पर सिल्वर वायर बैरेट अच्छा लगता है। ग्लैम लुक के लिए बालों को बाहर की तरफ कर्ल करके बीच-बीच में पर्ल हेयर पिंस लगाएं। क्लीन हाई पोनी के साथ साइड में कलर्ड स्टोन वाली बॉबी पिन काफी पसंद की जा रही है। बोहमियन लुक के लिए सेंटर पार्टिंग करें और एक सुंदर सा हेड बैन्ड लगाएं।

क्लासी रिस्ट वॉच...

खूबसूरत गोरी कलाई पर जब शानदार वॉच पहनी हो तो देखने वालों की नजरें अटक जाती हैं। वॉच आपके आम-से लुक को स्टाइलिश बना सकती है और इनकी स्टाइलिश अपील आपको हॉट लुक देती है। जिन लोगों को खास मौकों के लिए स्टाइलिश दिखना पसंद है उनके लिए अपनी कलाई में एक्स्ट्रा कैरट उठाना कोई ज्यादा मुश्किल नहीं होता। वॉचेज के यूनीक डिजाइन ग्लैमर वर्ल्ड में बेहद पसंद किए जाते हैं। ये वॉचेज उनकी स्टाइल स्टेटमेंट बन चुकी हैं। वे जहां भी जाते हैं, वॉचेज अपना लाउड इम्पैक्ट बना लेती हैं। इन वॉचेस की खूबसूरती बढ़ाते हैं इनमें जड़े बेशकीमती डायमंड्स। वैसे भी डायमंड्स महिलाओं के दिल के बेहद करीब होते हैं। इन वॉचेज की खूबसूरती देखकर यकीनन आप भी इन्हें खरीदना चाहेंगी।

पैरों में हो कुछ खास...

अक्सर हम सभी मौसम के बदलते ही अपनी त्वचा और वॉर्डरोब को मौसम के हिसाब से बदल लेते हैं। हम सभी मौसम के हिसाब से ही कपड़े, जूते आदि पहनते हैं। आज हम आपको गर्मियों के मौसम में पहनने वाले कुछ फुटवीयर्स के बारे में बताएंगे। फैशन के इस दौर में आजकल महिलाएं सबसे अलग दिखने के लिए एनिमल प्रिंट की बैलरीनाज बहुत ज्यादा पहनती हैं। चाहे वह पार्टी हो या हर रोज पहनने वाले फुटवियर। यह प्रिंट सभी पर अच्छा लगता है। ज्यादातर युवतियां शिमरी बैलरीनाज को पार्टी में पहनती है क्योंकि इसका शिमर ड्रेस को कॉम्प्लीमेंट करेगा और आप को चलनें में आराम भी रहेगा। इसे पहन कर पार्टी में आपके पैर चमकते दिखाई देंगे। अगर आप जींस या क्रॉप्ड पैंट्स पहनकर बाहर जाना चाहती हैं तो टैसल्ड बैलरीनाज पहन कर जाएं। इसे पहने से आपकी लुक को अलग ही स्टाइल मिलेगा। क्रोशिए से बने जूते पहनने में आरामदायक तो होते ही हैं, साथ ही देखने में भी बहुत सुंदर लगते हैं।

चिलचिलाती गर्मियों में आपको चिल करने का राज आपके पास खुद है। मौसम चाहे जैसा हो आपको बस थोड़ा वॉर्डरोब पर ध्यान देने की जरुरत होती है। तेज धूप वाले इस मौसम में पसीना आना आम बात है लेकिन आप ऐसे में कूल बने रह सकती हैं। आपको बताते हैं कि गर्मी के इस सीजन में आप आउटफिट और अपने स्टाइल के जरिए खुद को कैसे रखें कूल। आपके वॉर्डरोब को स्टाइलिश बनाने का हॉट सीजन शुरू हो गया है।

आया मौसम फैशन का...

कुछ मौसम ही फैशनेबल होते हैं। गर्मी का मौसम भी ऐसा ही है। आपकी सहूलियत और मिजाज के अनुरूप ढेरों कपड़े आपको इस मौसम में मिल जाएंगे। मौसम का मिजाज बदलते ही, कपड़ों का अंदाज भी बदल जाता है। सर्दियां जाते ही गर्म कपड़ों की जगह हल्के-फुल्के और आरामदायक कपड़े ले लेते हैं। गर्मियों में कपड़ों को पसंद करते समय हमारी कोशिश यही रहती है कि ऐसे कपड़े पसंद किए जाएं, जो बजट में हों, जिनमें गर्मी कम लगे और साथ में फैशनेबल, ट्रेंडी और कूल लुक दें। कुछ कपड़े ऐसे भी होते हैं, जो साल दर साल फैशन में बने रहते हैं। आपकी समझदारी इसी में है कि आप शॉपिंग करते वक्त अपने लिए ऐसे कपड़ों का चुनाव करें, जिनका चलन कभी खत्म नहीं हुआ है और न होगा। इन गर्मियों के लिए कुछ ऐसे ही सदाबहार कपड़ों के बारे बात करते हैं, जो इस मौसम में राहत देने के साथ आपको ट्रेंडी लुक भी देंगे।

क्रॉप टॉप का चलन

बॉलीवुड में क्रॉप टॉप का खूब चलन है। खासकर प्रियंका चोपड़ा को कई अवसरों पर क्रॉप टॉप में देखा गया है। क्रॉप टॉप, सामान्य टॉप के मुकाबले थोड़े छोटे होते हैं। टाइट फिटिंग वाले जींस, स्कर्ट और हाई वेस्ट पैंट के साथ ये खूब जंचते हैं। इसकी सबसे खास बात यह है कि यह हर महिला पर अच्छा लगता है। वजन ज्यादा हो या कम, कद छोटा हो या ज्यादा इसे हर युवती पहन सकती है। इस साल गर्मियों में इसे अपने वॉर्डरोब में जरूर शामिल करें।

मैक्सी ड्रेस बेहतर

गर्मी के मौसम के लिए मैक्सी ड्रेस सबसे बेहतरीन विकल्प है। आप इसे कभी भी पहन सकती हैं। ये बेहद आरामदायक होते हैं। टखने तक लंबाई वाले मैक्सी ड्रेस इन दिनों खूब चलन में हैं। मैक्सी ड्रेस ज्यादातर फ्लोरल प्रिंट में ही आते हैं। बाजार में सफेद, मोव और आंखों को सुकून देने वाले अन्य रंगों के मैक्सी ड्रेस मौजूद हैं। मैक्सी ड्रेस को किसी अच्छे नेक पीस के साथ पहनें तो इससे आपके रूप में चार चांद लग जाएगा।

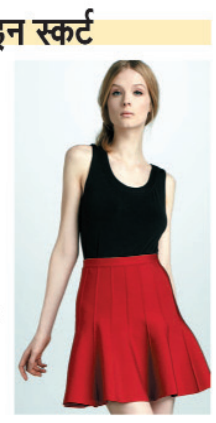
आरामदेह जम्प सूट

जम्प सूट ट्रेंडी, फैशनेबल होने के साथ-साथ आरामदेह भी होता है। बाजार में जम्प सूट के कई रेंज मौजूद हैं। कुछ टखने तक लंबाई वाले हैं तो कुछ घुटनों तक। वहीं कुछ जम्प सूट शॉर्ट्स की लंबाई जितने भी हैं। इसे आप कभी भी और कहीं भी पहन सकती हैं। स्टाइलिश और आरामदेह लुक के लिए इसे अपना स्टाइल स्टेटमेंट जरूर बनाएं।

सदाबहार शॉर्ट्स

शॉर्ट्स का फैशन कभी पुराना नहीं होता। यह सदाबहार है। लगभग हर युवती के पास एक डेनिम शॉर्ट्स तो होता ही है। पर इन गर्मियों में कुछ नया करें। क्यों न आप इस बार फ्लोरल प्रिंट वाले शॉर्ट्स घर ले आएं। आप स्ट्रिप्स और चेक वाले शॉर्ट्स भी खरीद सकती हैं। जरा सा बदलाव आपके अंदाज को निखार देगा।

ए लाइन स्कर्ट



युवतियों को स्कर्ट बेहद पसंद आते हैं। यहां तक कि कुछ इसे गर्मियों के लिए अपना स्टाइल स्टेटमेंट भी बना लेती हैं। घर, बाहर, कॉलेज या पार्टी आप कहीं भी स्कर्ट पहन सकती हैं। स्कर्ट की खास बात यह है कि इसका दौर कभी खत्म नहीं होता। इस बार आप ए लाइन स्कर्ट को आजमा सकती हैं। जहां एक तरफ यह बिल्कुल साधारण और आरामदायक लगते हैं, वहीं दूसरी ओर पूरी तरह फैशनेबल। सबसे जरूरी बात बताएं कि स्कर्ट पहनने के बाद हर युवती की उम्र कम से कम दो साल घट जाती है।

स्ट्राइप्स जरूर पहनें

इन गर्मियों में स्ट्राइप्स जरूर पहनें। सफेद और काले रंग के स्ट्राइप हमेशा चलन में रहते हैं। लेकिन आप दूसरे रंग भी अपना सकती हैं। यदि आपका वजन ज्यादा है और कद छोटा है तो लंबाई वाले स्ट्राइप पहनें। इससे आपका कद भी ऊंचा लगेगा और आप फैशनेबल भी दिखेंगी।

स्कार्फ हमेशा हो साथ

वैसे भी कहा जाता है कि मौसम कोई भी हो, लड़कियों के बैग में एक स्कार्फ हमेशा होना चाहिए। माथे पर लपेट लें तो धूप से बचेंगी, इससे चेहरे को ढंक लें तो धूल और प्रदूषण से बचाव हो जाएगा। वहीं बरसात और सर्दी में भी स्कार्फ खूब काम आता है। यानी स्कार्फ एक ऐसा कपड़ा है, जो मौसम के साथ नहीं बदलता और न ही इसकी उपयोगिता कम होती है। कुछ खास कपड़ों पर स्कार्फ बहुत जंचते हैं। गर्मी के मौसम में सूती स्कार्फ खरीदें। डिजाइन ऐसा चुनें, जो हर तरह की ड्रेस के साथ अच्छा लगे।

लॉन्ग कुर्तियां

एक बार फिर लंबी कुर्तियों का सीजन इन है। ऐसे में हल्के रंग की लॉन्ग कुर्ती के साथ आप प्लाजो पहनिए। जहां एक तरफ प्लाजो गर्मियों में बेहद आरामदायक होते हैं वहीं दूसरी तरफ आपको बेहद ही स्टाइलिश लुक भी देते हैं।

स्टाइलिश प्लाजो

प्लाजो के साथ आप ट्रेंडी टॉप्स भी कैरी कर सकती हैं साथ ही टीशर्ट भी अच्छे दिखेंगे। थोड़ा और स्टाइल में रहना हो तो आप टॉप या टीशर्ट के साथ कलरफुल स्टॉल्स या स्कार्फ भी ट्राइ कर सकती हैं।

डेनिम ड्रेसिंग से जुड़े टॉप ट्रेंड्स

रफ एंड टफ लुक की बात हो या कैजुअल फंकी लुक, डेनिम सबसे सेफ ऑप्शन है। इसलिए हर किसी के वॉर्डरोब में डेनिम का कोई न कोई आइटम जरूर होता है। हालांकि, कुछ वक्त पहले तक डेनिम का मतलब केवल जींस माना जाता था। लेकिन जैसे जैसे लोगों ने फैशन को गंभीरता से लेना शुरू किया, डेनिम को फैब्रिक का दर्जा मिल गया। आलम ये है कि अब लोगों के वार्डरोब में डेनिम की जींस के अलावा जैकेट, स्कर्ट, शर्ट को भी जगह मिल गई है। लेकिन अहम बात ये है कि हम इसे कैरी कैसे करते हैं।

हाई वेस्ट जींस

हाई वेस्ट जींस एक बार फिर फैशन में हैं। इन्हें सफेद रंग की टीशर्ट के साथ टीम-अप करें। गर्मियों में अपना आउटफिट और भी दिलचस्प बनाना है तो साथ में रंगीन जूते और फंकी जूलरी पहनें।

डबल डेनिम

डेनिम शर्ट और डेनिम जींस एक साथ कैरी करना डबल डेनिम कहलाता है। सबसे खास बात ये कि आपके पास चाहे जिस भी शेड की शर्ट और जींस हो, अगर आप एक साथ पहनेंगे तो भी जंचेंगे। वैसे, आमतौर पर सेफ लुक के लिए जींस से एक-दो शेड हल्के रंग की शर्ट पहनें।

डेनिम जंपर

छुट्टियों के दौरान या दोस्तों के साथ गेट टुगेदर के लिए कैजुअल और फैशनेबल लुक चाहिए तो डेनिम जंपर से बढ़िया कुछ नहीं हो सकता। इन्हें आप स्ट्राइप्स वाले क्रॉप टॉप या प्लेन टीशर्ट के साथ पहनें।

डेनिम जैकेट

अगर आप अपने आम टी-शर्ट-जींस वाले गेटअप से बोर हो गई हैं, तो ऊपर से डेनिम जैकेट पहनें, प्रॉब्लम सॉल्व। ये काम आप लॉन्ग स्कर्ट और लेस टॉप के कॉम्बिनेशन के साथ भी कर सकते हैं।

डेनिम ड्रेस

डेनिम ड्रेस या फ्रॉक हर महिला के वॉर्डरोब में होना चाहिए। इसके साथ स्टेटमेंट नेकपीस या प्रिंटेड स्कार्फ जरूर कैरी करें। डेनिम के साथ सबसे बड़ी सहूलियत ये है कि इन्हें मेनटेन करने में भी ज्यादा परेशानी नहीं होती है। अगर आयरन नहीं भी किया तो भी चलेगा।

ध्यान से करवाएं हेयर कट...

हर महिला चाहती है कि वह स्टाइलिश दिखे। इसके लिए वह अपनी पर्सनेलिटी को डिफरेंट लुक देने के लिए अलग-अलग तरह के हेयर कट करवाती हैं। ऐसे में अगर हेयर स्टाइलिस्ट से आपका हेयर कट गलत हो जाए तो आपके बाल भद्दे दिखाई देते हैं। इसलिए हमेशा ध्यान से ही हेयर कट करवाएं क्योंकि जरूरी नहीं है कि हर बार लिया गया हेयरकट आपको खुशी दे। आज हम आपके भद्दे हेयर कट को अच्छा करने के बारे में कुछ बातें बताएंगे।

घर पर कोशिश न करें

अगर आप पार्लर से बाल कटवाती हैं और आपके हेयर स्टाइलिस्ट ने आपकी हेयर कट खराब कर दी है तो उसे अच्छे से समझाएं कि आपको किस तरह का लुक चाहिए। साथ ही उसे कारण बताएं कि क्यों आपके हेयर कट खराब हुए हैं। आप घर पर खुद से भद्दे हेयर कट बदलने की कोशिश करें। ऐसा करने से आप और भी भद्दी दिख सकती हैं।

नया हेयर स्टाइल

अगर आप भद्दे हेयर कट को अच्छा करना चाहती है और गुड लुक दिखना चाहती है, तो ऐसे में आप अपने बालों को नया हेयर स्टाइल दें। इसके लिए अपनी डिजाइनर से बालों को अच्छे से काट कर नया हेयर स्टाइल देने के लिए कहें। आप बालों पर अलग अलग स्टाइल आजमाएं और देखें कि किस तरह का स्टाइल आप पर ज्यादा अच्छा लगता है।

बालों को कर्ली कर लें

अगर आपके बाल भद्दे हेयर कट होने के कारण अच्छे नहीं दिखाई देते हैं तो आप अपने बालों पर कर्ली कर सकती हैं। ऐसा करने से आपकी लुक भी बदल जाएगा और यह आपके भद्दे लुक को छिपा सकता है।

नए एक्सेसरीज ट्राई करें

आप नए हेयर स्टाइल के लिए कुछ एक्सेसरीज ट्राई कर सकती हैं। इसे लगाने से आपके बुरे और भद्दे कटे बाल छुप सकते हैं। इसे ट्राई करने से आप फैशनेबल तो लगेंगी ही साथ ही खूबसूरत भी दिखेंगी।

ऐसे करें बालों को स्ट्रेट

ज्यादातर देखा जाता है कि महिलाएं अपने बालों को स्ट्रेट करने के लिए बहुत से महंगे उत्पाद लेकर लगाती हैं, लेकिन आज हम एक आसान सा तरीका लेकर आए हैं जिसे आजमाने से आप अपने बाल घर पर ही स्ट्रेट कर सकती हैं। नारियल दूध से आपके बाल मजबूत,लंबे और घने हो जाते हैं। यह बालों की जड़ों को पोषण देकर उन्हें मजबूत करता है। यह उलझे बालों के आसानी से सुलझा देता है। अगर आपके बाल घुंघराले हैं तो इन्हें सीधा करने के लिए आप नींबू और नारियल का दूध लगा सकती हैं। इसे लगाने से बालों में रूसी दूर होती है और शाइन आती है क्योंकि इसमें आयरन और मैगनीज होते हैं। इसे लगाने से बालों का झड़ना और टूटना भी बंद हो जाता हैं। एक कटोरी में नींबू का रस और नारियल का दूध लेकर अच्छे से मिक्स करने पैक बना लें। इस पैक को आप अपने बालों पर लगाकर सूखने दें। जब बाल सूख जाएं तो इन्हें गुनगुने गर्म पानी से धो लें। नारियल का कंडीशनर बना कर लगाएं। सबसे पहले एक नारियल लेकर उसे घिस कर या फिर ब्लेंड करके इसका दूध निकाल लें। अब इसमें नींबू के रस की कुछ बूंदें मिला कर पूरी रात फ्रिज में रख दें। सुबह उठ कर इस मिश्रण को फ्रिज में से निकाल लें। निकालने पर इसकी एक क्रीमी परत बन गई होगी। आप इस परत को अपने बालों और सिर की त्वचा पर लगाएं। लगाने के बाद एक गर्म तौलिया लेकर उसे सिर पर एक घंटें के लिए लपेट कर छोड़ दें। एक घंटे के बाद में इसे पानी से साफ कर लें और चौड़े दांतों वाली कंघी से बाल बनाएं। बालों को स्ट्रेट करने के लिए इस विधि का प्रयोग हफ्ते में कम से कम तीन बार करें।

कभी स्विच ऑफ नहीं होते दिमाग व शरीर

स्वस्थ रहने के लिए नींद की एक मुख्य भूमिका है, लेकिन कई लोग या तो पर्याप्त नींद नहीं ले पाते या बहुत अधिक नींद लेते हैं । एक हालिया अध्ययन में यह दिखाया गया है कि अधिक सोने से स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। तो आइए आज हम जानते हैं कि नींद से संबंधित भ्रांतियों के बारे में जिन्हें दूरे करने से हम स्वस्थ रह सकते हैं।

इस बारे में न करें चिंता

हम में से कुछ लोग 6 या 7 घंटे की नींद लेकर अच्छा काम करते हैं, जबकि कुछ लोगों को 8 से 9 घंटे की नींद की जरूरत होती है। जब बात नींद की आती है तो कोई एक समय सब के लिए फिट नहीं बैठता। यदि आप स्वस्थ तथा अच्छा महसूस करते हैं तो इस बात की चिंता छोड़ दें कि आपने पर्याप्त नींद ली है या नहीं। लंबे समय तक अर्थात 10 घंटे से अधिक सोना उतना ही नुकसानदायक है जितना कि 6 घंटे या उससे कम सोना। लंबे समय तक सोने से शरीर के विभिन्न अंगों तक रक्त प्रवाह की गति धीमी हो जाती है और इससे ब्लड शूगर के स्तर पर भी प्रभाव पड़ता है, जिससे हृदय रोग, स्ट्रोक तथा डायिबटीज का खतरा बढ़ जाता है। एक निर्धारित समय तक सोना और जागना जरूरी है।

...तो कसरत से नुकसान

हमारे दिमाग और शरीर कभी भी स्विच ऑफ नहीं होते। वे लगातार यादें सहेजने, रोग प्रतिरोधक क्षमता को ताकतवर बनाने, शरीर में से विषैले तत्वों को बाहर निकालने तथा ब्लड शूगर को नियंत्रित करने जैसे कार्य करते रहते हैं। जैसे-जैसे हम बूढ़े होते जाते हैं हमारी नींद की गुणवत्ता गिरती जाती है और हमारी नींद के पैटर्न में परिवर्तन देखने को मिलता है। जैसे थोड़े अंतराल पर जागना, गैर- आरईएम नींद की कमी या अधिक ऊंघना। कसरत अच्छी गुणवत्ता वाली नींद के लिए ठीक है, लेकिन अधिक ज्यादा कसरत जो सोने के समय के नजदीक की जाए, वह हमारे लिए नुकसानदायक होगी।

वेडिंग सीजन का लेटेस्ट ब्राइडल फैशन

क्लासी लुक के साथ ही पाएं परंपरागत डिजाइन

इन दिनों शादियों का दौर चल रहा है। वेडिंग सीजन में पुराने अम्ब्रेला कट घाघरा व चोली बिलकुल आउट है। उनकी जगह ले ली है नए वेडिंग लुक ने। इन दिनों लहंगों की जगह ले ली है स्लीम लांग स्कर्ट्स ने, जिन्हें फिगर हगिंग लॉन्ग स्लीव्स ब्लाउजेस के साथ मैच किया जा रहा है, वहीं इसी के साथ ब्राइडल विअर में ड्रेपिंग भी इन है व इस वजह से साड़ी को लहंगों के साथ भी मिक्स एंड मैच किया जा रहा है। साड़ी गाउन भी काफी चलन में है। अगर आप भी भावी दुल्हन के लिए पोशाक चुनने बाजार का रुख कर रहे हैं तो जरा इन बातों पर भी ध्यान दे दीजिए। कह सकते हैं कि 21 सेंच्यूरी की ब्राइड्स का लुक अब इंटरनेशनल लुक व फील लिए हुए है और वेस्टर्न फैशन से भी काफी हद तक प्रभावित है। तो आज हम आपको बताएंगे कि क्या फैशन में है क्या नहीं।

नेट, वेलवेट भी फेवरेट लिस्ट में शामिल

लहंगों के फेब्रिक की बात करें तो उसमें भी ब्राइड्स की चॉइस केवल सिल्क तक लिमिटेड नहीं रही, बल्कि नेट, वेलवेट भी ब्राइड्स की फेवरेट लिस्ट में शामिल है। ब्लॉक प्रिंट, एम्ब्राइडरी आदि के साथ विभिन्न फेब्रिक्स और पैटर्न्स के साथ मिक्स एंड मैच करे हुए लहंगे चुनने में भी ब्राइड्स बिलकुल नहीं हिचकिचा रही। डिजाइनर साड़ियों की बात करें तो इनमें भी ज्यादा ध्यान ऑर्नेट ब्लाउजेस पर दिया जा रहा है। साड़ी हो या लहंगा, इनकी चोलियों की डिजाइनिंग को खास तवज्जो दी जा रही है। चोलियों की स्वील्स, बेक, फ्रंट, नेक सभी की डिटेलिंग पर खास ध्यान दिया जा रहा है। कुछ समय पहले तक जहां स्लीव्स को केप स्लीव्स रखा जाता था, वहीं अब इन्हें शॉर्ट, थ्री-क्वार्टर से लेकर लांग तक रखा जा रहा है।

जापानीज क्रेंस है चलन में

जो लोग थोड़ा हैवी लुक पसंद करते हैं वे चमक-दमक वाले विक्टोरियन गाउंस चुन सकते हैं। इन दिनों कारीगरी में जापानीज क्रेंस और चैरी ब्लॉसम्स बहुत चलन में है, जो लहंगे में चार-चांद लगा रहे हैं। इसके साथ थीम को मैच करते किमोनो स्टाइल के ब्लाउज भी खास चलन में हैं। ब्राइडल आउटफिट्स में होने वाली एम्ब्राइडरी अब थीम से इंस्पायर्ड हो गई है। परशियन कारपेट्स, रोज, क्रिस्टल्स, चैरी ब्लॉसम्स जैसी थीम्स बहुत 'इन' है। ट्रेडिशनल रेड या फ्यूशिया कलर अब भी पॉप्यूलर है, वहीं ब्राइड्स इन दिनों ब्राउन, बेज, पिंक, ब्लू, एमरल्ड ग्रीन, वाइन, मरून, रस्ट जैसे कलर्स भी पसंद कर रही हैं।