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 है। 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 क्रीस का सहारा लेती है लेकिन इनसे स्ट्रेच मार्क्स के निशान दूर नहीं होते है।

अंडा:- स्ट्रेच मार्क्स वाली जगह को अच्छी तरह साफ करके वहां एग व्हाइट लगा उसे सूखने दें। इसके बाद ठंडे 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 जगहें पर लगाएं। इसके अलावा आप आलू की मोटी स्लाइस को स्ट्रेच मार्क्स पर रब भी कर सकते है। 3 हफ्ते इसे लगाने से निशान दूर हो जाएंगे।

एलोवेरा: एलोवेरा जेल को 15 मिनट तक स्ट्रेच मार्क्स वाली जगहें 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 है। इसके अलावा आप कोकोआ मक्खन और शिया मक्खन से भी मसाज कर सकती है।

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

बॉडी 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, हर्बल चाय, फ्रूट जूस और वेजिटेबल 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 है। जूते परिधान का अहम हिस्सा होते हैं। सही जूतों के बिना स्टाइल स्टेटमेंट अधूरा ही रहता है। हालांकि जूते का सबसे जरुरी काम पैरों को गंदगी और चोट आदि से बचाना है, लेकिन ये सुरक्षा व सहूलियत के अलावा आपके स्टाइल स्टेटमेंट और पूरे पहनावे को पूर्णता प्रदान करते हैं। जूतों के अलग-अगल 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, ज्वैलरी आदि बहुत सी चीजें हैं। जिसे लेकर युवा दीवानगी की हद तक गुजर जाने को तैयार रहते हैं। युवकों में डिजाइनदार और लेटेस्ट स्पोर्ट 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 ज़रूरी

कई बार आपको संड़े के दिन भी ऑफिशियल काम पर जाना पड़ सकता है, या फिर कोई हाफ-फार्मल-हाफ-कैजुअल वाले इवेंट को भी अटैंड करना पड़ सकता है। तो ऐसे में दुविधा में न पड़ जाते कि फार्मल पहनें या लोफर, या फिर कैजुअल। एक ऐसा वार्डरोब 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 नज़र आते हैं। सूट के साथ पहनने वाले जूतों के बनिस्पद आप नहीं चाहेंगे कि आपके शूज़ 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 चमकरहित 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 भद्दे 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 पैंट, डेनिम या शॉर्ट्स पहनेंगे तो आपका ड्रेस शूज काम नहीं आएगा। तो अगर आप कैजुअल ड्रेस में प्रोफेशनल लुक भी चाहते हैं तो लेदर से बने बूट शूज या लोफर पहन सकते हैं।

सफर के दौरान शूज

सफर के दौरान लोफर को फार्मल जूता बनाया जा सकता है। सफर करने वाले प्रोफेश्नल्स 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 पैंट के साथ भी बेहतरीन लुक देते हैं।

वर्कआउट के हिसाब से शूज

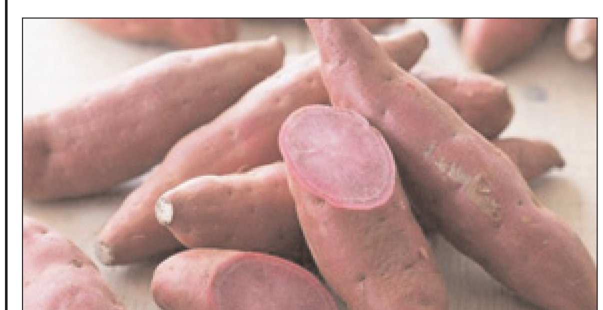
वर्कआउट के समय इसके हिसाब से ही जूते चुनें। जैसे दौड़ने वाले जूते बास्केटबॉल और टेनिस के जूतों से अलग होते हैं। वहीं दौड़ते वक्त ऐसे जूते पहने जो आपके पैरों को सही ग्रिप और घुटनों को सही सपोर्ट दें। हमेशा ऐसे जूते चुनें जिनकी ग्रिप अच्छी हो, वे पैरों में अच्छे से फिट हों और उनका वजन भी अधिक न हो।

आहार

सर्दियों में खाएंगे शकरकंद तो मिलेंगे ढेरों फायदे

सेहत को अच्छा रखने के लिए पौष्टिक आहार का सेवन करना बहुत जरूरी है। बहुत से लोग फिटनेस के लिए एक्सरसाइज 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 शक्करकंदी यानि स्वीट पोटैटो खाना बहुत पसंद करते हैं। इसकी चटपटी चाट खाने में जितनी टेस्टी होती है सेहत के लिए भी उतनी ही फायदेमंद भी है। आप शक्करकंदी को उबालकर या भून कर खा सकते है। 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 शकदकंदी 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 ततेव आसानी से मिलेगे और शारीरिक विकास भी अच्छी तरह से होगा।

आंखों की समस्या से छुटकारा

इसमें विटामिन ए की भरपूर मात्र पाई जाती है जो आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होती है। कुछ लोगों को रात के समय कम दिखाई देता है। शक्करकंदी 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 है 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 है।

तुलना करना

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

तारीफ करना

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

गिफ्ट देना

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

बातें शेयर करना

सास को मां की तरह ही समझ कर उनसें 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 पंसद करती है। ऐसे में अपनी सास के लिए थोड़ा सा टाइम निकाल कर किचन में हाथ बढ़ाए। इससे आपकी सास खुश हो जाएगी।

सीरियल्स की बाते

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 है।

हर बात मानना

सास की हर छोटी-बड़ी बात मान कर भी आप अपनी सास को खुश कर सकती है। 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 चेहरे की खूबसूरती का एक अहम हिस्सा है, आंखों की खूबसूरती से चेहरे 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 चेहरे की खूबसूरती में चार चांद लग जाती है। आंखों के मेकअप के लिए हर मौसम में बेज, गोल्डन और लाइलैक शेड्स बेस्ट होते हैं। इनके साथ टरक्वायज और फूशिया 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 शैडो को प्रयोग करें। इसे आइलिड की क्रीज पर यानी आइरिस के ऊपर लगाएं। अगर कोई अन्य कलर ऐड 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 थोडा डार्क कलर क्रीज लाइन पर लगाएं। अपर और लोअर लैश लाइन पर भी डार्क कलर से कवर दें।

ब्राउन आइलाइनर आंखों के भीतरी कोने से थोडी दूर से शुरू करते हुए बाहरी कोनों से थोडा बाहर तक लगाएं। ताकि आंखें बडी और आकर्षक नजर आएं।

डिफाइनिंग मस्कारा लगाना न भूलें। इसका डबल कोट लगाएं। मस्कारा लगाने से पहले लैश को कर्ल जरूर कर लें।

फैट क्रेयान पेंसिल का इस्तेमाल करें, जो क्रीमी पाउडर टेक्सचर वाली हो। ताकि फैलाने में आसान हो। अपना आई पेंसिल शार्पन करने से पहले फ्रीज कर लें ताकि वह टूटे नहीं।

आंखों के चारों और लाइनर लगा लेने से वे छोटी नजर आती हैं न कि बडी। 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 आईलाइनर लगाये। फिर उसके बाद ब्लैक और ब्राउन आईशैडो को एक साथ मिलाकर आईलिड पर लगाएं। अब इसके बाद व्हाइट गोल्ड या कापर कलर से हाईलाइटिंग करें और ऊपर-नीचे की पलकों पर मस्कारा लगाएं।

पिकौक टच आई मेकअप

आंखों को पिकौक टच का लुक देने के लिए आप सबसे पहले मोटा और डार्क काजल और आईलाइनर लगाएं। उसके बाद पर्ल और ग्रीन कलर के आईशैडो को आपस में मिलाकर आईलिड पर लगाएं। आईशैडो को आंखों के चारों तरफ लगाएं यानि काजल के नीचे भी हल्का सा लगाइये। अब इसके बाद ऊपर और नीचे की पलकों में ब्लैक और ग्रीन शेड का मस्कारा एक-एक करके लगाएं। इस तरह आप की आंखे पिकौक टच के साथ आपका खूबसूरती को ऐर बढ़ा देगी।

रेसिपी

क्रिस्पी वेज आमलेट

सामग्री

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

विधि

एक बाउल में बेसन, हल्दी, अजवाइन, नमक और पानी डालकर अच्छी तरह ब्लैंड करके 30 मिनट 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।

स्प्राउटस् सेन्डविच

सामग्री

8 गेहूं के ब्रेड के स्लाईस, 8 प्याज़ के स्लाईस, 2 स्पून लो-फैट मक्खन, 1 कप उबले मिले-जुले अंकुरित दाने, 2 स्पून तेल, 1/2 कप बारीक कटा हुआ प्याज़, 2 स्पून अदरक-लहसुन पेस्ट, 1 स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 2 स्पून पाव भाजी मसाला, 2 स्पून धनिया-ज़ीरा 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 , छिले और मसले हुए आलू

विधि

स्प्राउटस् मिश्रण के लिए: एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें, प्याज़ 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-ज़ीरा 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 दानें और आलू डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर 1 मिनट तक पका लें। अंकुरित दानें के मिश्रण को 4 बराबर भाग में बांटकर एक तरफ रख दें। **आगे बढ़ने की विधी:** एक गेहूं के ब्रेड स्लाईस को सूखे समतल जगह पर रखें और अंकुरित दानें के मिश्रण के एक भाग को उपर फैला लें। 2 प्याज़ के स्लाईस रखकर दूसरे ब्रेड स्लाईस से सेन्डविच बना लें। ग्रिलर को गरम करें और सेन्डविच को 1/2 टी-स्पून लो-फैट मक्खन के साथ सेन्डविच दोनो तरफ से के सुनहरा और करारा होने तक ग्रिल कर लें। दोहराकर 3 और सेन्डविचस् बना लें। तुरंत परोसें।