सर्दियों में ठंड से बचाते हैं तो गर्मी में स्टाइल बढ़ाते हैं मोजे

आमतौर पर आप मोजे सिर्फ जूतों के साथ, फॉर्मल लुक के लिए ही पहनती होंगी, या फिर सर्दियों में ठंड से बचने के लिए मोजों का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन क्या आपने कभी मोजों को स्टाइल के लिए पहना है? मोजों को लेकर आप अपने स्टाइल के साथ जितना चाहें एक्सपेरिमेंटकर सकती हैं। सॉक्स को आप कई तरह से पहन सकती हैं जिससे आपका स्टाइल और निखर जाएगा।

मैक्सी ड्रेस के साथ

किसी फीके रंग की मैक्सी ड्रेस के साथ ब्राइट कलर के सॉक्स का पेअर आपके आउटफिट को और भी स्टाइलिश बना सकता है।

प्लाजो के साथ

प्लाजो पैंट्स को आमतौर पर हम फॉर्मल और इनफॉर्मल दोनों तरह से इस्तेमाल करते हैं। प्लाजो के साथ डार्क पैटर्न वाले मोजे ट्राई करना अच्छा विकल्प हो सकता है।

सेमी फॉर्मल्स के साथ

फॉर्मल के लिए अब लोग सिर्फ शर्ट-कोट-पैंट पर निर्भर नहीं हैं। प्रफेशनल दिखने के साथ-साथ कंफर्टेबल होना भी जरूरी है। इसलिए अब लोग टिपिकल फॉर्मल की जगह सेमी-फॉर्मल पहनना पसंद करते हैं। हालांकि, इसके लिए अब भी ब्लैक और वाइट कलर को ही तवज्जो दी जाती है, इसलिए रंगीन मोजे कुछ बदलाव का काम कर सकते हैं।

ब्राइडलवेअर के साथ

सुनने में अटपटा भले ही लगता है लेकिन ब्राइडल वेअर के साथ मैचिंग सॉक्स पहनकर आप अपना लुक और भी निखार सकती हैं।

ग्लिटर सॉक्स

गर्मियों में हाई हील्स के साथ ग्लिटर सॉक्स आपके लुक में तड़का लगा सकते हैं।

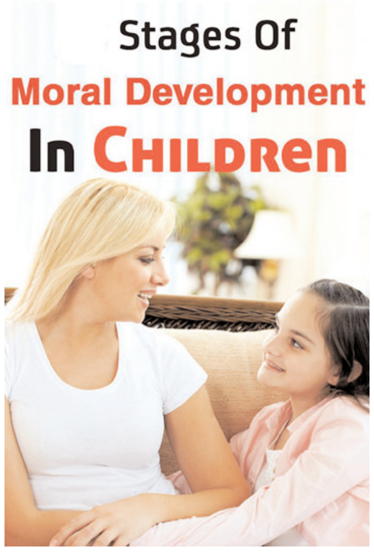
बच्चों की बेहतर परवरिश के लिए मॉरल ट्रेनिंग है जरुरी

हर महिला यूनीक होती है। कोई घर की जिम्मेदारियां बड़े खूबसूरत तरीके से निभाती है, तो कोई बच्चों की परवरिश ऐसे करती है कि लोग उसका उदाहरण देते हैं। मां के तौर हर महिला का यह दायित्व है कि वह अपने बच्चों को बेहतर परवरिश दे और उन्हें संस्कारी और बेहतर मनुष्य बना सके। हम आपको बता रहे हैं ऐसी ही महिलाओं के बारे में जो बच्चों की बेहतर परिविरिश के बारे में बता रही हैं...

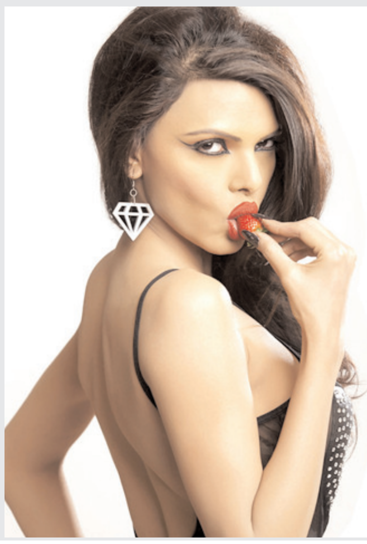
बच्चों में बढ़ाएं प्रकृति से प्यार की भावना

बारिश के मौसम में पेड़ पौधों की दुनिया से बच्चों का जुड़ना उनके मन- मस्तिष्क और स्वास्थ्य के लिए बेहतर साबित होता है। बारिश के इस सीजन में बच्चों के हाथों से छोटी सी बगिया तैयार करवाई जा सकती है। अपने द्वारा लगाए गए पौधों की देखभाल करने से प्रकृति के साथ उनका लगाव बढ़ेगा और वह पर्यावरण की अहमियत को भी करीब से समझ सकेंगे। इससे बच्चों में पेड़-पौधों के प्रति जागरूकता तो बढ़ेगी ही, साथ ही साथ उनके मन से पढ़ाई का डर भी खत्म हो जाएगा। बारिश में होने वाली बीमारियों से बच्चों को बचाकर रखने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतना भी आवश्यक है। इस सीजन में उन पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। छुट्टियों में अस्त व्यस्त हो चुके बच्चों के डेली रूटीन को फिर से फॉलो करने के लिए भी प्रोत्साहित करना चाहिए।

बच्चों में बड़ों के प्रति आदर का भाव पैदा करें



मेरा मानना है कि बच्चों को मॉरल ट्रेनिंग देनी चाहिए। जैसे कि सुबह उठकर बड़ों के पैर छूना, मंदिर जाना और दादा दादी के साथ बैठकर उनसे बात करना आदि। इससे बच्चों में अच्छे संस्कार आते हैं। इससे जो बच्चे सिंगल फैमिली में रहते है वे भी रिश्तों के महत्व को अच्छे से समझ सकते हैं। अक्सर ऐसा होता है कि जिन बच्चों के माता पिता दोनों वर्किंग होते हैं वे दिन भर टीवी, मोबाइल और कम्प्यूटर में लगे रहते हैं। बच्चों को जितना हो सके गैजेट्स से दूर रखने की कोशिश करें। बच्चों को मम्मी की हेल्प और घर के छोटे छोटे काम करना सिखाना चाहिए इससे उनके अंदर जिम्मेदारी की भावना आती है। स्कूल के समय बच्चों के पास एक्स्ट्रा ऐक्टिविटीज के लिए समय कम होता है। इसलिए छुट्टियों के समय उन्हें डांस, स्विमिंग और एक्ससाईज़ आदि के लिए भी प्रोत्साहित करना चाहिए।



आंखों की रोशनी बढ़ाना चाहते हैं तो रोज खाएं स्ट्रॉबेरी

लोग स्ट्रॉबेरी बड़ी ही चाव से खाते हैं. ये एक खट्टा-मीठा फल होता है जिसमें एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं. ये कई रोगों को बेहतर करती है. स्ट्रॉबेरी में भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है जो इम्यूनिटी बढ़ाने में भी मदद करती है. इसके लाल रंग में एंथोस्यानिंस नामक पदार्थ होता है जो फैट को कम करने में मदद करता है. एक कप स्ट्रॉबेरी में 54 कैलोरी पाई जाती हैं. इसका मतलब है कि आप इसके सेवन से वजन घटा सकते हैं.

पोषक तत्वों से भरपूर स्ट्रॉबेरी मानसिक तनाव खत्म करने में कारगर है. इसमें पोटैशियम पाया जाता है जो दिल के दौरे और स्ट्रोक के खतरे को कम करता है. साथ ही इस फल में फोलेट होता है जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है.

इसके अलावा स्ट्रॉबेरी कब्ज की समस्या को भी बेहतर करने में मददगार है. कब्ज एक ऐसी समस्या है जिसमें पेट में दर्द होता है या पेट फूल जाता है. हालांकि कब्ज की समस्या में स्ट्रॉबेरी का सेवन फायदेमंद होता है. इसे रोज खाने से पाचन क्रिया बेहतर होती है.

स्ट्रॉबेरी में विटामिन बी और सी पाया जाता है जो इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं. स्ट्रॉबेरी में मौजूद एंजाइम आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी मददगार है. स्ट्रॉबेरी में मौजूद फ्लेवेनॉइड्स और एंटी-ऑक्सिडेंट्स शरीर में मौजूद बुरे कोलेस्ट्रोल को नियंत्रण में रखता है. एक कप स्ट्रॉबेरी में केवल 54 कैलोरी होती हैं. स्ट्रॉबेरी में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है जिसके सेवन से हम लंबे समय तक भरा पेट महसूस कर सकते हैं.

मेकअप प्रॉडक्ट्स की आनलाइन शापिंग से पहले जान लें जरुरी बातें

बात अगर शॉपिंग की हो तो बड़ी तादाद में लोग अब घर से बाहर निकलकर इधर-उधर घूमकर 10 दुकान चेक कर सामान खरीदने की बजाए घर में आराम से एसी में बैठकर ऑनलाइन शॉपिंग को तरजीह देने लगे हैं। फिर चाहे कपड़ों की शॉपिंग हो, गैजट्स, होम अप्लायंसेस और अब तो घर का राशन भी बड़ी आसानी से ऑनलाइन ही खरीदा जा रहा है। ऐसे में भले महिलाएं क्यों पीछे रहें। वे भी अपनी जरूरत का सारा सामान जिसमें ब्यूटी प्रॉडक्ट्स भी शामिल है को ऑनलाइन ही मंगवाने लगी हैं। ऐसे में अगर आप भी मेकअप का सामान ऑनलाइन खरीदने जा रही हैं, तो इन जरूरी बातों का ध्यान रखें...

कैसी है आपकी स्किन टाइप

सबसे पहली और जरूरी बात यह है कि आपको पता होना चाहिए कि आपकी स्किन किस टाइप की है। किसी भी तरह का ब्यूटी प्रॉडक्ट खरीदने और लगाने से पहले आपको अपनी स्किन टाइप के बारे में पता होना चाहिए। तभी आप जान पाएंगी कि आपकी स्किन की जरूरतें क्या हैं।

फेवरिट साइट चुनें

अलग-अलग साइट्स पर जाकर रेट कंम्पेयर करने में कोई हर्ज नहीं है लेकिन ऑनलाइन ब्यूटी प्रॉडक्ट्स खरीदते वक्त अपनी एक फेवरिट साइट चुन लें और हर बार वहीं से अपना ऑर्डर प्लेस करें। बहुत सी वेबसाइट्स ऐसी हैं तो नियमित रूप से शॉपिंग करने वाले कस्टमर्स को लॉयल्टी भी ऑफर करती हैं।

अपनी पसंदीदा सुगंध को जानें

अगर आप परफ्यूम ऑनलाइन खरीद रही हैं तो पहले आपको पता होना चाहिए कि आपको किस तरह की सुगंध पसंद है, फ्लोरल, ओरिएंटल या फिर कोई और... अगर परफ्यूम लिमिटेड एडिशन वाला हो तब भी पहले अच्छी तरह से जांच कर लें और उसके बाद ही खरीदें।

ब्लॉगर्स का रिव्यू जरूर पढ़ें

किसी भी साइट से कोई भी ब्यूटी प्रॉडक्ट खरीदने से पहले ब्लॉगर्स का रिव्यू पढ़ना न भूलें। रिव्यू पढ़कर आपको यह अंदाजा हो जाएगा कि आपको कौन सा प्रॉडक्ट खरीदना चाहिए और कौन सा नहीं।

विक्रेता कंपनी की जानकारी

कई बार ऑनलाइन वेबसाइट्स अपनी साइट के माध्यम से थर्ड पार्टी सेलर को सामान बेचने की अनुमति दे देती हैं लिहाजा साइट के नाम के साथ-साथ प्रॉडक्ट बेचने वाली विक्रेता कंपनी के बारे में भी पूरी जानकारी हासिल कर लें ताकि आप जो सामान खरीदें वह एक्सपायर्ड या खराब क्वॉलिटी का न हो।

शॉट्र नहीं अब शर्ट ड्रेस का है ट्रेंड, आप भी जरुर करें ट्राई

अगर आप भी फैशन की थोड़ी बहुत जानकारी रखती हैं तो आपने भी अपने आसपास लोगों को शर्ट ड्रेस के बारे में चर्चा करते जरूर सुना होगा क्योंकि इन दिनों बॉलिवुड और हॉलिवुड सिलेब्रिटीज इसे काफी पसंद कर रही हैं और इस वजह से शर्ट ड्रेस काफी ट्रेंड में है। लेकिन सवाल ये है कि आखिर यह शर्ट ड्रेस है क्या? दरअसल, शर्ट ड्रेस ओवरसाइज बटन वाली शर्ट का एक्सटेंडेड वर्जन है जिसे ड्रेस के तौर पर पहना जाता है। ऐसे में आपके वॉरड्रोब में भी एक शर्ट ड्रेस जरूर होनी चाहिए। आप चाहें तो इन सिलेब्स से इंस्पिरेशन ले सकती हैं...

देसी गर्ल की रेड शर्ट ड्रेस

यह बॉलिवुड की देसी गर्ल प्रियंका चोपड़ा का लेटेस्ट लुक है। न्यू यॉर्क की सड़कों पर प्रियंका नजर आयीं रेड कलर की इस बेल्ट वाली शर्ट ड्रेस में जिसे उन्होंने गोल्डन कलर की सैंडल के साथ टीमअप कर पहना था। साथ में अक्सेसरीज के तौर पर प्रियंका ने फेंडी का हैंडबैग और माइक्रो सनग्लासेज लगा रखा था। कैजुअल आउटिंग के लिए यह ड्रेस हर तरह से परफेक्ट है।

कटरीना का मोनोक्रोम लुक

कटरीना कैफ का यह लुक प्रियंका चोपड़ा की तुलना में कहीं ज्यादा कैजुअल था। इस ब्लैक ऐंड वाइट स्ट्राइप वाली मोनोक्रोम शर्ट ड्रेस में ब्लैक कलर की बेल्ट लगी थी और इस सेक्सी ड्रेस को कटरीना ने थाई-हाई ब्लैक बूट्स के साथ पहना था। फ्रेंड्स के साथ आउटिंग के लिहाज से यह ड्रेस परफेक्ट है।

मलाइका का डिफरेंट लुक

मलाइका अरोड़ा ने अपने एयरपोर्ट लुक के लिए एक तरफ ऑल वाइट लुक को चुना जिसमें मलाइका ने सिंपल वाइट शर्ट को ड्रेस के तौर पर पहना था और फुटवेअर के तौर पर मलाइका ने वाइट स्लिप-ऑन स्नीकर्स और वाइट टोटे बैग को चुना। तो वहीं, दूसरी तरफ मलाइका डीकंस्ट्रक्टेड शर्ट ड्रेस लुक में हैं जो थोड़ा अलग लेकिन फुल ऑन स्टाइलिश है।

शर्ट ड्रेस में सोनाक्षी

सोनाक्षी का यह शर्ट ड्रेस लुक भी बेहद स्मार्ट और क्लासी लग रहा है। एक तरफ जहां सोनाक्षी ने नेवी ब्लू कलर की बेल्टेड शर्ट ड्रेस को ब्राउन शूज के साथ पहना है वहीं, दूसरी तरफ उन्होंने कटरीना जैसी ब्लैक ऐंड वाइट स्ट्राइप वाली शर्ट ड्रेस पहनी है। ब्लू ड्रेस के साथ सोनाक्षी का शॉर्ट हेयर लुक हो या फिर वाइट शर्ट ड्रेस के साथ लंबे बाल...दोनों ही लुक में सोनाक्षी बेहद खूबसूरत दिख रही हैं।

आलिया का अलग अंदाज

आलिया भट्ट की बात करें तो उनकी तस्वीरें देखकर यही लगता है कि उन्हें भी शर्ट ड्रेस काफी पसंद है और आलिया कई मौकों पर इस स्टाइल में नजर आ चुकी हैं। एक तरफ जहां आलिया ने नेवी ब्लू शर्ट ड्रेस को लेस वाली ड्रेस से ग्लैमरस लुक दिया है वहीं दूसरी तरफ इस पैच वर्क वाली डेनिम शर्ट ड्रेस और कूल स्नीकर्स में आलिया बेहद सिंपल लग रही हैं।

मानसून सीजन बाजार सज गया रंग- बिरंगे छातों से

मॉनसून के इस सीजन में बाजार इन दिनों रंग-बिरंगे ट्रेंडी छातों से सजा गया है। गर्मी से परेशान लोग जल्दी से बारिश होने की दुआ कर रहे हैं और फैशनेबल लोग बारिश से बचने के लिए मार्केट में ऐसे छाते ढूंढ रहे हैं, जो उनके लुक पर सूट करें। आजकल हर चीज फैशन सिंबल बनती जा रही है, ऐसे में छाता कैसे बच सकता है। इन दिनों मार्केट में कई तरह के छाते देखने को मिल रहे हैं, हम उनमें से ट्रेंडिंग अंबरैला के बारे में आपको बता रहे हैं।

बारिश शुरू होते ही घर से बाहर निकलने के लिए हम लोग अपनी तैयारी करना शुरू कर देते हैं। बारिश में भीग न जाएं इसलिए अपने लिए एक छाता खरीदना नहीं भूलते हैं। फैशन के दौर में अच्छा दिखना भी अहम होता है, इसलिए छाता लेने से पहले हर कोई मार्केट में ट्रेंडिंग छातों को ही ढूंढते हैं।

प्रिंटिड छातों का क्रेज है बरकरार

बाजार में कई तरह के प्रिंटेड छाते देखने को मिल जाएंगे। बाजार में ऐतिहासिक बिल्डिंग से लेकर लव सिंबल तक की प्रिंट के छाते लोगों को आकृषित कर रहे हैं। इन छातों की खास बात यह है कि कलर फुल ड्रेस के साथ यह काफी पसंद किए जाते हैं। युवाओं में इन छातों का खासा क्रेज बना हुआ है।

डिजिटल प्रिंटिंग अंबरैला हैं खास

इन दिनों जहां सब कुछ डिजिटल हुआ जा रहा है, वहीं डिजिटल प्रिंट भी लोगों को काफी पसंद आ रहा है। बाजार में इन दिनों डिजिटल प्रिटिंग वाले छाते देखने को मिल रहे हैं। इनके प्रिंट में इतनी सफाई से डिजाइन उभरकर आता है कि आपको इनमें कहीं भी कमी नजर नहीं आती है। इन छातों पर दी गई शेडिंग काफी हद तक आपको इंप्रेस कर सकती है। नए डिजाइन आपको इन छातों को खरीदने के लिए मजबूर कर देते हैं।

डबल लेयर रिवर्सेबल छाते की है मांग

इस तरह के छातों में कपड़े की दो लेयर होती हैं, जो आपको बारिश से पूरी तरह बचाए रखती हैं। इस तरह के छाते देखने में तो अच्छे लगते ही हैं, साथ ही इसका फेब्रिक भी ज्यादा टिकाऊ होता है। डबल लेयर के इन छातों को कैरी करना भी काफी आसान होता है।

सिंगल कलर की छतरी है सदाबहार

शुरू से ही हमारे देश में ब्लैक या दूसरे एक रंग के छातों का चालान रहा है, जो आज भी बरकरार है। बाजार में लाल, नीले, पीले, गुलाबी और हरे रंग के छाते आपको काफी पसंद आएंगे। युवाओं को देखते हुए इन छातों को काफी अच्छे तरीके से बनाया जाता है, जिससे इसको पकड़ना और कैरी करना बहुत आसान हो जाता है।