

हैंडबैग्स का चलन और उनके प्रति क्रेज कभी कम नहीं होता। मौसम चाहे कोई भी हो, लेकिन हैंडबैग्स की जरूरत तो पड़ती ही है। अगर ये हैंडबैग्स स्टाइलिश होने के साथ-साथ आसानी से कैरी किए जाने वाले और काफी स्पेस वाले हों, तो फिर कहने ही क्या। इस बार अगर आप अपने लिए बैग की तलाश में हैं, तो फिर रैटेन बैग्स को अपनी लिस्ट में शामिल करें। आइए जानते हैं इन बैग्स और

रैटेन के बारे में जिनसे इन बैग्स को बनाया जाता है- 1-रैटेन दरअसल एक ताड़ रूपी पेड़ है, जोकि स्वाभाविक रूप से फिर उग जाता है। और एशिया के जंगलों में होता और इसका इस्तेमाल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) होता यह अफ्रीका

अच्छे स्किन के लिए लोग तरह-तरह के उपाय अपनाते हैं। कभी मंहगे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स तो कभी कोई मंहगा ट्रीटमेंट करवाते हैं। आपको बता दें कि इन सबकी कोई जरूरत नहीं पड़ेगी अगर आप अपने खान-पान में विटमिन सी अच्छी मात्रा में

वजन कम करना है तो आपके काम के हैं ये कुकिंग ऑइल्स

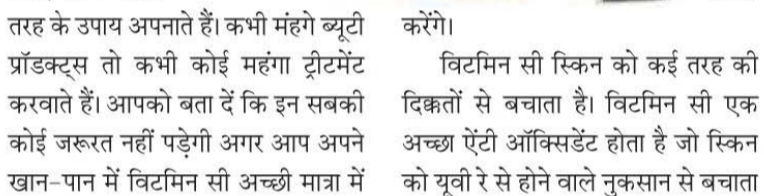
वजन कम करने के लिए अकसर लोग कुकिंग ऑइल से परहेज करते हैं। लेकिन यह भी सच है कि बिना तेल का खाना स्वाद में बेहद फीका लगता है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको स्वाद से समझौता करने की जरूरत नहीं है। आपको ऐसे कुकिंग ऑइल्स के बारे में बताते हैं जिनका इस्तेमाल डायटिंग में भी किया जा सकता है। इन कुकिंग ऑइल्स में सैचुरेटेड फैट्स की मात्रा बेहद कम होती है। इनमें मोनोसैचुरेटेड फैट्स ज्यादा

इस बार खरीदें रैटेन बैग्स ट्रेडी होने के साथ-साथ कई खूबियों से हैं लैस

फर्निचर से लेकर हस्तशिल्प और कॉस्मेटिक्स से लेकर फोन, चार्जर, बिल्डिंगों के निर्माण में वॉलिट और इस्तेमाल में किया जाता है। अन्य चीजें तक आराम से रख सकती हैं। 2- रैटेन के बने बैग्स भी काफी मजबूत होते हैं। इन बैग्स की खास बात यह होती है कि आप इन्हें आसानी से कैरी कर सकती हैं। इनमें जगह भी काफी होती है। इसमें आप अपने डिजाइन काफी अट्रैक्टिव लुक देता है।

3-ये बैग्स बेहद हल्के होते हैं और इनका स्टाइलिश बुनाई वाला डिजाइन काफी अट्रैक्टिव लुक देता है।

4- इन बैग्स की कीमत 1 हजार रुपये से 3 हजार रुपये के बीच है। इन बैग्स को आप खास मौकों पर ही नहीं बल्कि रोजाना भी इस्तेमाल में ला सकती हैं और ये खराब भी नहीं होंगे। ये बैग्स आपको फ्लिपकार्ट और ऐमजॉन जैसी ई-कॉमर्स वेबसाइट पर आसानी से मिल जाएंगे।



स्किन का डॉक्टर विटमिन सी झुर्रियों और मुहांसों से करेगा बचाव

है। इसके अलावा स्किन पर आने वाले पल्लूशन से भी विटमिन सी लड़ता है। आइए, आपको बताते हैं कि किस तरह विटमिन सी से आप एजिंग और स्कार जैसी चीजों से बच सकते हैं। विटमिन सी कोलेजन का प्रॉडक्शन बढ़ाता है। कोलेजन एक प्रोटीन होता है जो स्किन सेल्स को साथ में रखता है और जिससे स्किन टाइट रहती है। कोलेजन की कमी की वजह से ही स्किन में झुर्रियां आ जाती हैं। इस तरह विटमिन सी एक अच्छा एंटी एजिंग भी है। अगर आप अपने खानपान में विटमिन सी की पर्याप्त मात्रा लेते हैं तो आप झुर्रियां स्किन की समस्या से भी बच सकते हैं। इसके अलावा यह स्किन के घाव ठीक करने में भी मदद करता है। विटमिन सी एंटी-इन्फ्लेमेटरी होता है। यह स्किन पर हुए मुहांसों को ठीक करके इन्फ्लेमेशन को दूर करता है। पर्याप्त विटमिन सी से स्किन पर होने वाले दाग-धब्बे भी मिट सकते हैं। मौसमी फलों में विटमिन सी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। अमरूद, आंवला, संतरा, मौसमी जैसे फल आपको भरपूर विटमिन सी देंगे। इन फलों को आप एक तरह से स्किन का डॉक्टर समझ सकते हैं।

वजन कम करना है तो आपके काम के हैं ये कुकिंग ऑइल्स

वजन कम करने के लिए अकसर लोग कुकिंग ऑइल से परहेज करते हैं। लेकिन यह भी सच है कि बिना तेल का खाना स्वाद में बेहद फीका लगता है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको स्वाद से समझौता करने की जरूरत नहीं है। आपको ऐसे कुकिंग ऑइल्स के बारे में बताते हैं जिनका इस्तेमाल डायटिंग में भी किया जा सकता है। इन कुकिंग ऑइल्स में सैचुरेटेड फैट्स की मात्रा बेहद कम होती है। इनमें मोनोसैचुरेटेड फैट्स ज्यादा

मात्रा में होते हैं। इसके अलावा भी इनमें कई हेल्थ बेनिफिट्स होते हैं।

ऑलिव ऑइल
एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल सबसे हेल्दी कुकिंग ऑइल में से एक माना जाता है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो यह और भी बेहतर है। इसमें पर्याप्त विटमिन ई और विटमिन के होता है। साथ ही ऑलिव ऑइल में एंटी-ऑक्सिडेंट्स

कैनोला ऑइल
कैनोला ऑइल में 61 प्रतिशत मोनोसैचुरेटेड फैट होता है जबकि सिर्फ 8% सैचुरेटेड फैट होता है। हालांकि, ऑलिव ऑइल के मुकाबले इसमें एंटी ऑक्सिडेंट कम होता है।

नारियल तेल
इस तेल में सैचुरेटेड फैट की अच्छी खासी मात्रा होने के बाद भी कई गुणों की वजह से यह वजन कम करने में मदद करता है। इसके अलावा भी इसके कई हेल्थ बेनिफिट्स होते हैं।

नट एंड सीड ऑइल
कई तरह के नट एंड सीड ऑइल में भी अच्छा-खासा मोनोसैचुरेटेड फैट होता है और इनको खाना बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। हेजलनट (पिंगल फल) ऑइल में 82% मोनोसैचुरेटेड फैट होता है। इसी तरह सूरजमुखी के तेल में 79% मोनोसैचुरेटेड फैट होता है।