



तोंद छिपाने के लिए खरीदें इस तरह की जींस

जींस उन कपड़ों में से है जो स्टाइलिश होने के साथ ही कंफर्टेबल भी होती है, लेकिन इसके साथ सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि बेल्ट पार्ट के ऊपर यह टमी को हाइलाइट कर देती है। जिनका स्लिम फिगर है उन्हें तो इससे कोई परेशानी नहीं आती लेकिन तोंद वाली महिलाओं को यह परेशान कर देता है। वह लुक को लेकर कान्शस हो जाती है। इस परेशानी के चलते कई महिलाएं तो जींस पहनना ही अर्वाइड करना शुरू कर देती हैं। आप भी इसी तरह की समस्या से जूझ रही हैं तो हम आपके लिए जींस की ऐसी स्टाइल्स के बारे में जानकारी लाए हैं जिन्हें पहनकर तोंद को छिपाया जा सकता है।

फ्लेयर्ड जींस

बूट कट जींस मोटे मिडसेक्शन के साथ पूरी बाँडी के लुक को बैलेंस करती है। इसी तरह फ्लेयर्ड जींस भी घुटनों से लेकर ऐंकेल तक फ्लेयर्ड में रहती है इससे टमी हाइलाइट नहीं होती। इस स्टाइल के साथ जींस ऐसी लें जो थोड़ी सी स्ट्रेचबल हो।

टमी टक जींस

टमी टक जींस की खासियत यह है कि इसका ऊपरी हिस्सा टमी तक आता

ही नाम ही बताता है कि यह जींस वेस्ट के ऊपर हिस्से तक रहती है ऐसे में टमी दब जाएगी। वैसे इसके साथ आप हाई वेस्ट पैटी पहनें तो लुक और भी बेहतर हो जाएगा।

टमी पर कुछ ज्यादा ही टाइड न हो।

हाई वेस्ट जींस

इस तरह की जींस उन लोगों के लिए बढ़िया है जो तोंद को छिपाना चाहते हैं। जैसा

है इससे टमी फैट को छिपाने में मदद मिलती है। हालांकि जींस को खरीदने के दौरान इस बात का ख्याल जरूर रखें कि फैब्रिक कंफर्टेबल हो और उसका ऊपरी हिस्सा आपकी

अपर लिप्स हेयर से हो चुकी हैं परेशान तो घरेलू उपाय आएंगे काम

फैशल हेयर लड़कियों के लिए किसी समस्या से कम नहीं है। फेस को हेयरफ्री रखने के लिए वह श्रेडिंग से लेकर वैक्सिंग तक का सहारा लेती हैं, जिसमें उन्हें दर्द के साथ ही जेब भी ढीली करनी पड़ती है। फैशल हेयर के साथ सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि इनकी ग्रोथ बहुत जल्दी होती है ऐसे में पार्लर के चक्कर भी जल्दी-जल्दी लगाने पड़ते हैं। अगर आपको इस समस्या से छुटकारा पाना है तो हम बता रहे हैं कुछ बेहद काम के टिप्स जो बालों की ग्रोथ को कम करने के साथ ही उन्हें हमेशा के लिए हटाने में भी मदद करेंगे।

हल्दी और दूध : एक टेबलस्पून दूध के साथ एक टेबलस्पून हल्दी मिलाएं। इसे अपर लिप्स पर लगाएं। 20 मिनट में यह अच्छे से सूख जाएगा। रब करते हुए इसे ठंडे पानी की मदद से हटाएं। ध्यान रहे कि रबिंग बालों की ग्रोथ की उल्टी दिशा में हो।

एग वाइट : मीडियम बोल में एक

अंडे के वाइट पोर्शन को एक टीस्पून मक्के के आटे और एक टेबलस्पून चीनी के साथ मिलाएं। चीनी पीसकर डालेंगे तो पेस्ट बनाने में आसानी होगी। तीनों चीजें अच्छे से मिल जाएं तो उसे अपर लिप पर लगाएं। सूखने पर इसे हेयर ग्रोथ की उल्टी दिशा की ओर खींचते हुए हटाएं। फेस को ठंडे पानी से धोएं।

पुदीने की चाय : एक स्टडी में सामने आया था कि पुदीने की चाय से चेहरे के बालों की ग्रोथ को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। इसे आप भी ट्राई कर सकती हैं।

जिलेटिन : एक छोटे माइक्रोवेव बोल में एक टेबलस्पून जिलेटिन के साथ दो चम्मच दूध और तीन बूंद लेवेण्डर ऑइल की डालें। इसे माइक्रोवेव में 12 सेकंड के लिए डालें। गर्म होने पर वह पेस्ट का रूप ले लेगा, इसे अपर लिप्स पर लगाएं। सूखने पर हटा लें और ठंडे पानी से उस हिस्से को धो लें।

गर्मियों में इन फूलों से कूल बनाएं अपना घर

इस बार मार्च से ही मई में होने वाली तपिश का अहसास होने लगा है। पारा अभी से 38 और 40 डिग्री तक पहुंच रहा है। ऐसे में गर्मियों में घर

का तापमान सामान्य रखने के लिए घर के अंदर मौसमी पौधे लगाना बेहतर ऑप्शन है। वैज्ञानिकों के मुताबिक इन पौधों से घर न



सिर्फ ठंडा रहता है बल्कि, उनकी खुशबू से वातावरण भी शुद्ध बना रहता है।

जैसमिन ग्रुप के फूल से महकाएं घर विशेषज्ञ बताते हैं कि गर्मी में जो लोग

खुशबूदार और सफेद फूलों को घर में जगह देना चाहते हैं वह जैसमिन ग्रुप के फूलों को चुनें। इसमें बेला, चमेली, चंपा, मोगरा

और जूही शामिल है। यह पौधे खुशबूदार होने के साथ-साथ औषधीय गुणों से भरपूर हैं और खुशबूदार फूलों की रेंज 25-30 रुपये से शुरू होती है।

सूरजमुखी

सूरजमुखी: सूरजमुखी का पौधा गर्मी में होने वाले सभी पौधों में सबसे गुणकारी पौधा है। साथ ही इसकी देखरेख करना भी



आसान है। इसे बढ़ने के लिए 7-8 घंटे की धूप की जरूरत होती है। वैज्ञानिक डॉ. आरएस कटियार ने बताया कि यह अस्थमा, कैंसर जैसी बीमारियों से लड़ने की क्षमता रखता है।

बेला

बेले का इस्तेमाल एरोमा थेरेपी में किया जाता है। साथ ही गर्मी में निकलने वाली फोड़े फुंसी, दाद, खुजली से निजात भी मिलती है।

चमेली

आयुर्वेद के मुताबिक चमेली के फूल से स्किन संबंधी बीमारियां दूर होती हैं। पेट के कीड़े मरते हैं। फूलों के रस से चेहरा चमकदार बनता है।

गर्मी में नारियल पानी पीने के बड़े फायदे, इन रोगों के लिए रामबाण

गर्मी के मौसम आते ही कई तरह की बीमारियां भी आती हैं। इसके अलावा दिन बहुत बोल्लिल लगते हैं और थकान भी बहुत महसूस होती है। ऐसे में नारियल पानी हमारे सेहत के लिए रामबाण साबित होता है। ढेर सारे मिनरल्स और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर नारियल पानी पीकर गर्मी के मौसम में ताजगी का एहसास कराता है। इसके साथ ही नारियल पानी में पाए जाने

वाले एंटीऑक्सिडेंट्स और पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ रखते हैं। नारियल पानी में विटामिन सी, मैग्नीशियम, मैग्नीज, पोटैशियम, सोडियम और कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में होता है। नारियल पानी में कैलोरी की मात्रा कम होने से वजन घटाने में मदद करता है। इसके अलावा नारियल पानी में और भी कई फायदे होते हैं।

1- किडनी की पथरी में फायदेमंद

जिसको किडनी में पथरी हो जाती है। उसको नारियल पानी बहुत फायदा करता है। कैल्शियम, ऑक्सलेट और अन्य कई तत्वों का मिलकर क्रिस्टल बनने के कारण किडनी में पथरी बन जाती है। नारियल पानी इन क्रिस्टल्स को गलाता है और पथरी को जल्दी बाहर निकालने में मदद करता है।

2- डायबीटीज में मददगार

नारियल पानी ब्लड में शुगर का लेवल कम करता है। डायबीटीज की मुख्य वजह शरीर में इंसुलिन हार्मोन की कमी है। नारियल पानी में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर में इंसुलिन के सर्कुलेशन में मदद करते हैं। डायबीटीज के मरीज को नारियल पानी जरूर पीना चाहिए। वहीं, इसमें मौजूद मैग्नीशियम तत्व टाइप-2 डायबीटीज और प्री-

डायबीटीज में फायदेमंद होता है।

3- एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर

शरीर में जब ज्यादा फ्री रेडिकल्स होने से ये सेल्स को डैमेज करने लगते हैं। इससे दिल और किडनी से जुड़ी कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। नारियल पानी पीने से इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स फ्री रेडिकल्स को खत्म करते हैं और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

4- बुखार में आराम

गर्मी में बुखार आ जाए तो नारियल पानी पीना चाहिए। इससे बुखार कम होता ही है, इसके साथ शरीर में आई कमजोरी और पोषक तत्वों की कमी को भी पूरा करता है। नारियल पानी हल्का होने के चलते शरीर इसे जल्दी अवशोषित कर लेता है।

5- उल्टी दस्त में फायदा

गर्मी के मौसम में दस्त, उल्टी होना आम बात होती है, क्योंकि इस मौसम में पाचन संबंधी समस्या अधिक होती है। इससे शरीर में काफी कमजोरी आ जाती है। उल्टी, दस्त होने के पीछे शरीर में पानी की कमी होना सबसे बड़ा कारण होता है। ऐसे में नारियल पानी सबसे बेहतर विकल्प है। वहीं, नारियल पानी पीने से पथरी भी टूटकर पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाती है।

6- मुंहासों से छुटकारा

गर्मी में चेहरे पर मुंहासे की समस्या बढ़ जाती है। इसके साथ ही टैनिंग और सनबर्न की समस्या भी होने लगती है। ऐसे में नारियल पानी बहुत फायदा करता है। रोजाना दो बार चेहरे पर नारियल पानी लगाने से स्किन साफ हो जाती है।

