



हील्स के साथ सॉक्स पहनना कोई नया ट्रेंड नहीं है। काफी लोग ऐसा करते हैं और बॉलिवुड दीवा तापसी पन्नू तो कई बार इस लुक में दिखी हैं। अगर सही तरीके से हील्स के साथ सॉक्स यानी मोजे पहने जाएं तो ये आपको एक एलिगेंट लुक देता है। यहां हम आपको ऐसे ही फैशनेबल सॉक्स के बारे में बता रहे हैं जिसे आप हील्स के साथ टीमअप कर पहन सकती हैं।

वाइट वंडर

अगर आप फैशनेबल के साथ-साथ आरामदायक सॉक्स की तलाश में हैं तो फिर वाइट सॉक्स का पेयर आपके लिए परफेक्ट है। इन सॉक्स में अलग-अलग तरह के आर्ट वर्क दिख जाते हैं। इसे आप लाइट स्टाइलेट्स के साथ पेयर कर सकती हैं।

एंकल स्ट्रैप्स

सर्दियों के मौसम में इस तरह बनाएं गाजर का टेस्टी टेस्टी हलवा

हमने इस रेसिपी में खोया का प्रयोग नहीं किया है। खोया के बिना भी गाजर का हलवा बेहद स्वादिष्ट बनता है। साथ ही अगर गाजर के हलवे में खोया का इस्तेमाल न किया जाए तो इसे कुछ दिनों तक आसानी से स्टोर किया जा सकता है। सर्दियों के मौसम को खाने-पीने का मौसम कहा जाए तो गलत नहीं होगा।

इस मौसम में गरमा-गरम व मीठी चीजें खाने का मन काफी अधिक करता है। फिर चाहे बात गुलाब जामुन की हो या गाजर के हलवे की। नाम सुनते ही मुंह में पानी आने लगता है। अगर

ठंड से बचाएंगे और फैशनेबल बनाएंगे ये ट्रेन्डी सॉक्स



आपके फॉर्मल लुक के लिए ये सॉक्स बेस्ट हैं। मल्लेंड यार्न और लेस ऐंकलेट सॉक्स इन दिनों काफी ट्रेंड में हैं। इन सॉक्स को अपने सॉलिड ऐंकल स्ट्रैप स्किलेटो के साथ पेयर करें। किसी की भी नजर आप से नहीं हटेगी। इसके अलावा इन फैशनेबल सॉक्स को पिन हील्स के साथ भी पेयर किया जा सकता है।

बोल्ड ब्लैक

ब्लैक कलर आज लड़कियों की पहली पसंद है। इन खूबसूरत सॉक्स को पहनने से ये आपके लुक को एक ऑप्टिकल हाईलाइट देता है जो कि लोगों को काफी अट्रैक्ट करता है। इसे स्किलेटो के साथ पेयर करने पर आपको एक ग्लैमरस लुक मिलता है। आप इन ब्लैक

बोल्ड सॉक्स को सिल्वर हाई हील्स के साथ पहन सकती हैं।

स्टार्स ऐंड स्ट्रिप्स

अगर आप अपने लुक में थोड़ा फन ऐड करना चाहती हैं तो ये सॉक्स आपके लिए एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है। इन स्टार्स और स्ट्रिप्स पैटर्न वाले सॉक्स को आप अपने रेग्युलर सॉक्स से रिप्लेस कर सकती हैं।

ओवर द नी लेस

आपकी खूबसूरत पर्सनैलिटी में ये सॉक्स परफेक्ट फिनिशिंग टच ऐड करते हैं। इसके फिल्ल्स आपके लुक में फन और फ्लर्ट ऐड करते हैं। इसे स्लिंगबैक सॉलिड स्किलेटो के साथ पेयर करें, लोग आपके फैशन सेंस के कायल हो जाएंगे।

सामग्री-

- तीन किलो गाजर
- डेढ़ लीटर फुलक्रीम दूध
- चीनी
- तीन चौथाई टेबलस्पून घी
- एक टीस्पून

- इलायची पाउडर
- डाईफ्रूट्स



आप भी कुछ मीठा व गरमा-गरम खाना चाहते हैं तो गाजर का हलवा तैयार करें। आमतौर पर लोग समझते हैं कि इसे बनाना काफी कठिन है, जबकि वास्तव में ऐसा

नहीं है। महज दूध और चीनी की मदद से भी गाजर का हलवा तैयार किया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं गाजर का हलवा बनाने की विधि-



विधि- गाजर का हलवा बनाने के लिए सबसे पहले गाजर को धोकर, छीलकर कट्टकस करें। अब एक पैन में कट्टकस की हुई गाजर डालें व धीमी आंच पर दस से पन्द्रह मिनट के लिए पकाएं। इसके बाद बारी आती है इसमें दूध डालने की। अब पैन में फुलक्रीम दूध डालकर मिलाएं और तब तक हिलाएं, जब तक दूध गाजर में अच्छी तरह अब्जॉर्ब न हो जाए। अब गाजर के हलवे में स्वादानुसार चीनी डालें और फिर से पकाएं। करीबन दो मिनट बाद इसमें घी, इलायची पाउडर व डाईफ्रूट्स डालकर मिलाएं और कुछ देर पकाएं। आपका गाजर का हलवा तैयार है। बस इसे गरमा-गरम बाउल में निकालकर सर्व करें।

इसमें कोई दो राय नहीं है कि म्यूजिक सुनना हर किसी को पसंद होता है। अब तो म्यूजिक थेरपी के जरिए मरीजों को ऑल्टरनेट ट्रीटमेंट देने की कोशिश भी की जा रही है। जब कोई गाना आपका फेवरिट होता है तो उसे दिन में कई बार सुनकर भी आप बोर नहीं होते और सुनते रहते हैं और कई बार तो ऐसा होता है कि आप गाना सुनते सुनते ही सो जाते हैं। सोने से पहले अक्सर लोग अच्छी नॉद के लिए लाइट म्यूजिक सुनते हैं जिससे कि आप रिलैक्स होते हैं और नॉद अच्छी आती है।

क्या म्यूजिक सुनते हुए सो जाना सेफ है?

लेकिन क्या ये आदत सेफ है?

इयरफोन लगाकर सोना खतरनाक

अगर स्टडीज की मानें तो सोने से पहले गाने सुनते हुए कान में इयरफोन लगाकर सो जाना आपके लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है। ऐसा नहीं कहा जा सकता कि ये आपके लिए जानलेवा है लेकिन इस आदत की वजह से आपको एक अच्छी नॉद से समझौता करना पड़ सकता है। बहुत लंबे समय से ये कहा जाता रहा है कि म्यूजिक की सूदिंग यानी आराम देने वाली क्रॉल्लिटी अच्छी नॉद के लिए मददगार होती है। लेकिन हम ये भूल जाते हैं कि हमारी

बॉडी की अपनी एक आंतरिक घड़ी होती है जिसे सरकैडियन रिदम भी कहते हैं और हमें इसे फॉलो करना होता है। ऐसे में हम शरीर को किसी और साउंड पर निर्भर कर रहे हैं जो पूरी तरह से नुकसानदेह है। अगर आप नियमित रूप से आर्टिफिशल साउंड सुनकर सोने की आदत डाल रहे हैं तो यह पूरी तरह से अनहेल्दी है।

ऐक्टिव मोड में रहता है ब्रेन

म्यूजिक सुनने से हमारी नॉद इसलिए भी प्रभावित होती है क्योंकि म्यूजिक सुनने के लिए हम अपने स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं जिससे कि हमारा फोन पूरे समय हमारे पास ही रहता है। यहां तक की आराम करने और सोने के दौरान भी हमारा फोन हमारे पास ही रहता है। इस वजह से हमारा ब्रेन रेस्ट करने के दौरान भी ऐक्टिव मोड में रहता है और उसे आराम नहीं मिलता है।

कान को भी हो सकता है नुकसान

जब आप म्यूजिक सुनते हुए सो जाते हैं तब आपका ब्रेन पूरी तरह से सो नहीं पाता। इसके कुछ पार्ट ऐक्टिव ही रहते हैं

जिससे कि नॉद सही नहीं आती और आप बीच रात में ही उठ जाते हैं। आपको 8 घंटे की पूरी नॉद नहीं मिल पाती और आपकी हार्ट बीट भी नॉर्मल की तुलना में तेज हो जाती है, जो कि सेहत के लिए काफी नुकसानदेह है। सोते वक्त इयरफोन लगे रहने से आपका कान डैमेज हो सकता है। अगर हाई वॉल्यूम में म्यूजिक चलाकर सो जाएं तो बॉडी में और भी हार्मफुल इफेक्ट हो सकते हैं। सोते वक्त कान में इयरफोन लगा रहे तो कान की स्किन पर प्रेशर पड़ता है और स्किन संबंधित समस्या होती है। इससे कानों में वैक्स भी बनता है और आपके सुनने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है।

तो क्या आपको म्यूजिक सुनना बंद कर देना चाहिए?

हर रात सेफ और अच्छी नॉद सोना हर व्यक्ति की प्राथमिकता होनी चाहिए। अगर ऐसा सच में है कि म्यूजिक सुनने से आपको अच्छी नॉद आ रही है तो जरूर सुनें लेकिन इयरफोन लगाकर न सोएं और ये आपके हेल्थ को नुकसान न पहुंचाएं। फोन को बेड से दूर रखें और कम आवाज में रेडिओ पर म्यूजिक सुनें। इससे आपकी बॉडी का नैचरल स्लीपिंग पैटर्न प्रभावित नहीं होगा। ये याद रखना जरूरी है कि म्यूजिक आपके मूड को लाइट करता है जिससे आपको नॉद आती है लेकिन इससे आपको कभी गहरी नॉद नहीं आ सकती। इसलिए सोने के लिए पीसफुल रिलैक्सिंग म्यूजिक पर निर्भर न रहें बल्कि ऐसी हैबिट और लाइफस्टाइल चुनें जिससे की रात में आप गहरी नॉद में सो सकें।

