

# गर्मी के मौसम में शॉपिंग को यूँ बनाएं खास

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जब आप कपड़ों की खरीददारी के लिए जाते हैं, तो उस समय आपकी शानदार ड्रेसिंग सेंस आपकी मददगार बन जाती है। इसलिए हर मौसम के अनुसार खुद के ड्रेसअप पर ध्यान दें। आज के दौर में जिंदगी जरूर पहले की तुलना में फास्ट हो चली है, लेकिन फैशन से लोग कतई समझौता नहीं करते। गर्मी के मौसम में आप वर्कप्लेस पर जाते हैं, तो भी आपको फैशन का ध्यान रखना होता है। कलर्स के अनुसार ऐसे कपड़ों के रंगों को चुनना होता है, जो मौसम के अनुसार आप पर जचें।

बाजार में है विकल्पों की भरमार

होम मेकर सीमा सहाय कहती हैं कि गर्मी के मौसम के अनुसार शॉपिंग करना आसान नहीं होता है, तब और जब बाजार में विकल्पों की भरमार हो। ऐसे में आपको अपने मूड को समझते हुए सही चीजों को चुनना एक चुनौती होती है। वहीं, होममेकर दीपिका गर्ग कहती हैं कि बच्चों के कपड़ों को लेकर काफी मशकत करनी होती है। हालांकि नए दौर में मार्केट में एक से बढ़कर एक विकल्प मौजूद हैं, लेकिन बच्चों को ये पसंद भी तो आने चाहिए। वे काफी चूजी नेचर के होते हैं और उन्हें लेटेस्ट फैशन के



अनुसार ही कपड़े चाहिए होते हैं।

कॉटन और शिफॉन फैब्रिक है गर्मी के लिए

फैब्रिक और प्रिंट्स की बात करें, तो गर्मियों को देखते हुए कपड़ों में कॉटन और शिफॉन जैसे फैब्रिक्स में ड्रेसेज मार्केट में

मौजूद हैं जिनमें नेट का यूज भी किया गया है। फ्लोरल प्रिंट्स ड्रेस में देखने को मिल जाएंगे। मेल्स के लिए भी कपड़ों की लंबी रेंज है। टी-शर्ट, शर्ट और कुर्तों में काफी कुछ ट्राई कर सकते हैं। बच्चों के लिए कुछ खरीदना चाहते हैं, तो उनके लिए

भी एक से बढ़कर एक फैशनेबल ड्रेसेज मिले जाएंगी। ड्रेसेज के अलावा बच्चों के लिए स्टाइलिश अक्सेसरीज तक मार्केट में हैं। उनके लिए कैप्स, सनग्लासेज, अम्ब्रेला, फुटवेअर्स वगैरह खरीदे जा सकते हैं। सीजन कोई भी हो अगर डिस्काउंट मिल

जाए तो क्या कहने। समर शॉपिंग के दौरान आपको डिस्काउंट पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

**शॉपिंग टिप्स**

- गर्मी में हल्के रंग के कपड़े ही चुनें। इससे आपको राहत महसूस होगी और आसपास लोगों की आंखों में भी यह नहीं चुभेगा। कॉटन के कपड़ों को प्राथमिकता दें। ये पहनने में सुविधाजनक होते हैं, साथ ही गर्मी के दिनों में पसीने को आसानी से सोख लेते हैं।

- फैशन अपनी जगह है, लेकिन बहुत ज्यादा टाइट कपड़ों को खरीदने से बचें। कोशिश करें कि गर्मी के दिनों में ढीले कपड़े ही पहनें।

- गर्मी के दिनों में कढ़ाई या स्टोन वर्क वाले कपड़े सही नहीं होते हैं। इनमें ज्यादा गर्मी लगेगी। इसलिए ऐसे कपड़ों को न खरीदें।

- शॉपिंग का सबसे अच्छा तरीका अकेले शॉपिंग करने का है। ऐसे में आप अपनी पसंद को पूरी तरजीह दे सकते हैं।

- आप किसी भी ड्रेस को पसंद कर रहे हैं, तो इसके मल्टीपल यूज को ध्यान में रखकर ही खरीददारी करें।

## गर्मियों में खाएं शहतूत, हीट स्ट्रोक और हार्ट डिजीज से रहें दूर

शहतूत ऐसे पोषक तत्वों से भरा होता है जो हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, जिनमें आयरन, राइबोफ्लेविन, विटामिन सी, विटामिन के, पोटैशियम, फॉस्फोरस और कैल्शियम शामिल हैं। शहतूत का फल मीठा होता है और यह साल में दो बार, मार्च से मई तक और फिर अक्टूबर से नवंबर के बीच फलता है। क्या आप जानते हैं कि शहतूत खाने से आप ज्यादातर बीमारियों को दूर भगा सकते हैं? आइए बताते हैं

**ब्लड सर्कुलेशन सही करे, हीट स्ट्रोक से बचाए:** शहतूत में मौजूद आयरन का हाई कॉन्टेंट रेड ब्लड

सेल्स के प्रॉडक्शन को बढ़ाता है जो शरीर के अन्य भागों में ऑक्सिजन पहुंचाने का काम करता है। शहतूत की तासीर ठंडी होती है और अगर गर्मियों में इसे ऐसे ही खाया जाए या फिर जूस बनाकर पीया जाए तो लू से बचाव होता है।

**डाइजेशन सुधारे:** शहतूत में डायटरी फाइबर होता है, जो रोजमर्रा की शरीर की जरूरतों का लगभग 10 फीसदी है। फाइबर हमारी आंतों से मल की सफाई करता है और डाइजेशन सुधारता है। कब्ज, सूजन और एंठन की समस्याओं को भी कम करता है। इसके अलावा, फाइबर

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को विनियमित करने में मदद करता है और नियमित रूप से आहार में शामिल होने पर हृदय स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है।

**खून की कमी दूर करे:** आयरन से भरपूर अनीमिया के इलाज के लिए शहतूत बहुत अच्छा है। यह थकान और चक्कर आना जैसे अनीमिया के लक्षणों को भी ठीक करते हैं।

**इम्युनिटी पावर बढ़ाए:** शहतूत में विटामिन सी होता है जोकि संक्रमण के खिलाफ एक अच्छा हथियार है। यह आपको भीतर से मजबूत बनाता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## मोजे पहनने से होती हैं ये 5 सेहत समस्याएं, अगर नहीं पता तो अब जान लीजिए

प्रोफेशनल लाइफ में मोजे पहनना हमारी दिनचर्या का हिस्सा है, लेकिन मोजे पहनते वक्त इस बात का ध्यान रखना बेहद जरूरी है कि ये आपके पैरों में अधिक तंग न हों। आप रोजाना तंग मोजे पहनते हैं, तो आपको हो सकते हैं यह 5 नुकसान

1 अधिक तंग मोजे पहनने पर आपको पैरों में सूजन आ सकती है साथ ही रक्तसंचार तीव्र होने से बेचैनी और शरीर में अचानक अत्यधिक गर्मी लगने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

2 अगर आप लंबे समय तक तंग मोजे पहन कर रखते हैं, तो पैरों में अकड़न हो सकती है और एड़ी व पंजे वाला



हिस्सा सुन्न पड़ सकता है।

3 पैरों में पसीना निकलने के साथ ही नमी पैदा होने से फंगल इन्फेक्शन की समस्या पैदा हो सकती है, जिससे पैरों की त्वचा खराब हो सकती है।

4 तंग मोजे पहनने की आदत आपको वेरिकोज वेन्स की समस्या का शिकार बना सकती है। इतना ही नहीं, अगर आपको यह समस्या पहले से है, तो स्थिति और भी बिगड़ सकती है।

5 इसके अलावा तंग मोजे पहनने का एक आम लेकिन परेशानी भरा नुकसान है इससे पैरों पर निशान बन जाने से खुजली और जलन होना।