मौके के हिसाब से स्लीव्स फोल्ड करने का सही तरीका

शर्ट की आस्तीनें मोड़ना एक नॉर्मल काम लगता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि आप स्लीव्स कैसे मोड़ते हैं यह आपके आउटफिट के लुक, इमेज पर काफी असर डालता है। अब ऐसा करने से पहले जान लें ये बातें...

फोल्डेड स्लीव्स देती हैं कैजुअल लुक: फोल्ड की हुई आस्तीनें आपके फॉर्मल आउटफिट का लुक बदलकर कैजुअल कर देती हैं और आपकी बाहें भी आकर्षक हो जाती हैं। आस्तीनें मोड़ने के कई तरीके हैं और आपको अपने ऊपर सूट करने वाला सही तरीका पता करने के लिए सबको ट्राई कर लेना चाहिए। आस्तीन मोड़ने से पहले सबसे पहले इसके बटन खोल लें।

इसे बदलेगा स्टाइल: आपको आस्तीन कोहनी से ऊपर तक मोड़नी है या नीचे यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका प्लान क्या है। अगर आप कुछ करने जा रहे है तो इसे ऊपर तक मोड़ सकते है। अगर रिलैक्सेशन के मूड में हैं तो कोहनी के नीचे तक। अगर ज्यादा स्टायलिश दिखना चाहते हैं तो इतना ऊपर तक मोड़ें कि आपकी आर्म दिखे जैसे आप जिम जा रहे हों।

क्लीन लुक: क्लीन लुक के लिए दोनों आस्तीन को बराबरी पर थोड़ा-थोड़ा मोड़ लें। आपकी आस्तीनों की लंबाई कितनी है यह भी बड़ा फैक्टर है।

टाई के साथ रखें यह बात ध्यान: अगर स्टाइल एटिकेट रूल की बात करें तो मुड़ी हुआ आस्तीनें और टाई एक साथ नहीं पहने जाते क्योंकि दोनों कॉन्ट्रास्टिंग स्टाइल्स हैं- कैजुअल और फॉर्मल। अगर आप फिर भी ऐसा करना चाहते हैं तो टाई ढीली कर लें।

हिट एक्सपेरिमेंट: सूट और स्पोर्ट्स जैकेट को सामान्य तौर पर नहीं रोल किया जाता लेकिन आजकल सब लुक पर डिपेंड करता है। फॉर्मल सूट की आस्तीन कभी नहीं फोल्ड करनी चाहिए लेकिन टीशर्ट के साथ है तो एक्सपेरिमेंट कर सकते हैं।

हॉट योगा करने से कम होंगी ब्लड प्रेशर से जुड़ी समस्याएं

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की शिकायत है उनके लिए शोधकर्ताओं ने एक राम बाण इलाज ढूंढ लिया है. अपनी शोध में शोधकर्ताओं ने पाया कि हॉट योगा करने से एडल्ट या स्टेज 1 हाइपरटेंशन वाले वयस्कों का ब्लड प्रेशर कम होता है.

अमेरिका में हाइपरटेंशन २०19 साइंटिफिक सेशन के दौरान अपने अध्ययन पेश करते हुए शोधकर्ताओं ने कहा कि नियमित और नॉर्मल योगा करने से भी ब्लड प्रेशर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, लेकिन पॉट योगा के प्रभाव को लेकर कम अध्ययन हुए हैं. टेक्सास स्टेट यूनिवर्सिटी के असिस्टेंट प्रोफेसर स्टैशी हंटर ने कहा कि हमारे अध्ययन में हमने पाया कि मेडिकेशन के बिना भी हॉट योगा से ब्लड प्रेशर के खतरे को कम किया जा सकता है. हॉट योगा एक मॉर्डन प्रैक्टिस है. ९० मिनट के इसके एक सत्र में 26 जटिल आसन और दो प्राणायाम शामिल होते हैं. और इसकी खास बात है कि यह एक ऐसे कमरे में होता है, जहां का तापमान ४० डिग्री सेंटीग्रेड या उससे ऊपर रखा जाता है और वहां की आर्द्रता ५० प्रतिशत के आसपास होती है. शायद इस आसनों को करते समय या इन्हें करने के पश्चात इस होने वाले गर्म तापमान के कारण ही इसे हॉट योगा कहा जाने लगा.

ड्रीम गर्ल ने किया १०० करोड़ का आकड़ा पार

आयुष्मान खुराना की नई फिल्म ड्रीम गर्ल ने बॉक्स ऑफिस पर १०० करोड़ रुपये की कमाई कर ली है। फिल्म में आयुष्मान के अलावा नुसरत भरूचा और अन्नू कपूर भी हैं। फिल्म ने १०० करोड़ का आकड़ा पार कर लिया है।

फिल्म स्टार आयुष्मान खुराना ने इस सफलता की खुशी जाहिर करते हुए एक विडियो पोस्ट किया है, जिसमें फिल्म की कुछ झलकियों के साथ बताया गया है कि फिल्म ने अपने १०1.४० करोड़ की कमाई कर ली है। आयुष्मान ने इस विडियो को शेयर करते हुए लिखा है, ड्रीमगर्ल ने १०० करोड़ की कमाई कर ली। इस प्यार के लिए आप सबका शुक्रिया।

इस विडियो में कमाई का आकड़ा शेयर करते हुए बताया गया है कि फिल्म पहले वीक में 72,2० करोड़ की कमाई की और फिर दूसरे वीकेंड पर 25.45 करोड़ की कमाई की और अगले वीक सोमवार को 3.75 करोड़ की कमाई। इस तरह फिल्म ने अब तक १०1.४० करोड़ की कुल कमाई कर डाली है।

बता दें कि बॉक्स ऑफिस पर नई फिल्में रिलीज़ होने के बावजूद ड्रीमगर्ल उन सब पर भारी पड़ रही है। अपनी फिल्म की इस सफलता से नुसरतभी काफी खुश हैं। उन्होंने कहा, फिल्म को अच्छा करते देख खुश हूं। यह सच में शानदार एहसास है। जो प्यार और सराहना दर्शक दे रहे हैं, वह जबरदस्त है। १०० करोड़ हमारे लिए एक बड़ी जीत है। फिल्म 13 सितंबर को रिलीज हुई थी।

बता दें कि इस फिल्म को क्रिटिक्स और ऑडियंस की खूब तारीफें मिल रही हैं और वीकेंड कलेक्शन देखकर ऐसा लग रहा है कि वीक डेज़ में भी फिल्म शानदार कमाई कर लेगी।

राज शांडिल्य के निर्देशन में बनी फिल्म ड्रीम गर्ल में आयुष्मान खुराना ने अपने रोल के साथ एक्सपेरिमेंट किया है और लड़की की आवाज में मनोरंजन भी खूब किया है। फिल्म में आयुष्मान कॉल सेंटर में काम करते हैं, जिसमें वह अपनी आवाज बदलकर एक लड़की पूजा के नाम से सबसे बात किया करते हैं। इस फिल्म में नुसरत जहां आयुष्मान की प्रेमिका के रूप में नजर आ रही हैं।