

फैशन के साथ सेहत का भी ख्याल रखती हैं कोल्हापुरी चप्पलें

नवरात्रि सिर्फ पूजा पाठ और व्रत के लिए ही नहीं बल्कि पंडाल, गरबा नाइट्स और रंग बिरंगे कपड़ों के लिए भी जाना जाता है. नवरात्रि के दिनों में लड़कियों में फैशन ट्रेंड कुछ अलग ही होता है. बात चाहे कपड़ों की हो, हेयर स्टाइल की हो या फिर ज्वैलरी की, नवरात्रि के दौरान ट्रेडिशनल इंडियन आउटफिट्स काफी ट्रेंड में रहते हैं. लड़कियों का फैशन सेन्स भी सिर चढ़कर बोलता है. इन दिनों अनारकली सूट, लहंगा और सिल्क की साड़ियां पहनना ज्यादातर लड़कियों की

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



पसंद होता है. कपड़ों के साथ-साथ अगर मैचिंग ज्वैलरी और फुटवियर हों, तो आपके लुक पर चार चांद लग जाते हैं.

फुटवियर की बात करें तो अलग-अलग कपड़ों के साथ आप अलग-अलग तरह की चप्पलों को ट्राई कर सकते हैं. त्योहारों के इस सीजन में इन दिनों कोल्हापुरी चप्पलें काफी ट्रेंड में हैं. कोल्हापुरी चप्पलें और मोजडियां ट्रेडिशनल ड्रेस के साथ काफी अच्छी लगती हैं. महिलाएं हो या पुरुष दोनों ही इसे पहनना बहुत पसंद करते हैं. अब इन कोल्हापुरी चप्पलों में काफी कुछ बदलाव भी आ रहा है. पहले इनमें सिर्फ फ्लैट सोल ही होता था लेकिन अब इनमें हील्स और हल्के फिलप-फ्लॉप्स स्टाइल भी आने लगे हैं.

इसके अलावा अब यह सिर्फ ब्राउन या चमड़े के वास्तविक रंगों में ही नहीं आते, अब इनकी सिलाई में भी प्रयोग किए जाने वाले धागों के रंगों में भी बदलाव आ गया है. चाहे लहंगा हो, साड़ी या सूट, कोल्हापुरी चप्पल आप किसी भी आउटफिट के साथ ट्राई कर सकते हैं. इसे आप रोज के कैजुअल्स के साथ भी पहन सकते

हैं. ये चप्पलें स्टाइल के अलावा आपके पैरों की सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद हैं. आइए बताते हैं इससे जुड़ी कुछ खास बातें.

तलवों को मिलता है आराम: कोल्हापुरी चप्पलों का सोल काफी सपाट और पतला होता है. इसके बावजूद पहनने वाले को यह काफी आरामदेह लगता है क्योंकि सपाट सोल के कारण आपके पैर चप्पल पर बराबरी से फैलते हैं. इस तरह आपके पैरों का कोई भी कोना इसमें दबा नहीं रहता जिसके कारण चलते वक्त पैरों में रक्त का संचार अच्छे से होता है.

उंगलियों के लिए आरामदायक: कोल्हापुरी चप्पलें आगे से खुली होती हैं, इसलिए यह आपके नाखून व उंगलियों को काफी आराम पहुंचाती हैं. इसके अलावा जिन लोगों में पैर के अंगूठे के जोड़ पर कड़ा (बनियन) हो, उनके लिए भी कोल्हापुरी चप्पलें बहुत फायदेमंद होती हैं. इस चप्पल में पैरों का ज्यादातर हिस्सा खुला होता है, इसलिए इस बीमारी से ग्रस्त लोगों के लिए इसे पहनना आसान होता है. कुछ लोगों की उंगलियां आगे से या बीच से उठी सी या टेढ़ी सी लगती हैं उनके लिए यह काफी फायदेमंद है.

कुशन वाली चप्पलें ज्यादा फायदेमंद: इन दिनों जहां स्टाइल बदल रहा वैसे ही बदलते हुए डिजाइल के साथ कोल्हापुरी चप्पलें भी बदल रही हैं. आजकल इन चप्पलों के सोल में कुशन का प्रयोग भी होने लगा है. मोटे सोल वाली कोल्हापुरी चप्पलें ज्यादा फायदेमंद हो सकती हैं. हालांकि जिनके पैरों की पिंडलियों में ज्यादा दर्द हो, वो इसे पहनने से बचें.

पहनें बंगाली स्टाइल साड़ी, बेहद आसान है इसे कैरी करना

नवरात्र में दुर्गा पूजा, डांडिया, गरबा और सिंदूर खेती के लिए बंगाली परंपरा के अनुसार साड़ी पहनने की इच्छा हर लड़की की होती है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि हम कितने मॉडर्न हैं, हमें अपनी परंपराओं से प्यार है। आप भी इस नवरात्र दुर्गा पूजा के दौरान बंगाली स्टाइल में साड़ी पहनना चाहती हैं तो यहां जानें इसे पहनने का सही और बेहद आसान तरीका...

बंगाली साड़ी: बंगाली साड़ी की खूबी यह है कि यह बॉर्डर वाली साड़ी होती है। बेसिक और रोजमर्रा की साड़ियां प्योर कॉटन या खादी में होती हैं जबकि त्योहार के अवसर पर पहनी जानेवाली साड़ियां सिल्क और जरी में होती हैं। ऐसा पारंपरिक तौर पर होता था बाकि तो अब हर पैटर्न और फैब्रिक में आपको साड़ियां मिल जाएंगी। लेकिन दुर्गा पूजा के लिए रेड बॉर्डर

वाली साड़ी ही खरीदें।

ऐसे पहनें: पेटीकोट और ब्लाउज पहनने के बाद सबसे पहले साड़ी को अपनी कमर के चारों तरफ अच्छी तरह पेटीकोड में दबाते हुए ड्रेप कर लें। साड़ी आपको इस तरह दबानी है कि पहली प्लीट राइट से लेफ्ट की तरफ बने।

— इस साड़ी में आपको नॉर्मल साड़ी से अलग और करीब तीन गुना बड़ी या चौड़ी प्लीट्स में बांधा जाता है। ताकि चलने में आसानी रहे।

— इस हिसाब से इस साड़ी को बांधते समय दो से तीन चौड़ी प्लीट्स बनेंगी। आखिरी प्लीट ऐसे बनाएं कि साड़ी का बचा हुआ हिस्सा आपके लेफ्ट हैंड की तरफ मुड़े।

— अब इस साड़ी के बचे हुए अनड्रेप हिस्से से पल्लू की प्लीट्स बनाएं और पल्लू

को लूज छोड़ते हुए इसे कंधे पर सेफ्टी पिन की मदद से टक करें।

— पल्लू का जो हिस्सा कंधे के पीछे की तरफ गया है, उसे पीछे से घुमाते हुए, सीधे हाथ के नीचे से निकालें और इसके एक कोने में चाबी का गुच्छा या कुछ लटकन बांध लें और सीधे हाथ के कंधे पर पीछे की तरफ डाल लें।

— आप चाहें तो अपनी सुविधा के लिए सीधे कंधे पर डाले गए पल्लू को शॉल्डर पर सेफ्टी पिन से टक भी कर सकती हैं। अब आप लाल बिंदी, लिपस्टिक और काजल से अपने लुक को कंप्लीट करें।

— साथ ही साड़ी के साथ बालियां या पारंपरिक झुमकियां पहनें। हाथों में चौड़े कड़े और लाल चूड़ियां पहनें। अब आप तैयार हैं, अपने खूबसूरत बंगाली लुक के साथ दुर्गा पूजा के लिए।



महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद है सोयाबीन

आप सोयाबीन की सब्जी व व्यंजन खाना कम पसंद करते हैं। तो जो फायदे हम बताने जा रहे हैं, उन्हें जानने के बाद आप सोयाबीन आज से ही खाना शुरू कर देंगे। प्रोटीन और कई पोषक तत्वों से भरपूर सोयाबीन और उसके व्यंजनों को आप मजेदार स्वाद के लिए जरूर खाते होंगे, लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह सोयाबीन सेहत और सौंदर्य से जुड़े बेहतरीन फायदे भी दे सकता है। जानिए सोयाबीन के यह फायदे -

1 सोयाबीन में प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, विटामिन ई, बी कॉम्प्लेक्स,

थाइमीन, राइबोफ्लेविन अमीनो अम्ल, सैपोनिन, साइटोस्टेरोल, फेनोलिक एसिड एवं अन्य कई पोषक तत्व होते हैं जो फायदेमंद होते हैं।

2 इसमें भरपूर मात्रा में आयरन होता है जो खास तौर से महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद है और एनिमिया व ऑस्टियोपोरोसिस से बचाने में लाभप्रद है। वहीं कमजोरी होने पर भी यह बेहद असरदार है।

3 सोयाबीन हड्डियों के लिए लाभदायक है। यह हड्डियों को पोषण देता है जिससे वे कमजोर नहीं होती

और हड्डी टूटने का खतरा भी कम होता है। इसका सेवन हड्डियों की सघनता को बढ़ाने में सहायक है।

4 ब्लडप्रेसर की समस्या होने पर सोयाबीन का सेवन फायदेमंद होता है। खास तौर से ब्लडप्रेसर बढ़ने की स्थिति में इसका सेवन ब्लडप्रेसर को नियंत्रित कर उसे बढ़ने से रोकता है।

5 डाइबिटीज रोगियों के लिए भी यह कमाल का असर करता है और रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित कर उसे बढ़ने से रोकता है। इस तरह से आपकी डाइबिटीज नियंत्रण में रहती है।