













सनग्लासेज खरीदना है

# छोटे और स्किनी शेड्स का है ट्रेंड

फैशन में एक बार फिर से 90 के दशक के फैशन की वापसी हो रही है। इस समय में छोटे फ्रेम के सनग्लास का ट्रेंड देखने को मिल रहा है। फैशन को देखते हुए मार्केट में छोटे और राउंड फ्रेम के सनग्लासेस की मांग बढ़ने लगी है। आलिया भट्ट, सोनम कपूर, कंगना से लेकर अनुष्का शर्मा तक पिछले दिनों कई इवेंट्स के दौरान छोटे और स्किनी सनग्लास में नजर आईं।

**सनग्लास का ट्रेंड :** स्किन सनग्लासेज का नया ट्रेंड शुरू होने के बाद अब शहर के युवाओं के बीच यह फैशन पूरी तरह से छा गया है। पर्पल, रेड, ब्लू, ब्राउन और ब्लैक जैसे बेसिक रंग इस बार भी चलन में हैं। युवाओं को हेक्सगनल, कैट आई, फ्लैट ओवल फ्रेम्स के छोटे साइज के शेड्स पसंद किए जा रहे हैं। साथ ही युवा इस ट्रेंड को अपना स्टाइल स्टेटमेंट बना रहे हैं। वैसे तो विभिन्न शेप्स के साथ प्रयोग किए जा रहे सनग्लास काफी चलन में हैं लेकिन ज्यादातर छोटे साइज के बेसिक फ्लैट ओवल व गोल जैसे फ्रेम्स न्यूड, रेडिश, ऑरेंज, ओपेक व अन्य लाइट रंगों की मार्केट में डिमांड ज्यादा है।

**ग्रे कलर का सनग्लास है बेस्ट :** वैसे, जान लें



कि धूप के चश्मे के लिए ग्रे रंग सबसे अच्छा होता है, क्योंकि इसमें सब कुछ सामान्य दिखता है। जिन लोगों की दूर की नजर खराब होती है, उन्हें ग्रे रंग का लेंस लेने की सलाह दी जाती है, वहीं जिनको नजदीक की चीजें देखने में दिक्कत होती है, उन्हें भूरे रंग का लेंस इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। हरे और पीले रंग का लेंस भी आंखों के लिए अच्छा माना जाता है। गुलाबी या उससे मिलते-जुलते रंग का धूप का चश्मा न पहनें। फ्रेम भी रखता है मायने

सनग्लासेज खरीदते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि फ्रेम बहुत ज्यादा भारी न हो। बाजार में प्लास्टिक से लेकर मेटल तक के फ्रेम मिलते हैं। फ्रेम के रंग और डिजाइन का चुनाव अपने चेहरे के आकार और व्यक्तित्व के अनुरूप करें।

**खरीदें अच्छा ब्रांड :** धूप के चश्मे की खरीददारी के वक्त अच्छे ब्रांड को हमेशा प्राथमिकता दें। लोकल सनग्लासेज आंखों पर नकारात्मक असर डालते हैं। सनग्लासेज ऐसे होने चाहिए, जो आपको पूरी आंख को ढके, वजन कम हो और साथ ही वह स्क्रेच प्रूफ भी हो। धूप का चश्मा खरीदते वक्त सस्ते के चक्कर में न पड़ें, वना बाद में आप मुसीबत में पड़ सकती हैं।

**यूवी प्रोटेक्शन है जरूरी :** सूरज की पराबैंगनी किरणें न सिर्फ त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं, बल्कि आंखों के लेंस और

कॉर्निया को भी नुकसान पहुंचाती हैं। धूप का चश्मा खरीदते वक्त यह ध्यान रखें कि चश्मे में यूवीबी और यूवीए किरणों के प्रति लेंस ब्लॉक 99 से 100 प्रतिशत तक हो। हर दिन सनग्लासेज पहनने की आदत डालें। इसके अलावा बच्चों को सनग्लासेज पहनाकर ही बाहर ले जाएं।



धूप के चश्मे की खरीददारी के वक्त अच्छे ब्रांड को हमेशा प्राथमिकता दें। लोकल सनग्लासेज आंखों पर नकारात्मक असर डालते हैं।



## नेगेटिव कैलरी फूड्स नहीं बढ़ने देते वजन

हम में से ज्यादातर लोग कैलरी के बारे में जानते हैं। जिनको अपने बढ़ते वजन की फिक्र होती है, वह कैलरी की एक-एक मात्रा का खासा ध्यान रखते हैं। ऐसे में आपको पता चले की नेगेटिव कैलरी भी होती है, तो आपका रिफ्लेक्शन अजीब होगा। सुनने में अटपटा है लेकिन इस बारे में आपका जानना भी जरूरी है:

**क्या होती है नेगेटिव कैलरी :** नेगेटिव कैलरी फूड वह खाद्य पदार्थ हैं, जिन्हें पचाने के लिए और कैलरीज की जरूरत पड़ती है। यह इस बात का संकेत है कि आप इस तरह का कोई भी फूड लें, लेकिन उससे आपका वजन नहीं बढ़ेगा। जब आप इन फूड्स को खा लेते हैं, तब आपकी बाँडी में भी कैलरी बर्न होना शुरू हो जाती है।

**इनमें फाइबर की मात्रा होती है भरपूर :** नेगेटिव कैलरी ज्यादातर पौधों से प्राप्त होने वाली चीजों में पाई जाती है और इनमें फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है। फूलगोभी, सलाद, तरबूज, गाजर,

ककड़ी, सेब, टमाटर और तोरई में नेगेटिव कैलरी पाई जाती है। वजन बढ़ते वजन को फिक्र होती है, वह कैलरी की एक-एक मात्रा का खासा ध्यान रखते हैं। ऐसे में आपको पता चले की नेगेटिव कैलरी भी होती है, तो आपका रिफ्लेक्शन अजीब होगा। सुनने में अटपटा है लेकिन इस बारे में आपका जानना भी जरूरी है:

**सेवन से नहीं बढ़ता वजन :** अजवाइन को नेगेटिव कैलरी का सबसे अच्छा खाद्य पदार्थ माना जाता है। 100 ग्राम अजवाइन में 16 फीसदी कैलरी होती है। जबकि आपके शरीर को इसे पचाने के लिए इससे अधिक कैलरी की जरूरत पड़ती है। इसलिए नेगेटिव कैलरी वाले खाद्य पदार्थ वजन कम करने में मदद कर सकते हैं, क्योंकि वह न केवल कैलरी में कम होते हैं, बल्कि वे सामान्य खाद्य पदार्थों की तुलना में अधिक कैलरी बर्न करने में भी मदद करते हैं। हम जो कुछ भी खाते हैं, उनमें कहीं-न-कहीं कैलरी की मात्रा होती ही है।

# कम पैसों में स्मार्ट शॉपिंग करने के लिए ये हैक्स अपनाएं

अगर आप उन लोगों में से हैं जो हर बार यही सोचकर जाते हैं कि लिमिटेड बजट और पैसों में शॉपिंग करनी है लेकिन बजट के बाहर पैसे उड़ाकर आ जाते हैं तो हम आपके लिए लेकर आए हैं कुछ हैक्स जिनकी मदद से आप अनचाही चीजें खरीदने से बच जाएंगी। खासतौर पर ऐसी चीजें जिनकी आपके वॉरड्रॉब में फिलहाल कोई जरूरत नहीं है। क्योंकि यही वे गैर-जरूरी चीजें हैं जिन्हें खरीदने की वजह से आप बजट और तय लिमिट से ज्यादा पैसे खर्च कर देती हैं...

### हाई हील्स पहनकर जाएं

जब बात शॉपिंग की आती है तो ज्यादातर लड़कियां फ्लैट और कंपर्टेबल सैंडल, शूज या स्क्रिप्स पहनना पसंद करती हैं ताकि वे आराम से शॉपिंग कर सकें। लेकिन हम आपको हाई हील पहनने की सलाह इसीलिए दे रहे हैं ताकि आपका पूरा ध्यान आपके



हील्स पर बैलेंस बनाकर चलने पर रहे और आप 10 अलग-अलग स्टॉल्स पर जाकर गैर-जरूरी चीजें नहीं खरीदेंगी और अपनी लिस्ट के हिसाब से ही शॉपिंग करेंगी।

### दुखी हों तो शॉपिंग के लिए न जाएं

बहुत से लोग ऐसे भी होते हैं जो अपने खराब दिन पर

खुद को पैपर करने के इरादे से लोकल शॉप या शॉपिंग मॉल्स में शॉपिंग करने पहुंच जाते हैं। हम आपको बता दें कि ऐसा करना कहीं से भी सही नहीं है और दुखी होने पर

शॉपिंग करना एक बंड आईडिया है। हो सकता है कि वह वक्त आपको अस्थायी खुशी मिले लेकिन बेवजह खर्च किए गए पैसे बाद में आपको दुख ही देंगे।

### नाए नोट से पेमेंट करें

आपने भी फील किया होगा ना कि नए नोट अपने पास रखना कितना अच्छा लगता है और कोई भी उसे किसी और को देना नहीं चाहता। शॉपिंग के दौरान भी आप इसी साइकोलॉजी का इस्तेमाल कर सकती हैं। एटीएम से निकले फ्रेश नोट लेकर शॉपिंग करने निकलें ताकि आप खुद को फालतू का खर्च करने से रोक सकें।

### खर्च का हिसाब लगाते रहें

जब आप शॉपिंग के लिए निकलें तो एक बजट सेट कर लें और अपने फोन पर कैलकुलेटर खोलकर रखें। आप जो भी सामान खरीदें उसकी कीमत को जोड़ते जाएं। काउंटर पर पहुंचकर बिल पेमेंट करने से पहले ही अगर आपको स्मार्टफोन पर दिख जाए कि आप कितना खर्च करने जा रहे हैं

# आपके किचन की ये 3 चीजें दूर कर देंगी दांतों का पीलापन



कहते हैं मुस्कुराहट किसी का भी दिल जीत लेती है। वैसे स्माइली चेहरे हर किसी को पसंद आते हैं, लेकिन एक खूबसूरत मुस्कुराहट के पीछे आपके दांतों का भी अहम रोल होता है। अगर आपके दांत एकदम चमकते और वाइट नजर आएंगे, तो आपकी मुस्कुराहट लोगों को और भी पसंद आएगी। ये टिप्स आपके येलो टीथ को वाइट बना देंगे...

### नारियल का तेल बड़े काम का:

आज तक आपने नारियल के तेल को बालों में या बाँडी की मालिश के बारे में सुना होगा, लेकिन आपके पीले दांतों के लिए यह किसी जादूई ऑयल से कम नहीं है। अगर आपके दांत भी पीले हैं,

तो आपको बस इतना करना है कि एक चम्मच नारियल तेल लें और फिर उसे अपने दांतों पर मलें। इसके अलावा आप एक तरीका और भी है, जिसके जरिए आप दांतों के पीलेपन को खत्म कर सकते हैं। आप अपने टूथब्रश में कुछ बूंदें नारियल तेल की डालें और उसी से अपने कुछ मिनट तक दांतों को ब्रश करें और फिर कुल्ला कर लें।

### सेब का सिरका चमकाए दांत :

सेब का सिरका अपने एसिटिक गुणों के लिए जाना जाता है, जो दांतों की बाहरी परत पर मौजूद बैक्टीरिया को मारने में आपकी मदद करता है। आपको कुछ ही मिनटों तक इस सिरके को अपने दांतों पर रगड़ना है और आपके सामने इसके रिजल्ट दिखने लगेंगे।

