विंटर में ये ड्रेसिंग टिप्स अपनायें

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सीजन की रौनक के साथ साथ इन दिनों मार्केड में विंटर सीजन का असर भी दिखाई दे रहा है। सुबह और शाम के समय सर्दी का एहसास होने लगा हे, जिसे देखते हुए घरों में गर्म कपडे निकल गए हैं। मार्केट में भी वूलन गारमेंट्स की कई वैराइटीज दिखाई दे रही हैं। इनमें वेडिंग सीजन को देखते हुए टेंड के अनुसार विंटर गारमेंट्स मार्केट में आए हैं। विंटर में सर्दी से बचना है और स्टाइलिश भी दिखना है। ये ड्रेसिंग टिप्स अपनाइए और बन जाइए सर्दियों की ग्लैम दीवा-

बिंदास बेब में आयें नजर आप कॉलेज में इस विंटर में भी स्टाइल को बरकरार रखना चाहती हैं, तो लॉन्ग ट्यूनिक, स्टॉकिंग्स और लॉन्ग बूट्स से ना केवल सर्दी से बच सकती हैं, बल्कि इस स्टाइल में बिल्कुल बिंदास दिखेंगी। इसके साथ लॉन्ग बूट्स कैरी कर सकती हैं। बूट्स ट्यूनिक से मैच करते हुए लें। ट्यूनिक प्लेन शेड की बजाय प्रिंटेड में लें। कॉलेज गोइंग गर्ल्स इस लुक के साथ स्ट्रेट बाल करवा सकती हैं। वुलन या फिर लेदर बूट्स आपको मार्केट में आसानी से मिल जाएगें जिन्हें पहनकर आप पार्टी की रौनक बन सकती हैं।

बाजार में विंटर की पार्टी ड्रेसेज भी खूब आई हुई हैं। लॉन्ग वुलन टी-शर्ट आपको हर स्टाइल में मिल जाएंगे। इसमें प्लेन से लेकर प्रिंटेड स्टाइल हैं। इस पर आप चौड़ी बेल्ट लगा सकती हैं। वहीं, ओपन कोट कैरी कर सकती हैं। इसमें चौड़े बटन वाला स्टाइल ट्रेंड में है। यह ओपन कोट विंटर को देखते हुए ऑरेंज या फिर ग्रीन कलर का कोट आप ले सकते हैं। इनमें भी स्पार्कल वुलन ट्रेंड में है। यह कोट पार्टी लुक देने में आपकी हेल्प करेंगे। इससे मैच करता स्टोल गले में राउंड करके डाल लें या फिर काउल नेक टी-शर्ट पहनें।

वूलन लॉन्ग कोट लॉन्ग कोट इस सीजन का हॉट टेंड है। इसका साइड कट सूट को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है। इसमें लगे बडे बटन डिफरेंट लुक देने के लिए लगाए गए हैं। आप इसे साडी से लेकर वेस्टर्न ड्रेस के साथ पहन सकते हैं। ऐसे कोट आपको लाजपत नगर, ग्रेटर कैलाश मार्केट वगैरह में मिल जाएंगे। आप इन्हें रेड, ग्रीन और ब्लू जैसे शेड्स में ले सकती हैं। वहीं बूट्स या फिर सैन्डल ब्लैक या फिर वाइट लें। अब विंटर की शॉपिंग करने का मूड बन गया है और समझ नहीं आ रहा है कि किस कलर के स्वेटर के साथ कौन से बूट्स लें, तो परेशान ना हो। आप ग्रे बूट्स और ग्रे कलर की स्वेटर के साथ ब्लू पेंसिल फिट जींस ले सकती हैं। वहीं, रेड पर्स और रेड ग्लव्स इस पर खूब फबेंगे। रेड नेलपेंट, रेड लिपस्टिक और रेड नेकलेस इस ड्रेस के साथ मैच करेगा। ईयररिंग का शेड ग्रे होना चाहिए। आपको इस लुक को कैरी कर सकती हैं।

श्वास रोग से बचें के लिए ये टिप्स याद रखें

सांस लेना जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है जिसमें श्वसन तंत्र एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। श्वसन मार्ग को प्रभावित करने वाले रोग भी काफी आम हैं, विशेष रूप से ये नम, ठंडे और तेजी से बदलते हुए जलवायु में देखे जाते हैं।

श्वसन मार्ग में नाक से फेफडों तक वायु नालिकाओं का सघन संजाल होता है जो अंत में फेफडों के छोटे वायु कोषों में समाप्त होता है। वायु नलिकाओं की शाखाओं का संजाल प्रवाह के लिए संवेदनशील होता है क्योंकि इसका विस्तृत सतही क्षेत्र निरंतर प्रदूषित हवा के संपर्क में आता रहता है जिसे हम सांस के साथ अंदर लेते हैं। एक स्वस्थ श्वसन प्रणाली के लिए आहार मूलभूत आवश्यकताओं में एक है। आहार लंबे समय तक बीमारी की रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अत: सर्दी व खांसी, टॉन्सिलाइटिस, एडेनोइडाइटिस, रानाइटिस, साइनससाइटिस जैसे बार-बार

होने वाले श्वसन विकार तथा सांस लेने में गंभीर कठिनाई से पीडित व्यक्तियों को एक विवेकपूर्ण संतुलित आहार का पालन अवश्य करना चाहिए। आहार एलर्जी का कारण नहीं होता है,परंतु उनके लक्षणों को बिगाड सकता है।

श्वसन एलर्जी पर ये परहेज करें र-बार खांसी, जुकाम और टॉन्सिलाइटिस से पीडितों को इन चीजों से परहेज करना चाहिए- ठंडे और एयरेटेड पेय-कोक, फेन्टा, फ्रूटी, लिमका, माजा, पेप्सी आदि। फलों के रस, खासकर सिट्रिक फलों जैसे - संतरा और मौसमी का रस। ठंडा पानी, आईसक्रीम, दही, लस्सी। सामान्य तापमान पर ताजा मीठा दही लिया जा सकता है फल अंगूर, नींबू, आम, संतरा,अनन्नास, अनार, तरबूज खट्टा भोजन अचार, रसम, सॉस केचअप, साम्भर, टमाटर का सूप, सिरका, गोल गप्पे, इमली।

सांस लेने में कठिनाई निम्नलिखित का उपयोग न करें, इससे स्थिति और खराब हो जाती है।

फल केला, अमरूद तेल युक्त और भारी भोजन बर्गर, चिप्स-वैफर्स, छोले-भटूरे, चॉकलेट, सूखे मेवे, तले हुए खाद्य, हलवा, खीर, मिल्क शेक, ऑमलेट, पकौडा, पराठा, पेस्ट्री, पिज्जा, पूरी, सामोसा, मिठाई,बडा।

स्टार्च वाई बादी युक्त भोजन कढी, नूडल्स, चावल, स्वीट कार्न सूप, उडद दाल। वे लोग चावल खा सकते हैं जिनका मुख्य भोजन चावल है

सब्जियां बीन्स, अरबी, खीरा, भिंडी, आलू, शकरकंद, कच्चा टमाटर, मूली।

नोट -ठंडी हवा, धूल, वर्षा और धुएं से बचें।

दिव्या खोसला कुमार दे रहीं शॉर्ट ड्रेसेज में हॉट दिखने के टिप्स

म्यूजिक कंपनी टी-सीरीज के मालिक भूषण कुमार की पत्नी दिव्या खोसला कुमार इन दिनों अपने नए म्यूजिक विडियो याद पिया की आने लगी को लेकर सुर्खियों में हैं। दिव्या अपनी ऐक्टिंग, डायरेक्शन, प्रॉडक्शन के साथ-साथ फैशन सेंस और स्टाइलिंग के जरिए भी अपने फैंस और फॉलोअर्स को फैशन गोल्स देती नजर आती हैं। अगर आपको भी शॉर्ट ड्रेसेज पहनने का शौक है तो उसे कैसे बेहतरीन तरीके से कैरी करना है, इसके टिप्स आप दिव्या से ले सकती हैं। दिव्या इन दिनों अपने म्यूजिक विडियो के प्रमोशन्स में बिजी हैं। इसी दौरान दिव्या नजर आयीं ब्लू और गोल्डन कलर की हेवी वर्क वाली शॉर्ट स्कर्ट में जिसे फैशन डिजाइनर सीमा खान ने डिजाइन किया है। स्कर्ट हेवी वर्क वाली थी इसलिए दिव्या ने उसके साथ पफ स्लीव्स वाली फुल स्लीव्स प्लेन वाइट शर्ट को टीमअप कर पहना। साथ में पिंक स्नीकर्स, पोनीटेल और बोल्ड रेड लिपस्टिक में दिव्या बेहद खूबसूरत लग रहीं थीं। दिव्या के इस लुक की बात करें तो उन्होंने ग्रे कलर की शॉर्ट स्कर्ट को ब्लैक कलर के ब्रालेट स्टाइल टॉप और पिंक कलर के फुल स्लीव्स शॉर्ट जैकेट के साथ नजर आयीं। जैकेट पर बना मल्टीकलर वर्क इस ड्रेस की हाइलाइट थी जिसे दिव्या ने ब्लैक कलर की स्टार वाली पेसिंल हील्स और स्ट्रेट हेयर के साथ टीमअप कर पहना था। इन दिनों ब्लैक ऐंड वाइट मोनोक्रोम लुक भी काफी चर्चा में है। इसी मोनोक्रोम ट्रेंड को फॉलो करती नजर आयीं दिव्या खोसला कुमार। दिव्या ने वाइट कलर की शॉर्ट स्कर्ट और मैचिंग वाइट कलर का स्लीवलेस क्रॉप टॉप पहन रखा था जिस पर ब्लैक कलर से पांडा प्रिंट्स बने हुए थे। अपनी इस ड्रेस को दिव्या ने ब्लैक कलर के ब्लेजर और ब्लैक कलर के मैचिंग ग्लैडिएटर शूज के साथ टीमअप कर पहना था। एलबीडी यानी लिटिल ब्लैक ड्रेस भी इन दिनों ट्रेंड में है। एक इवेंट के दौरान दिव्या नजर आयीं वन शोल्डर लुक वाले सीक्वेन ब्लैक कलर के शॉर्ट ड्रेस में। इस ड्रेस के साथ कमर के पास से ब्लैक कलर का लॉन्ग नेट भी अटैच्ड था जो ड्रेस और दिव्या के लुक को और इन्हैंस कर रहा था। दिव्या का एक और हॉट लुक नजर आया ब्लैक कलर के इस ड्रेस में। दिव्या ने ब्लैक कलर की फ्रिल वाली शॉर्ट स्कर्ट को मैचिंग ऑफ शोल्डर क्रॉप टॉप लुक के साथ टीमअप कर पहना है। दिव्या की इस ड्रेस को किरण गुप्ता ने डिजाइन किया है जिसे दिव्या ने बेबी पिंक कलर की पॉइंटेड हील्स, पिंक कलर की लिपस्टिक के साथ कैरी किया था। एक और तस्वीर में दिव्या सिल्वर कलर की ब्लिंगी रैप अराउंड शॉर्ट स्कर्ट में नजर आयीं जिसे उन्होंने वाइट कलर के प्लेन गंजी टॉप के साथ टीमअप कर रखा था। साथ में रानी पिंक कलर का फुटवेअर। ब्लैक शॉर्ट्स संग येलो टॉप पहनना हो, वाइट डेनिम स्कर्ट संग ब्लू डेनिम क्रॉप टॉप या फिर सिल्वर कलर की स्कर्ट संग रेड कलर का फ्रंट नॉट टॉप। हर लुक में बेहद खूबसूरत लग रही हैं दिव्या खोसला कुमार।