घमंडी लोगों को कैसे चुप कराएं?

ऑफिस में आपके साथ कुछ सहयोगी अपने आपको जिंदादिल, हार्ड वर्किंग और बहुत बार खुद को चुलबुला दिखाने की कोशिश करते होंगे। ऐसे लोगो में आत्मविश्वास कूट-कूट कर भरा होता है। इसी चक्कर में वे इस सोच में रहते हैं कि वे हर काम बहुत ही जल्दी से और आसानी से कर लेंगे। ऐसे ओवरकॉफिडैंट लोगों को ऐसा लगने लगता है कि उनके पास हर समस्या का हल है। ऑफिस में हर व्यक्ति उसकी मदद लेता है। अच्छे एंक्सपीरियंस की वजह से वे दूसरो के कामों में नुक्ताचीनी करते है, अपने जूनियर्स को अंडर एस्टीमेट करते हैं। बहुत बार कॉन्फिडैंस घमंड में बदल जाता है। वे इगो दिखाना शुरू कर देते हैं और दफ्तर के लोग उनसे बात करना पसंद नहीं करते। यह लोग अपना काम तो अच्छे से निपटा लेते है लेकिन दूसरों के कामो में रुकावट डालते हैं। ऐसे में घमंडी व्यक्ति को अपने काम में ज्यादा तवज्जो नहीं देनी चहिए। अपना काम खुद करने की कोशिश करें। ऐसे लोगों को अपनी तारीफ सुनना बहुत अच्छा लगता है। इन लोगों की चापलूसी करने से बचें। ये लोग किसी भी मुद्दे पर बहस करने से नहीं चूकते। अपनी नॉलेज दूसरों से शेयर करने की बजाए उन पर बहस करते हैं। बेस्ट तरीका यह है कि आप उनकी बहस पर ध्यान ही न दे। अपने काम पर फोकस रखें। वे अपने आप शर्मिंदा होकर चुप हो जाएंगे।

कूल लुक देती है पोलो टी-शर्ट...

गर्मियों के दिनों में हर युवा को अपनी वार्डरोब में पोलो टी-शर्ट को रखना बेहद पसंद होता है। पोलो टी शर्ट काफी आरामदायक होती हैं। यह काफी क्लासी और सोफेस्टिकेडेट होती हैं जिन्हे सिर्फ एक क्लास के ही लोग पसंद करते हैं। पोलो टी शर्ट को चाहें तो फॉर्मल कपड़ों में पहने या फिर किसी खास इवेंट में। इस टी शर्ट का इजाद तब हुआ था, जब पोलो खेलने वाले खिलाडियों को एक विशेष ड्रेस पहनकर खेलना होता था। धीरे-धीरे ये शौक बन गया है और प्राईवेट पोलो ग्राउंड पर भी लोग इसे पहन कर खेलना पसंद करने लगे। अब इन्हे सिर्फ ग्राउंड पर पहनने की जरूरत नहीं है, आप किसी भी मौके पर इसे पहन सकते हैं सिवाय फॉर्मल मीटिंग के। अगर आपको अपनी वॉर्डरोब में किसी टी-शर्ट को रखना है तो ब्लैक कलर की टी शर्ट सबसे बेस्ट होती है। यह सभी कलर के पैंट या जींस के चलती है और इम्प्रेसिव भी लगती है। आप चाहें तो सफेद पोलो टी शर्ट भी ले सकते हैं। इसे ऑफिस या बाहर भी आराम से पहना जा सकता है। जरूरी नहीं कि आप पोलो टी शर्ट को पैंट या जींस के साथ ही पहनें, आप शॉर्ट्स के साथ भी इसे पहन सकते हैं। किसी भी कंट्रास्ट कलर के पैंट के साथ यह फबता है। पोलो टी शर्ट में धारीदार यानी स्ट्रिप टी शर्ट भी आती है। इससे लंबाई ज्यादा लगती है और उम्र थोड़ी कम लगती है। अब आप अगली बार जब भी पोलो टी शर्ट खरीदें तो इन सभी बातों का ध्यान रखें और गर्मियों के मौसम में कूल-कूल लुक में दिखें।

न्यू वॉल डेकोर ट्रेंड्स...

यदि आप घर को रिनोवेट करवाने की सोच रहे हैं, तो कुछ नया ट्राइ कर सकते हैं। इन दिनों होम डेकोर के न्यू ट्रेंड्स देखने को मिल रहे हैं, जो न सिर्फ इंटीरियर को खास बनाते हैं, बल्कि घर को न्यू लुक भी देते हैं। खासकर वॉल डेकोरेशन में काफी नए ट्रेंड्स देखे जा रहे हैं। इन्हें पहले से ज्यादा आर्टिस्टिक बनाया जा रहा है। साथ ही इको फ्रेंडली इंटीरियर से भी जोड़ा जा रहा है। वॉल डेकोर के ट्रेंड्स पर एक नजर।

स्टोन आर्ट वर्क

दीवारों पर स्टोन का आर्ट वर्क भी काफी पसंद किया जा रहा है। इन्हें टीवी वॉल या फिर सेंटर वॉल पर ट्राई किया जा सकता है। दूसरी ओर, मार्केट में डिफरेंट तरह के स्टोन देखे जा रहे हैं, जो दीवारों के लिए काफी पसंद किए जाते हैं, इनमें कलर फुल स्टोन काफी डिफरेंट एंड ट्रेंडी लुक देते हैं।

वर्टिकल गार्डन

वर्टिकल गार्डन का कॉन्सेप्ट काफी पसंद किया जा रहा है। बाहर के साथ-साथ इस तरह के गार्डन को घर के अंदर भी लगाया जा सकता है। ड्रॉइंग रूम के अलावा वॉशरूम में भी वर्टिकल गार्डन काफी अच्छे लगते हैं। वॉशरूम की वॉल पर यह गार्डन फ्रेशनेस का अहसास देंगे। वॉशरूम में मॉस वॉल भी लगवाई जा सकती है।

डिफरेंट म्यूरल्स

दीवारों पर म्यूरल्स लगवाना काफी कॉमन है। इसमें भी अब डिफरेंट वैराइटीज नजर आ रही हैं, जिनमें डिजिटल और 3डी भी शामिल हैं। डिजाइनर्स की मानें तो वॉल से लेकर फ्लोर तक अट्रैक्टिव पेपर एंड म्यूरल्स देखे जा रहे हैं। वॉल पर कॉज्मिक और सी लाइफ काफी पसंद की जा रही है, इसके तहत दीवार पर नैचुरल कलर्स उभरते हैं।

ट्राय करें ट्रेंडी क्यूलॉट्स...

> क्यूलॉट्स की लोकप्रियता बढ़ने की सबसे बडी वजह यह है कि ये सुपर कंफर्टेबल होने के साथ ही सुपर स्टाइलिश भी होते हैं। क्यूलॉट्स को कई तरह के अपरवेयर्स के साथ कंबाइन किया जा सकता है, जैसे टक्ड इन शर्ट, क्रॉप्ड टॉप, टैंक टॉप, लॉन्ग ट्यूनिक, ब्लेजर आदि। हाइ वेस्टेड टेलर्ड क्यूलॉट्स हील्स के साथ कमाल लगती हैं।

ट्राउजर्स और पलाजो पहन कर बोर हो गई हैं, तो क्यों न वॉर्डरोब में कुछ नया ऐड किया जाए। लिनेन, डेनिम, सिल्क और खादी से बने क्यूलॉट्स इस सीजन का सबसे बडा ट्रेंड बन कर उभरे हैं। सही स्टाइलिंग की मदद से ये आपको विविध लुक्स दे सकते हैं। पिछले कुछ सीजंस से फैशन की दुनिया में लोअरवेयर्स का जलवा रहा है। फिर चाहे वे शॉर्ट्स हों, लेगिंग्स हों या पलाजो। इस कड़ी में सबसे लेटेस्ट नाम जुडा है क्यूलॉट्स का। रनवे से स्ट्रीट तक हर जगह इनका जलवा देखा जा सकता है। इन्हें कॉलेज से लेकर ऑफिस और लॉन्ग ड्राइव तक लगभग हर जगह पहना जा सकता है।

सुपर स्टाइलिश

क्यूलॉट्स की लोकप्रियता बढ़ने की सबसे बडी वजह यह है कि ये सुपर कंफर्टेबल होने के साथ ही सुपर स्टाइलिश भी होते हैं। पहले से प्रचलित परिधानों की भीड़ में ये ताजगी और नएपन का एहसास कराते हैं। अलग-अलग तरह से इनकी स्टाइलिंग करके विभिन्न लुक्स पाए जा सकते हैं।

कॉम्बिनेशंस

क्यूलॉट्स को कई तरह के अपरवेयर्स के साथ कंबाइन किया जा सकता है, जैसे टक्ड इन शर्ट, क्रॉप्ड टॉप, टैंक टॉप, लॉन्ग ट्यूनिक, ब्लेजर आदि। हाइ वेस्टेड टेलर्ड क्यूलॉट्स हील्स के साथ कमाल लगती हैं। अगर आपकी लंबाई अच्छी है तो आप वाइड हेमलाइन वाली सॉलिड कलर्ड क्यूलॉट्स को अपने पसंदीदा टॉप और समर सैंडल्स के साथ कंबाइन कर सकती हैं। लेदर क्यूलॉट्स को रेट्रो स्टाइल टॉप के साथ पहनना भी अच्छा आइडिया है।

लॉन्ग ड्राइव पर

जहां प्लीटेड क्यूलॉट्स को टक्ड इन कॉलर्ड शर्ट के साथ कंबाइन करके आप फॉर्मल लुक पा सकती हैं, वहीं फ्लोरल प्रिंट्स वाले क्यूलॉट्स को क्रॉप टॉप के साथ कंबाइन करके आप रोमैंटिक लुक क्रिएट कर सकती हैं। अगर लॉन्ग ड्राइव पर जाते वक्त आप क्यूलॉट्स पहनना चाहती हैं, तो क्रॉप्ड क्यूलॉट्स के साथ टैंक टॉप पहनें। इसी तरह बुक लॉन्च इवेंट में टैन प्लीटेड क्यूलॉट्स के साथ जॉर्जट रफल्ड शर्ट पहन सकती हैं।

फुटवेयर्स

इसके साथ आप किसी भी तरह के ओपेन टो हील फुटवेयर्स पहन सकती हैं। उदाहरण के तौर पर, इसके साथ वेजेज, पीपटोज और स्ट्रैपी सैंडल्स का कॉम्बिनेशन अच्छा लगता है। इसके साथ क्लोज्ड़ टो सैंडल्स पहनने से बचना चाहिए।

ज्यूलरी का चयन

क्यूलॉट्स के साथ आप स्टेटमेंट नेकपीसेज कंबाइन कर सकती हैं। साथ ही आप इसके साथ थिन फॉर्मल बेल्ट या एंबेलिश्ड बेल्ट भी कंबाइन कर सकती हैं। चूंकि इसे पहनने पर आपके एंकल्स नजर आते हैं, इसलिए इसके साथ आप एंकलेट्स भी पहन सकती हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

- क्यूलॉट्स के साथ फ्लिप-फ्लॉप्स न पहनें।
- अगर आपकी वेस्ट शेप में है तो क्यूलॉट्स के साथ आप थिन बेल्ट पहन कर इसे डिफाइन कर सकती हैं।
- अगर आपकी लंबाई कम है तो क्रॉप्ड क्यूलॉट्स पहनने से बचें। संकरी हेमलाइन वाले फुल लेंथ क्यूलॉट्स का चयन करें।
- कंफर्टेबल फैब्रिक से बने क्यूलॉट्स पहनें।
- अपने कॉम्प्लेक्शन को सूट करते हुए क्यूलॉट्स का चयन करें।

पैरों के हिसाब से फैशन...

परफेक्ट्ली टोन्ड लेग्स एक्सपोज करने के लिए यह मौसम उपयुक्त है। अगर आपके पैर टोन्ड नहीं हैं तो हल्की-फुल्की एक्सरसाइज के बाद से आप अपने लेग्स शेप में कर सकती हैं।

फॉर फुलर लेग्स

अगर आपके पैर गठीले हैं तो आप 'अबव द नी लेंथ' ड्रेसेज में अलग-अलग शेप्स और कट्स ट्राई कर सकती हैं। असिमिट्रिकल डिजाइंस के साथ आप अपने फुलर लेग्स को फ्लॉन्ट कर सकती हैं। जमीन पर सीधा लेट जाएं। इसके बाद अपने दोनों पैरों को बारी-बारी से क्लॉकवाइज और एंटी-क्लॉकवाइज डायरेक्शन में घुमाएं। पैर घुमाने के दौरान जितना बड़ा सर्कल आप क्रिएट कर सकेंगी, आपके लिए उतना ही फायदेमंद होगा। 30 रेपिटिशंस के तीन सेट्स ट्राई करें।

फॉर थिन लेग्स

अगर आपके पैर पतले हैं तो फ्लोइंग ड्रेसेज आपके लिए उपयुक्त हैं। लेंथ आप अपनी पसंद की चूज कर सकती हैं। पतले पैरों के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग आवश्यक होती है। स्टेपर पर स्टेप्स करें या सीढ़ियां चढ़ें-उतरें। साथ ही लंजेस ट्राई करें। हाथों में डंबल्स लेकर एक पैर को सीधा आगे की तरफ लाकर दोनों घुटनों को इस तरह मोड़ें की नाइंटी डिग्री एंगल बने। एक पैर के लिए 20 रेपिटिशंस के तीन सेट ट्राई करें।

फॉर हेवी काफ्स

अगर आपका काफ पोर्शन हेवी है तो ध्यान रखें कि आपकी ड्रेस काफ मसल्स को कवर करती हुई हो। बहुत छोटी लेंथ की ड्रेस बेयर लेग्स पर नहीं जंचेगी। काफ मसल्स टोन करने के लिए अपने पैरों को 45 डिग्री तक खोलें। पंजों के बल एड़ियों को उठाकर आपको स्क्वॉट्स करने हैं। इसमें पंजों के बल खड़े होकर आपको नीचे की तरफ झुकना है। ध्यान रखें कि आपकी बैक बोन सीधी रहे और आप जितना नीचे जा सकें, आपके काफ मसल्स के लिए उतना ही बेहतर होगा।

फॉर हेवी थाइज

हेवी थाइज हों तो ऐसी ड्रेसेज ट्राई करें जिसमें थाइज ज्यादा एक्सपोज न हों। थाइज को टोन करने के लिए स्क्वाट्स ट्राई करें। पैरों को 45 डिग्री फैलाकर बैक बोन सीधी रखते हुए बैठने की मुद्रा में झुकें। 20-25 रेपिटिशंस के तीन सेट्स ट्राई करें। हाथों में वेट्स लेकर स्क्वाट्स भी करें, यह आपकी थाइज को टोन करेंगे।

इन बातों का भी रखें ध्यान

- आजकल हर लड़की स्टाइलिश दिखने के लिए ड्रैस के साथ मैच करते हुए ही फुटवियर्स पहनती हैं। बाजार में फुटवियर्स ट्रैंड में स्मार्ट, स्टाइलिश, ट्रैंडी फ्लोरल हाई हील्स देखने को मिलती हैं। हील्स आपकी छोटी हाइट को लंबा बना कर आपको और स्टाइलिश दिखाती हैं। अगर आप हाई हील्स के शौकीन हैं तो कभी 4 इंच से ऊंची हील्स न पहनें।
- कभी भी हर रोज एक तरह की हील्स न पहनें। बदल-बदल कर पहनें ताकि आप के पैरों को आराम मिलें।
- पार्टी में अपनी लुक को अच्छा बनाने के लिए आप ड्रैस को साथ किटेन हील्स पहनें।
- छोटे पैरों में टी स्ट्रैप वाली हील्स कभी न पहनें। ऐसी हील्स को अवॉइड करें।
- लंबे पैरों में ओवल शेप हील्स ही पहनें। इन्हे पहन कर आपके पैर बहुत ही सुंदर दिखाई देंगे।
- अगर आप पार्टी में जाने की शौकीन हैं तो आपकी ड्रैस के साथ स्ट्रैपी हील्स परफेक्ट दिखेगी।
- पैंसिल हील से पैरों में दर्द होने लगता है। इसलिए चौडी हील्स खरीदें, इससे पैरों पर कम दबाव पड़ता है।

खरीदनी है पहली कार तो ये हैं ऑप्शन...

सपनों की गाड़ी खरीदने की चाहत रखने वालों के लिए पहली कार हमेशा कुछ खास होती है। हालांकि पहली कार खरीदते समय आम आदमी को अपना बजट भी संभालना पड़ता है। अगर आप ढूंढ़ रहे हैं ऐसी ड्रीम कार जो सारी खूबियों के साथ कम कीमत में भी आ जाए तो ये खबर आपके लिए काम की है। यहां हम पहली कार खरीदने वालों के लिए ऐसी कारें बताने जा रहे हैं जो अच्छा विकल्प साबित हो सकती हैं। अपनी पसंद, खूबियों और बजट के हिसाब से इनमें से कोई भी कार चुनकर घर ले आइए।

मारुति सुजुकी ऑल्टो

पहली कार खरीदने वालों के लिए मारुति ऑल्टो हमेशा से बढ़िया पसंद रही है। मारुति जो देश की सबसे बड़ी कार कंपनी है छोटी कारों के सेगमेंट में हमेशा सबसे आगे रही है। पहले इसकी मारुति 800 लोगों की पसंदीदा कार थी और अब ऑल्टो भी उसी राह पर आगे बढ़ रही है क्योंकि इसकी कीमत काफी कम है। ऑल्टो की फिलहाल कीमत 2.57 लाख रुपए है जो पहली कार खरीदने वालों के लिए एक आकर्षक कीमत है। ये एक एंट्री लेवल कार है और इतनी कीमत में लोगों को देश का सबसे भरोसेमंद ब्रांड मिल रहा है तो इससे अच्छी बात क्या है।

रेनॉल्ट क्विड

रेनॉल्ट क्विड के लुक्स इसकी खासियत हैं जो इसे अन्य छोटी कारों से काफी अलग रखते हैं। इसके इंटीरियर्स काफी खास हैं और बाहर से छोटी कार दिखने के बावजूद अंदर से ये सेडान जैसा फील कराती है। इस कार का माइलेज भी 25 किलोमीटर प्रति लीटर है जो छोटी कारों के लिहाज से काफी अच्छा औसत कहा जा सकता है। रेनॉल्ट क्विड की कीमत भी बजट कारों के तहत लुभाती है क्योंकि 2.62 लाख रुपए में अच्छे फीचर्स के साथ ये कार मारुति की ऑल्टो और ह्युंडई की इयॉन को कड़ी टक्कर दे रही है।

ह्युंडई इयॉन: इस कार की थीम है इसका कम्फर्ट और स्टाइलिश लुक जो अन्य छोटी कारों में थोड़ी मुश्किल से मिलता है। ऑल्टो और क्विड के मुकाबले यह कार काफी ज्यादा आकर्षक लगती है लेकिन इसीलिए इसकी कीमत भी उनसे थोड़ी ज्यादा है- 3.25 लाख रुपए। इस कार में 56 पीएस का इंजन मिलता है और ये कार 20 किलोमीटर प्रति लीटर के माइलेज का दावा करती है।

टाटा टिएगो: टाटा टिएगो की खासियत यह है कि पेट्रोल और डीजल दोनों वेरिएंट में आती है। हालांकि डीजल वेरिएंट की कीमत 3.95 लाख रुपए है जो पेट्रोल वेरिएंट 3.2 लाख रुपए से थोड़ी ज्यादा है। इस कार के लॉन्च के समय इसे सबसे ज्यादा फ्यूल एफिशिएंट कार बताया गया था। इसके लुक्स तो ग्लोबल हैं ही और ये हैंडलिंग में भी ईजी फील कराती है।

ह्युंडई आई10: एक समय छोटी कारों के बाद ह्युंडई सैंट्रो का जलवा था और मारुति 800 के बाद इसने छोटी कारों के सेगमेंट में अपनी धाक जमा दी थी। इसके बाद आई ह्युंडई आई10 भी छोटी कारों के सेगमेंट में काफी पॉपुलर है और काफी ज्यादा बिकती है। इस कार की सबसे बड़ी खासियत इसका कम्फर्ट और इसका आकर्षक डिजाइन है जो लोगों को सालों से लुभाता आ रहा है। हालांकि एंट्री लेवल कार के हिसाब से इसकी कीमत थोड़ी ज्यादा है यानी 4.25 लाख रुपए।

रैशेज की समस्या को दूर करने के कारगर उपाय

टाइट कपड़े पहनने, पसीने और बहुत ज्यादा चलने से अक्सर जांघों के बीच रैशेज पड़ जाते हैं। इनमें बहुत ज्यादा खुजली होती है, साथ ही दर्द भी। इन्हें अवॉयड करने से ये इन्फेक्शन फैल सकता है, जो तकलीफ को बढ़ाने का काम करता है। रैशेज की प्रॉब्लम महिलाओं से लेकर पुरुषों तक, किसी के भी साथ हो सकती है।

रैशेज की समस्या को दूर करने के लिए अपनाएं जाने वाले उपाय

एलोवेरा जेल

एलोवेरा जेल अंदरूनी रैशेज की समस्या को दूर करने में मददगार होता है। रैशेज वाली जगह पर इसकी ताजी पत्तियों से निकला जेल लगाकर इसे सूखने दें। जल्द असर के लिए दिन में 2-3 बार इसका इस्तेमाल करें।

पाउडर

रैशेज वाली जगह पर किसी अच्छे एंटी बैक्टीरियल पाउडर का इस्तेमाल करें। टैल्कम पाउडर आसानी से अंदरूनी एरिया के पसीने को एब्जॉर्ब कर लेता है। कोशिश करें पाउडर का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल कर सकें।

बर्फ

बर्फ का कूलिंग इफेक्ट रैशेज का असरदार इलाज है। हर दो घंटे में अंदरूनी रैशेज वाली जगह बर्फ के टुकड़े को सिकाई करें। बहुत जल्द फायदा मिलता है।

केमोमाइल टी

केमोमाइल टी का इस्तेमाल करके भी रैशेज से छुटकारा पाया जा सकता है साथ ही इसमें मौजूद हर्ब्स और भी कई प्रकार की स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर रखते हैं। अंदरूनी रैशेज होने पर उसे केमोमाइल टी से साफ करें।

विनेगर(सिरका)

अगर रैशेज की समस्या इन्फेक्शन में बदलती दिख रही है तो तुरंत उस एरिया पर विनेगर लगाना शुरू कर दें। जल्द असर के लिए विनेगर में शहद की मात्रा भी मिला सकते हैं।3-4 बार इन्फेक्शन वाली जगह पर लगाएं।

विटामिन ई

विटामिन ई के इस्तेमाल से भी रैशेज की समस्या दूर होती है। विटामिन ई से भरपूर चीजों को रैशेज वाली जगह लगाएं। रोजाना एक हफ्ते तक दिन में कम से कम 2-3 बार इसका इस्तेमाल करें।

कम्फर्टेबल अंडरवियर

रैशेज की समस्या टाइट और अनकम्फर्टेबल कपड़े पहनने से और बढ़ सकती है इसलिए ऐसी समस्या होने पर ढ़ीले और कम्फर्टेबल कपड़े पहनें खासतौर से अंडर वियर।