

FASHION TANTRA



Star Couple

सफल रिश्ते की बुनियाद होती है ऑनरेस्टी और लॉयल्टी अर्पित-सानिया

02



Fashion@focut

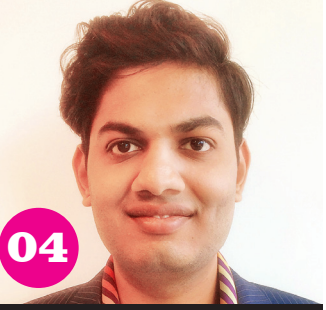
Family Fashion Trendz 2019

03

Fashion@Agra

just be happy with your work and follow your heart Agraj Jain

04



www.fashiontantra.in

Postal Registration No. Agra/149/2018-2020 Post Office: Sanjay Place

RNI Reg. UPBIL/2015/66790



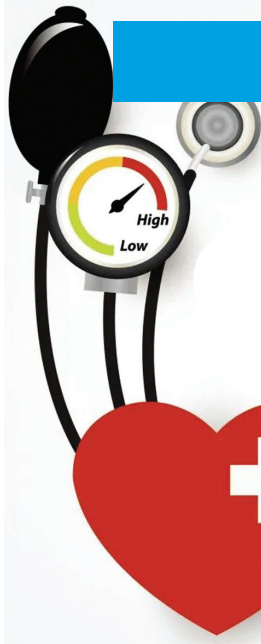
Hello Friends, Hope you are doing great !!!

Hi Everyone.. hope you are having super cool days in this hot summer.

Because May, more than any other month of the year, wants us to feel most alive. A great difference between May and Day is the M and D! So Be a good Managing Director of your life each day in May and Learn to be your Life coach this month by Controlling Your Emotions, so your emotions don't control you!! Managing your emotions is tough at times But the more time and attention you spend on regulating your emotions, the mentally stronger you'll become. So that way you'll gain confidence in your ability to handle discomfort while also knowing that you can make healthy choices that shift your mood. And you can have Super Cool Days physically and mentally too. Other than this Wear Cotton with earthy colours, enjoy all the seasonal fruits and drink lots of water. And Be cool Dil, Dimag and Sharir se!! And Yes.. Be Cool with a warm relationship with your family, friends and with your own selves. And Please plant more trees and make the environment greener, healthier and sustainable!! Be healthy, happy wonderful, terrific and amazing this summer. Sending smiles, Laughter, Love and good vibes your way.

Thanks. Poonam Sachdeva (Associate Editor)

FOR COVERAGE OF EVENT/ PARTY CALL +91 99975 51655



WORLD HYPERTENSION DAY

टेंशन से रहें दूर ताकि बनी रहे दिल की धड़कनें

आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में हम अपने लिए वक्त ही नहीं निकाल पाते। गलत खान-पान व दिनचर्या के चलते हर तीसरा आदमी हाइपरटेंशन का शिकार हो रहा है। हाइपरटेंशन की इस बीमारी को साइलेंट किलर माना जाता है। हार्ट अटैक के कारणों में हाइपरटेंशन भी एक मुख्य वजह है। हर साल 17 मई को विश्व हाइपरटेंशन दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसी को लेकर फैशन तंत्रा ने हाइपरटेंशन डे पर एक टॉक शो का आयोजन किया। जिसमें डॉ. मनप्रीत शर्मा ने हाइपरटेंशन को एक घातक बीमारी बताते हुए इससे जुड़ी कई प्रकार की भ्रातियों को दूर किया



डॉ. मनप्रीत कहती हैं कि हाइपरटेंशन डे पर who ने काउंट योर नंबर्स, वॉट योर नंबर आर? योर ब्लड प्रेशर काउंट का मैसेज दिया है। हाइपरटेंशन के बारे में बताया कि जैसे प्राइमरी हाइपरटेंशन जेनेटिक होता है और इसके कॉजेज अनॉन होते हैं। वहीं सेकेंडरी हाइपरटेंशन किसी भी डिजीज के कारण से होता है। यह भी बताया कि कैसे सही तरीके से अपना बीपी नापना चाहिए साथ ही उन्होंने कहा कि नॉर्मल बीपी 130-90 होता है। इसके ऊपर या नीचे होने पर हमें डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए। टॉक शो का संचालन फैशन तंत्रा की एसोसिएट एडिटर पूनम सचदेवा ने किया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से कोमिला सुनिजधार, रंजिनी चतुर्वेदी, पूजा कोचर, वर्षा पालीवाल, शिखा जैन, रानी रल्लन, रजनी सागर, गरिमा हेमदेव, नीतू खन्ना, चांदनी ग़ोवर, पावनि सचदेवा उपस्थित रही



Reason

- Life Style
- Genetic
- Hereatity
- Smoking
- Alcohol
- Tabacoo
- Uses of High Sodium Salt
- Diseases Related Kidney
- Tumor

Result

- Brain Hamrage
- Periodontitis in Gums
- Heart Attack
- Heart Dilut
- Kidney Damage

Symptoms

- Nose Bleeding
- Dizziness
- Irrretation
- Sleep Apnea
- Severe Headache
- Fatigue
- Confusion
- Vision Problem
- Chest Pain
- Difficulty in Breathing
- Heaviness in Chest, Neck and Ear

Precaution

- Dash Diet
- Weight Control
- Exercise Regularly
- Take Low Sodium and High Potassium Diet
- Limit Amount of Alcohol
- Quit Smoking
- Reduce Stress
- Take Proper Sleep

Admission Open for 2019



International Institute of Fashion & Arts

SHAPE UP YOUR FOUNDATION FOR GLOBAL ERA

INTERNATIONAL INSTITUTE OF FASHION AND ARTS
Phone : 0562-4002476, 9997551655