















जानकारी

ब्रोकली



खाने से टल जाएंगी ये प्रॉब्लम

ब्रोकली, जो दिखने में बिल्कुल फूलगोभी की तरह होती है। ज्यादातर लोग इसका इस्तेमाल सलाद के रूप में करते हैं।

कैंसर से बचाव

ब्रोकली में फाइटोकेमिकल्स मौजूद होता है, जो शरीर में जाकर हॉर्मोन कैंसर से बचाए रखता है।

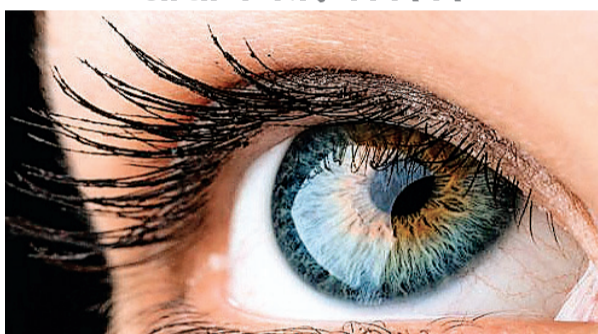
इम्युनिटी बढ़ाएं

ब्रोकली में विटामिन सी भरपूर होता है, जो बांझी के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है।

स्वस्थ होगा दिल

ब्रोकली में कैरोटीनोइड ल्यूटिन पाया जाता है, जो दिल की धमनियों को मोटा होने से रोकता है।

आंखों के लिए फायदेमंद



ब्रोकली में बीटा-कैरोटीन तत्व होता है, जो विटामिन ए का अच्छा स्रोत है। इसके सेवन से आंखें स्वस्थ रहती हैं और मोटायाबंद होने का खतरा कम होता है।

हर किसी को अपनी सेहत का खास खयाल रखने की जरूरत होती है। खासकर बारिश और सर्दियों के मौसम में लोगों को अक्सर सर्दी-जुकाम, फीवर के साथ ही स्किन से संबंधित शिकायत हो जाती है।



रोजाना इन चीजों के सेवन से शरीर रहेगा हमेशा तंदुरुस्त

तिल

एटीऑक्सीडेंट और आयरन के गुणों से भरपूर तिल का गुड के साथ सेवन करना शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

गॉद के लड्डू

एक बाउल में गौद, गेहूँ का आटा, चीनी, घी, खरबूज के बीज, बादाम, और इलाइची को मिवस करके लड्डू बनाएं।

संतरा, गाजर, अमरूद

विटामिन ए और सी से भरपूर इन फलों का सेवन आपके इम्यून सिस्टम को बढ़ाता है।

अलसी के बीज

इसमें पीसा गुड, क्राश नट्स, तरबूज के बीज और कद्दू के बीजों को मिला पंजीरी बना लें।

चिक्की

मूंगफली और गुड से बनी चिक्की का रोजाना सेवन बहुत फायदेमंद होता है।

दालचीनी कुकीज

चीनी, आटा, दालचीनी, बेकिंग पाउडर, नमक, मखन, अंडे, और वेंलिना एक्ससेस को मिला कर कुकीज तैयार करें।

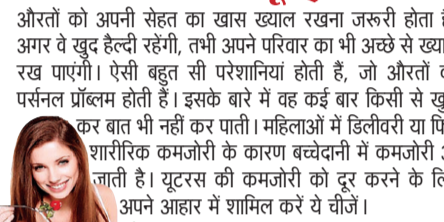
रोस्टेड नट्स

विटामिन ई के गुणों से भरपूर मूंगफली, काजू, बादाम, अखरोट जैसे नट्स को रोस्ट करके रोजाना खाने से स्किन में ग्लो आने के साथ कई हेल्थ प्रॉब्लम दूर होती हैं।

मखाने

मखानों को जैतून या नारियल के तेल में रोस्ट करके इनके ऊपर हल्की सी विल्ली प्लेक्स और ओरिगैनों छिड़के।

हेल्दी यूटर्स के लिए खाएं ये फूड्स



औरतों को अपनी सेहत का खास खयाल रखना जरूरी होता है। अगर वे खुद हेल्दी रहेंगी, तभी अपने परिवार का भी अच्छे से खयाल रख पाएंगी।

माउथवॉश से दूर करें स्किन की कई परेशानियां



मुंह की बड़बू को दूर करने के लिए हम लोग अक्सर माउथवॉश का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन आप शायद यह नहीं जानते कि दांतों की फ्रेशनेस के अलावा भी इसके कई इस्तेमाल हैं।

सर्दियों के मौसम में बालों में रूसी की समस्या होना आम बात है। इसके लिए माउथवॉश बहुत लाभकारी है।

नाखुनों की फंगस नाखुनों में फंगस जमा हो जाने पर वे काले पड़ जाते हैं। इसके लिए माउथवॉश और सेब के सिरके को बराबर मात्रा में मिलाकर रूसी की सहायता से नाखुनों पर लगाएँ।

हैंड सैनेटाइजर माउथवॉश को आप हैंड सैनेटाइजर की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे छोटी बोतल में डालकर अपने परस में रख लें और सैनेटाइजर की जगह पर इस्तेमाल करें।

दूर करें हाथों की बड़बू माउथवॉश सिर्फ मुंह की बड़बू को दूर करने का काम ही नहीं करता, बल्कि इससे हाथों में आ रही लहसुन और प्याज की बड़बू भी दूर हो जाती है।

फटी एड़ियां करें ठीक गुनगुने पानी में 1-2 ढक्कन माउथवॉश डाल लें और इसमें पैरों को डूबें कर रखें।

टाइम पास

आज का राशिफल

राशिफल section containing horoscopes for Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, and Pisces. Each sign includes a brief description of their daily运势 and a specific tip.

काकुरो पहेली - 2626

A 10x10 Kakuro puzzle grid with some numbers filled in. Includes instructions on how to solve it.

A 10x10 Kakuro puzzle grid with a 4x4 sub-grid highlighted. Includes instructions on how to solve it.

सूडोकु -2626

A 9x9 Sudoku puzzle grid with some numbers filled in. Includes instructions on how to solve it.

A 9x9 Sudoku puzzle grid with a 4x4 sub-grid highlighted. Includes instructions on how to solve it.

लॉफिंठ जूठ

Concussion quiz section with a title, a paragraph of text, and a list of 12 multiple-choice questions regarding concussion symptoms and treatment.

फिल्म वर्ग पहेली - 2626

A 10x10 grid for a word search puzzle. Includes a list of 34 words to find.

Word search puzzle with a 10x10 grid and a list of 34 words to find. Includes a section for the answers.

शब्द पहेली - 2626

A 10x10 grid for a word search puzzle. Includes a list of 34 words to find.

Word search puzzle with a 10x10 grid and a list of 34 words to find. Includes a section for the answers.

Word search puzzle with a 10x10 grid and a list of 34 words to find. Includes a section for the answers.











# हेयर कलरिंग से बदलें अपना रूप

फैशन और सौंदर्य एक दूसरे के पर्याय हैं। जिस प्रकार कपड़ों का फैशन दिन प्रतिदिन बदल जाता है उसी प्रकार मेकअप, स्टाइल और हेयर कट और स्टाइल का भी ट्रेड बदल जाता है। अगर आप बालों को एक नया रूप, नया स्टाइल देना चाहती हैं तो हेयर कलर एक बेहतर उपाय है। लेकिन हेयर कलर करने से पहले आपको किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है आप भी जानिए। शुरुआत कुछ इस तरह करें।

रंगों के पहिए को घुमाएं और देखें कि कैसे-कैसे रंग बिखरते हैं-

पीला, नीला, लाल, बैंगनी, नारंगी और हरा।

ये सभी प्राइमरी और सेकेंडरी रंग हैं जो हमारे बालों को एक नया रूप देने में काम आते हैं। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि आज हेयर कलरिंग, हाइलाइटिंग और स्टीकिंग आदि फैशन में हैं। इसकी शुरुआत आज से दस साल पहले हो गई थी जब सुनहरे बालों वाली अपने बालों को कौपर और रेड रंग से स्टीकिंग करती थीं लेकिन अब काले बालों वाली लड़कियां भी अपने बालों को विभिन्न रंगों से संवार रही हैं।

आजकल बालों का जो वास्तविक रंग है उसे पूरी तरह बदलकर दूसरे रंगों का प्रयोग का चलन काफी बढ़ गया है। बड़े परदे पर दिखने वाली तमाम अभिनेत्रियों के बालों का रंग हर तीन-चार माह में बदल जाता है। इसके पीछे भी कारण यही होता है- बालों के वास्तविक रंग को ट्रांसफॉर्म कर देना।

बालों को कलर करने में सबसे महत्वपूर्ण बात यह कि जो भी कलर कराए वह आपके रंग, चेहरे और व्यक्तित्व को पूरी तरह सूट करे। इसलिए अलग-अलग स्किन टोन के मुताबिक हेयर कलर

कराने पर आप अपने रूप को पूर्णतया बदल सकती हैं।

## गोरी रंगत

अगर आप गोरी हैं तो बहुत भाग्यशाली हैं। आप सौम्यता और टंडक का एहसास दिलाने वाले कलर्स जैसे कि आप ब्लॉन्ड कलर्स करा सकती हैं, जो इस समय सबसे ज्यादा फैशन में हैं। गोरी युवतियों पर कौपर और लाल रंग से हाइलाइटिंग बहुत अच्छी लगती है। इसके अलावा कॉलेज जाने वाली लड़कियां फंकी कलर्स का भी प्रयोग कर सकती हैं जैसे आधा ब्लॉन्ड और आधा रेड।

## गोहूआ रंग

गोहूआ रंग वाली युवतियों पर कौपर और ब्लॉन्ड की हाइलाइटिंग बहुत फबती है। ऐसी रंगत वाली लड़कियां अगर पूरे बालों को रंगना या कलरिंग कराना चाहती हैं तो उन पर ऑर्बन या चेस्टनट या फिर माहोगनी की गहरी टोन ज्यादा सूट करेगी। अगर वे ब्लॉन्ड या कौपर कलर से हाइलाइटिंग कराती हैं तो इस नए प्रयोग के लिए उन्हें अपने को ज्यादा आकर्षक दिखाने के लिए पूरे रूप को संवारना होगा।

## सांवली रंगत

सांवली रंगत के लिए कुछ डीप जोन हाइलाइटिंग ज्यादा सूट करती है जैसे- पर्पल, रेड, और रेड पैशन से हाइलाइटिंग।

बालों को कलर करने के बाद उनकी सही देखभाल बहुत जरूरी होती है, क्योंकि हर कलर में थोड़े-बहुत केमिकल जरूर होते हैं। बालों को अत्यधिक रूखा और बेजान होने से बचाने के लिए और कलर को कई दिनों तक बरकरार रखने के लिए उसकी जरूरी देखभाल जरूर करें।

## कैसे करें देखभाल

कलर बालों की देखभाल के लिए आपको हफ्ते में एक बार सिर्फ दस मिनट का समय निकालना होगा। इसके लिए कलर शैंपू, कंडीशनर और डीप इंटेसिव हेयर मास्क का इस्तेमाल बेहतर होता है। कलर बालों की देखभाल के लिए लोरियल, क्यूने और यूरोप की एक ब्रांड इकोजलाइन के हेयर प्रोडक्ट काफी अच्छे माने जाते हैं।

गर्मी में आपके कलर्ड हेयर अतिरिक्त देखभाल मांगते हैं, क्योंकि धूप से भी आपके बालों को काफी नुकसान पहुंचता है। इसलिए कलर शैंपू करने के बाद बालों पर लीव-ऑन कंडीशनर लगा सकती हैं, जो सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों से बालों को सुरक्षा प्रदान करेगा।

जिनके बाल घुंघराले और बेजान हों, उन्हें नियमित देखभाल की विशेष जरूरत होती है। उन्हें ऐसे हेयर प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना चाहिए जो बालों को एक फर्म, या मजबूती प्रदान कर उनमें लचीलापन और चमक भी लाए। जो स्त्रियां लगातार अपने बालों में कलरिंग, स्टेनिंग या री-बॉन्डिंग कराती हैं उन्हें किसी अच्छे पार्लर में एक्सपर्ट के जरिए रिकंस्ट्रक्शन प्रोग्राम लेना चाहिए। यह प्रोग्राम बालों में पूर्णतया नई जान डालेगा।

## स्वस्थ रहें आपके बाल

यह बात हमेशा ध्यान रखें कि बालों को प्रोटीन की बहुत जरूरत होती है। अगर आपका खानपान बेहतर होगा तो उसकी झलक आपके बालों में जरूर दिखेगी। आपके बालों में एक अलग ही चमक होगी। आप ध्यान दें कि बाजार में बालों की देखभाल, विकास और उनके बेहतर स्वास्थ्य के लिए जितने भी उत्पाद उपलब्ध हैं वे ज्यादातर प्रोटीन बेस्ड होते हैं।



बालों के लिए विटामिन बी बहुत महत्वपूर्ण है। आपने हेयर प्रोडक्ट्स पर पैन्थेनॉल का नाम जरूर पढ़ा होगा। यह बी कॉम्प्लेक्स और प्रोटीन के जरिए आपके बालों को स्वस्थ और मुलायम बनाता है।

तो फिर आप बेफिक्र अपने बालों को दें अपना पसंदीदा रंग और बदल डालें पुराने स्टाइल को। इससे न सिर्फ आपके व्यक्तित्व में निखार आएगा बल्कि आपमें गजब का आत्मविश्वास भी जगेगा।

कपड़े और एक्सेसरीज के साथ ही दुल्हन के लिए खास होते हैं कंगन। मॉर्केट में मौजूद है इनकी ढेरों डिजाइनर वैरायटीज..

शादी में दुल्हन के लिए जितना क्रेज लहगे का होता है, उससे कई गुना अधिक वो ध्यान देती है कंगन की खरीददारी में। लहगे की अहमियत तो जयमाल के समय होती है लेकिन कंगन शादी के कई माह बाद तक नववधु के हाथों की शोभा बढ़ाते हैं। नई-नवेली दुल्हन जींस, सलवार और साड़ी के साथ शादी में पहने गए कंगनों को शान से धारण करती हैं।

## सदाबहार प्लेन कंगन

शिवाला के चूड़ी विक्रेता राशिद बताते हैं, प्लेन कंगन हमेशा डिमांड में रहते हैं। लाल रंग शादी में शुभ माना जाता है इसलिए भले ही नववधु कितने ही डिजाइनर कंगन क्यों न खरीदें लेकिन वह लाल व महरून कंगनों को खरीदना नहीं भूलती।

फैशन के लिहाज से भी यह कंगन सदाबहार रहते हैं। इनकी बिक्री पूरे वर्ष बनी रहती है।

## हर ड्रेस से मैचिंग

अगर प्लेन से अलग स्टाइलिश लुक चाहती हैं तो नाग वाले कंगनों का चयन बेहतर रहेगा। यह मेटल और लाख दोनों में ही आते हैं। जूईविल डिजाइनर सुपर्णा निगम बताती हैं अगर आप ट्रेड के हिसाब से कंगनों का

चयन करती हैं तो मेटल वाले कंगनों के बीच में लाख के नाग वाले कंगनों को ट्राय कर सकती हैं।

## पारपरिक है बीकानेरी

धनकुड़ी स्थित श्रीकृष्णा बुटीक की फैशन डिजाइनर सारिका अग्रवाल कहती हैं, शादी में पारपरिक बीकानेरी कंगनों की डिमांड खास होती है। चटख रंगों के इन कंगनों की विशेषता है कि इनका रंग फेड नहीं होता। लाल और महरून रंग के बीकानेरी कंगन उत्तर भारत में शादी के

# हाथों की शान बढ़ाते कंगन



अवसर

पर नई दुल्हन के लिए शुभ माने जाते हैं।

## लिखवाएं दिल की बात

बिसाती बाजार के चूड़ी विक्रेता नईम भाई बताते हैं,

इन दिनों जीवन साथी का नाम कंगनों पर लिखवाने का ट्रेड जोरों पर है। हमारे पास बहुत सी ऐसी ग?लंस आती हैं जो कंगनों पर अपना और अपने होने वाले

पति का नाम या दिल बनवाती हैं। यह काम ऑर्डर पर किया जाता है और नागों के हिसाब से इसका चार्ज कंगनों की कीमत से अलग लिया जाता है।

# हिट हैं हाई हील्स

गर्मी की दस्तक के साथ ही बदल गया है फुटवेयर का अंदाज। हाई हील्स हैं इन दिनों फैशन में। दरअसल स्मार्ट समर फैशनबल आउटफिट्स के साथ परफेक्ट काबिनेशन हैं हाई हील्स। हाई हील पहनने से लंबाई अधिक व फिगर स्लिम प्रतीत होता है और खूबसूरत दिखने का आत्मविश्वास पैदा होता है। इस तरह फैशनबल एक्सेसरी के साथ ही आत्मविश्वास बढ़ाने के लिहाज से भी हाई हील्स का चुनाव है उपयुक्त।

स्टिलटो, पम्प इत्यादि स्टाइल्स में से आप अपनी पसंद के अनुरूप कुछ भी चुन सकती हैं। यह फैशन का ही असर है कि इन दिनों बाजार में हाई हील्स में कलर्स और डिजाइन्स की व्यापक रेंज उपलब्ध है। लुई वितो, शैनल, गुच्ची, जिम्मी चू जैसे बड़े व छोटे विभिन्न ब्रांड्स ने रेड, ब्लू, पिंक, ग्रीन जैसे मनचाहे सिंगल कलर्स के साथ ही एनीमल व प्लोरल प्रिंट्स में पेश की हैं आकर्षक हाई हील फुटवेयर। इनके अलावा फ्रंट में स्ट्रैप से लेकर दो कलर्स के काबिनेशन वाली हाई हील्स भी हैं युवतियों के बीच बेहद लोकप्रिय। अब आपको क्या पसंद है, यह आप स्वयं तय करें।



# शाइनिंग सनग्लासेज

सनग्लासेज सिर्फ फैशनबल एक्सेसरी नहीं हैं। आंखों की सुरक्षा के लिहाज से इनका इस्तेमाल है बेहद जरूरी। नंगी आंखों से सूरज की ओर देखते हैं तो पराबैंगनी किरणों के विकिरण से उत्पन्न अतिरिक्त ऊर्जा के कारण तकलीफ होती है। इससे राहत का सबब हैं पोलराइज्ड एंटी ग्लेयर सनग्लासेज। ये सुरक्षा परत की तरह काम करते हैं। इनके लेंस में मौजूद छोटी-छोटी हॉरीजेंटल स्ट्राइप्स उस चमक को बीच में रोक देती हैं, जो सतह से टकराकर परावर्तित होती हैं। वहीं फोटोकॉमिक लेंस में सिल्वर क्लोराइड या सिल्वर हैलाइड यौगिक होता है। जब पराबैंगनी किरणें उससे टकराती हैं तो एक विशेष प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है। यही वजह है कि धूप में आने पर फोटोकॉमिक लेंस का रंग गहरा हो जाता है। लेंस के बाद अब बारी आती है फैशन की। आजकल ड्रेस की मैचिंग के सनग्लासेज हैं युवाओं की पसंद। उनका चयन चेहरे के आकार के अनुसार करना चाहिए। पतले और स्ट्रेट चेहरे पर छोटे सनग्लासेज फव्वते हैं, जबकि बड़े चेहरे पर चौड़े सनग्लासेज भाते हैं। वहींगोरे रंग के लोगों पर गहरे शेड्स के सनग्लासेज जंचते हैं, जबकि गहरी रंगत पर गहरे शेड्स को छोड़कर किसी भी कलर के सनग्लासेज खूबसूरत लगते हैं।

