

संपादकीय

समान नागरिक संहिता लागू

भाजपा ही नहीं, भारतीय जनसंघ का भी एक बुनियादी, वैचारिक एजेंडा लागू हो गया। समान नागरिक संहिता को कानून उत्तराखण्ड राज्य ने लागू किया है। अभी भाजपा शासित 6-7 राज्य और हैं, जहां समान नागरिक संहिता की दिशा में लगातार प्रयास जारी हैं। वहां से भी जल्द ही अच्छी खबरें आ सकती हैं। केंद्र के स्तर पर कब होगा, फिलहाल यह निश्चित नहीं है। उत्तराखण्ड देश का सर्वप्रथम राज्य बन गया है। भाजपा के मातृ-दल जनसंघ ने अनुच्छेद 370 को समाप्त करने और तीन तलाक को कानून बनाने सरीखे मुद्दों को अपना वैचारिक एजेंडा तय किया था और उसी के आधार पर राजनीति की थी। अयोध्या में राम मंदिर निर्माण भाजपा और विहिप का साझा एजेंडा था। आरपण एस बांगलादेशी घुसपैठियों को देश के बाहर खेदों का पक्षधर हो रहा है। देखा जाए तो ये संघ परिवार की वैचारिक मुद्दे हैं। भ्रातानन्दी मोदी ने उन मुद्दों को साकार करता है, बेशक समान नागरिक संहिता पर वह राज्यपाल चलना चाहते हैं। यह बचाव-मुद्रा इसलिए है, ताकि देश भर में सांप्रदायिक बवाल न मचे और दंगों की नीति न आए। उत्तराखण्ड ने जो पहल की है, उसका भी त्वरित विरोध 'जमायत-ए-हिंद' नेकिया है और समान संहिता को मुसलमानों के बाहर हुक्म में दखल अंदाज़ी नामा है। उन्होंने इस कानूनी व्यवस्था को सर्वोच्च अदालत में चुनौती देने का भी एलान किया है। वैसे समान नागरिक संहिता कोई 'संघी व्यवस्था' नहीं है। संविधान बनाने वाले हमारे पुरुषों ने अनुच्छेद 44 में यह प्रवाधन करना चाहा था कि केंद्र अधिकार राज्य सरकार समान नागरिक संहिता करने और तीन तलाक को कानून लागू करने के प्रयास जरूर करें। देश की सर्वोच्च अदालत ने भी इसकी पक्षधरता कुछ असरों पर व्यक्त की है। तो यह बुनियादी निर्वाचन तथा कि समान संहिता को लागू करना अधिकार और असंवैधानिक नहीं है। अब भाजपा सरकार को ही तोहत नहीं किया है, बल्कि सर्वोच्च अदालत की न्यायाधीश रह चुकी जटिस रंजना प्रकाश देसाई के नेतृत्व में 2.35 लाख लोगों से विमर्श किया गया। उस प्रक्रिया के बाद ही 740 लोगों का मसविदा समाप्त आया। उसे सिवानन्दपाल ने परित किया गया, फिर राज्यपाल ने सहायता दी और 12 मार्च, 2024 को राष्ट्रपति ने अनुमोदित किया। विमर्श की गुंजाइश अब भी है। सफ़ है कि समान नागरिक संहिता के तहत सभी धर्मों के सभी लोगों को समान अधिकार देने की व्यवस्था की गई है। हमारा सबाल है कि अनुसूचित जनजातियों को इससे बोके रखा रखा गया है? अदिवासी अब पूरी तरह कबीलाई नहीं हैं। वे भी सुशिक्षित हैं, सरकारी नौकरियों कर रहे हैं, लोगों को उपलब्ध कराते हैं और उन्होंने अपनी आयिका को लागू करना चाहा है। एक अदिवासियों को बाजार में मार्ग के बहने के चलाने के उत्पादों एवं नफेलेस एवं भवनों आदि) को खरीदने पर अपनी आय के अधिकतम भाग का उपयोग करता है। इससे अधिक बचक में तीव्रता आती है और इन उत्पादों की बाजार में मार्ग के बहने के चलाने के उत्पादों को विभिन्न कर्मणों द्वारा बढ़ावा जाता है, इससे कन्पन्यों की आय एवं लापता में वृद्ध होती है एवं देश में रोजगार के नए अवसर निर्मित होते हैं।

भाजपा शासित 6-7 राज्य और हैं, जहां समान नागरिक संहिता की दिशा में लगातार प्रयास जारी हैं। वहां से भी जल्द ही अच्छी खबरें आ सकती हैं। केंद्र के स्तर पर कब होगा, फिलहाल यह निश्चित नहीं है।

उत्तराखण्ड देश का सर्वप्रथम राज्य बन गया है। भाजपा के मातृ-दल जनसंघ ने अनुच्छेद 370 को समाप्त करने और तीन तलाक को कानून बनाने सरीखे मुद्दों को अपना वैचारिक एजेंडा तय किया था और उसी के आधार पर राजनीति की थी। अयोध्या में राम मंदिर निर्माण भाजपा और विहिप का साझा एजेंडा था।

आरपण एस बांगलादेशी घुसपैठियों को देश के बाहर खेदों का पक्षधर हो रहा है। देखा जाए तो ये संघ परिवार की वैचारिक मुद्दे हैं। भ्रातानन्दी मोदी ने उन मुद्दों को साकार करता है, बेशक समान नागरिक संहिता पर वह राज्यपाल चलना चाहते हैं। यह बचाव-मुद्रा इसलिए है, ताकि देश भर में

सांप्रदायिक बवाल न मचे और दंगों की नीति न आए। उत्तराखण्ड ने जो पहल की है, उसका भी त्वरित विरोध 'जमायत-ए-हिंद' नेकिया है और समान संहिता की दिशा में लगातार प्रयास जारी है।

भाजपा और विहिप का साझा एजेंडा था। आरपण एस बांगलादेशी घुसपैठियों को देश के बाहर खेदों का पक्षधर रहा है। देखा जाए तो ये संघ परिवार के ही वैचारिक मुद्दे हैं।

प्रधानमंत्री मोदी ने उन मुद्दों को साकार करता है, बेशक समान नागरिक संहिता पर वह राज्यवाच चलना चाहते हैं। यह बचाव-मुद्रा इसलिए है, ताकि देश भर में सांप्रदायिक बवाल न मचे और दंगों की नीति न आए। उत्तराखण्ड ने जो पहल की है, उसका भी त्वरित विरोध 'जमायत-ए-हिंद' नेकिया है और समान संहिता की दिशा में लगातार प्रयास जारी है।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध' कर दिया गया है। हलाला 63 और 51, महिला से क्रूरता या उत्तिङ्गन धारा 69 में अपराध है। हलाला पर 10 साल तक जेल की सजा का प्रावधान किया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

अपने कानून में 'हलाला' को 'अपराध' कर दिया गया है। हलाला पर 10 साल तक जेल की सजा का प्रावधान किया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उत्तराखण्ड ने जेल की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उत्तराखण्ड ने जेल की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'

कर दिया गया है। बहरहाल समान नागरिक संहिता देश भर में लागू की जाए।

उपरोक्त कानून में 'हलाला' को 'अपराध'



न्यूज़ ब्राउफ़

अंतर्राष्ट्रीय टेनिस प्रतियोगिता ने उपविजेता रहे गुरुदावाद के यथापाल अरोड़ा मुरादाबाद। मुरादाबाद ने विनासी टेनिस खिलाड़ी यशपाल अरोड़ा ने अंतर्राष्ट्रीय टेनिस प्रतियोगिता का खिताब हासिल किया। 18 जनवरी से 28 जनवरी हरियाणा के झज्जर जिले में (मटी-400) टेनिस टूर्नामेंट-2025 का

आयोजन हुआ था। मुरादाबाद लौटे टेनिस खिलाड़ी यशपाल अरोड़ा ने बूधवार को बाताए कि अंतर्राष्ट्रीय टेनिस प्रतियोगिता में उहोंने 60 प्लास से अधिक आयु वर्ग में चैंपियन एवं बल्कि प्रीमीय में भगवान बने हैं, जो 43 चालों में अपनी चौथी जीत दर्ज की।

स्टीव टिनथ ने पूरे किए 10,000 टेस्ट रन, यह उपलब्धि हासिल करने वाले घोषणा द्वारा अक्सरलाइर्ड बने



गाते। अंस्ट्रेलिया के कार्यालय कमान स्टीव रिस्मिथ टेस्ट क्रिकेट में 10,000 स्पॉट करने वाले घोषणा द्वारा अक्सरलाइर्ड बने हैं। उहोंने यह उपलब्धि श्रीलंका के खिलाड़ी जाहेर रहे एवं टेस्ट में पहले दिन बूधवार को हासिल की। रिस्मिथ से पहले रिकी पॉटिंग, एलन वॉर्डर और रस्वर्व वॉर्ड इस ऐतिहासिक वर्ल्ड में शामिल हो चुके हैं। उहोंने अपने 115वें टेस्ट में यहीं पार करने के पारवान रुझा, जिसने तभी से यह आइक्या पार करने के मामले में वह ब्रावो लागा के बाद दूसरे स्थान पर है। सक्रिय खिलाड़ियों में स्थिर रोड रूट (12,972 रन) के बाद दूसरे सबसे ज्यादा टेस्ट रन बनाने वाले बल्लेश्वार रहे हैं। अंस्ट्रेलिया की मजबूत शुरुआत श्रीलंका के खिलाफ पहले टेस्ट में ऑंस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर पहले बल्लेश्वारी करने का फैसला किया। समाचार लिखे जाने तक अंस्ट्रेलिया ने 2 विकेट के उक्सान पर 239 रन बना दिया था। उसमें ख्याल 102 रन और रस्वर्व रिस्मिथ 59 रन बनाकर नाबाद हैं। वहीं, द्वेषिः हड़े 57 रनों की अहम अवधिकारी पारी खेली।

आईसीसी ने बड़ा बदलाव: मुख्य कार्यकारी ज्योफ एलार्डिस ने छोड़ा पाठ

नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) में चल रहे उत्तर-पूथल के पार बड़ा बदलाव कम समाने आये हैं। आईसीसी के मुख्य कार्यकारी (सैंडीओ) ज्योफ एलार्डिस ने अपने पद पर से इस्तीफा दे दिया है। आईसीसी की नियुक्ति की प्रक्रिया जटिल शुरू होगी। आईसीसी में पिछले साल नवंवर से ही प्रशासनिक बदलाव का दौर चल रहा था, जब वे शीर्ष अधिकारियों को हटाया गया था। एलार्डिस का इस्तीफा इसी कड़ी में एक बड़ा घटना हो गयी।

एलार्डिस के मुताबिक, पिछले साल ही पृथीवी-20 विश्व कप में गढ़वालीयों के काराण प्रशासन पर सवाल तय थे। वहीं, आपाती विप्रवास द्वारी की तेपारियों में भी कई अद्वितीयों की तेपारियों को मुद्रे ताजा जा रहे थे। वैमियंस ट्रॉफी की तेपारियों को लेकर विवाद आईसीसी ने अपने बाबा में कहा कि एलार्डिस ने पद छोड़ने का नियंत्रण रख लिया है। हालांकि, हाल ही में वैमियंस ट्रॉफी की तेपारियों में उनकी भूमिका की जांच हो रही है। भारतीय टीम की समावित गैर-भारतीय कमान यादृच्छा लेवे तक अनुसुलग्न हो रहा, जिससे टूर्नामेंट की योजनाओं पर असर पड़ा। इसके अलावा, पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीएल) ने शेड्यूल जारी करने में दोहरी सहित कई मुद्दों को आईसीसी की पार लिया था।

ब्रॉडकार्सिंग पार्टनर टटा स्पोर्ट्स ने भी टूर्नामेंट के शेड्यूल में लगातार दोहरी पर आपत्ति जताई थी और आईसीसी को उके अनुबोधीय दायित्वों की बात दिलाई थी। एलार्डिस का कार्यकाल और भविष्य के बारे में अपनी भूमिका नियाते रहे। नवंवर 2025 में उहोंने सीईओ नियुक्त किया गया था। हालांकि, उनके नेतृत्व को अपेक्षाकृत कमज़ोर माना गया था। और हाल के विवादों के बाद उनके अंतर्फैटी की अटकलें तेज हो गई थीं।

अनुबोधी और युवा खिलाड़ियों का संतुलन

लीजेंड 90 लीग : सभी टीमों की घोषणा रायपुर में 6 फरवरी से होगी भिड़त



रायपुर

रायपुर में 6 से 12 फरवरी तक होने वाली लौंजेंड 90 लीग में हिस्सा लेने वाली सभी टीमों की घोषणा कर दी गई है। इस अनुरूपी-टी-10 प्राप्तव की लीग में पूर्ण भारतीय दिग्गजों के साथ-साथ दिव्येशी क्रिकेट सितारे भी खेलते नजर आयें।

इस रोमांचक टूर्नामेंट में हरभजन रिंग, खिलाड़ियों वर्ष, अस्ट्रेलिया के आरोगेन फिंच, वेस्टइंडीज के इवेन ब्रावो और बांगलादेश के शाकिब अल हसन जैसे कई अनुभवी में खिलाड़ियों में प्रवेश किया। कार्तर फाइनल में उन्नें नंबर एक खिलाड़ी चंद्र भूषण से शानदार मुकाबले में 1-6 और 4-2 के रुपरे तक आया। उनके बाद चंद्र भूषण की बाद एक खिलाड़ी नाम नहीं दिया गया।

लीग में कुल 7 टीमों हिस्सा

लैंगी-

छोटीसागढ़ वारियर्स, हरियाणा रेलिडेंटर्स, दुर्बर जॉइंट्स और बांगलादेश के खिलाड़ियों से संबंधित होंगे।

स्टार खिलाड़ियों से सभी टीमों

छोटीसागढ़ वारियर्स और रेलिडेंटर्स, दुर्बर जॉइंट्स और बांगलादेश के खिलाड़ियों से संबंधित होंगे। इस रोमांचक टूर्नामेंट में हरभजन रिंग, खिलाड़ियों वर्ष, अस्ट्रेलिया के आरोगेन फिंच, वेस्टइंडीज के इवेन ब्रावो और बांगलादेश के शाकिब अल हसन जैसे कई अनुभवी में खिलाड़ियों में प्रवेश किया। कार्तर फाइनल में उन्नें नंबर एक खिलाड़ी चंद्र भूषण से शानदार मुकाबले में 1-6 और 4-2 के रुपरे तक आया। उनके बाद चंद्र भूषण की बाद एक खिलाड़ी नाम नहीं दिया गया।

लीग का मकासद और

आयोजन

लौंजेंड 90 लीग के निदेशक शिवेन

टीमों की पूरी सूची

दुर्बर जॉइंट्स

शाकिब अल हसन, धिमारा परेरा, केनर लुईस, कैविन ओवन, डेविड टेलर, लियाम प्लॉकेट, इवेन ब्रावो, मार्क एस्ट्रेलिया के अनुभवी के बाद एक खिलाड़ी चंद्र भूषण के लिए यह लीग क्रिकेट प्रैमियरों के लिए आयेगा।

टीमों की पूरी सूची

दुर्बर जॉइंट्स

शाकिब अल हसन, धिमारा परेरा, केनर लुईस, कैविन ओवन, डेविड टेलर, लियाम प्लॉकेट, इवेन ब्रावो, मार्क एस्ट्रेलिया के अनुभवी के बाद एक खिलाड़ी चंद्र भूषण के लिए यह लीग क्रिकेट प्रैमियरों के लिए आयेगा।

सिड्नीसागढ़ वारियर्स

सिड्नीसागढ़ वारियर्स, एस.प्रसाना।

छोटीसागढ़ वारियर्स

छोटीसागढ़ वारियर्स, एस.प्रसाना।

शिवालिक एंड वेस्टइंडीज

शिवालिक एंड वेस्टइंडीज, एस.प्रसाना।

बांगलादेश

बांगलादेश, एस.प्रसाना।

रायपुर रिंग

रायपुर रिंग, एस.प्रसाना।

लौंजेंड 90 लीग

लौंजेंड 90 लीग, एस.प्रसाना।

अमित मिश्र, ऋषि धवन, कलीम खान, उम्मुक्त चंद्र, मनोज सिंह, अभिमन्तु मिश्र, कालान डी ग्रेड्हाम।

हरियाणा ग्लैडिएटर्स

हरियाणा ग्लैडिएटर्स, एस.प्रसाना।

शिवालिक एंड वेस्टइंडीज

शिवालिक एंड वेस्टइंडीज, एस.प्रसाना।

दिल्ली रॉयल्स

दिल्ली रॉयल्स, एस.प्रसाना।

शिवालिक एंड वेस्टइंडीज

शिवालिक एंड वेस्टइंडीज, एस.प्रसाना।

राजस्थान क्रिकेटर्स

राजस्थान क्रिकेटर्स, एस.प्रसाना।

दिल्ली रॉयल्स

दिल्ली रॉयल्स, एस.प्रसाना।

राजस्थान क्रिकेटर्स

राजस्थान क्रिकेटर्स, एस.प्रसाना।

दिल्ली रॉयल्स

दिल्ली रॉयल्स, एस.प्रसाना।

राजस्थान क्रिकेटर्स

राजस्थान क्रिकेटर्स, एस.प्रसाना।

दिल्ली रॉयल्स

दिल्ली रॉयल्स, एस.प्रसाना।

राजस्थान क्रिकेटर्स

पार्टी

रॉकिंग हाउस पार्टी के लिए ऐसे करें तैयारी



पह या वलब में जाने के बजाय हाउस पार्टी ज्यादा मजेदार होती है। इसमें बस आप होते हैं और आपका गैंग, आप जैसा दिल चाहे म्यूजिक सुन सकते हैं और चाहे जितनी तेज आवाज में। जहां हाउस पार्टी बेहद रिफ्रेशिंग होती है वहीं इसकी प्लानिंग ऐसी होनी चाहिए कि हर कोई बढ़ायी टाइम स्पेंड करे। यहां हैं रॉकिंग हाउस पार्टी के लिए कुछ टिप्स...

अलग-अलग मूड के हिसाब से तय करें प्लेलिस्ट

पार्टी को सक्षमतापूर्ण बनाने के लिए म्यूजिक पसंद आते हैं तो तुरंत उनका मूड बन जाता है। अगर लोगों को म्यूजिक पसंद नहीं है और चाहे जितनी तेज आवाज में। जहां हाउस पार्टी बेहद रिफ्रेशिंग होती है वहीं इसकी प्लानिंग ऐसी होनी चाहिए कि हर कोई बढ़ायी टाइम स्पेंड करे। यहां हैं रॉकिंग हाउस पार्टी के लिए कुछ टिप्स...

लिमिटेड लोगों को ही बुलाएं

आप कल कुलाना चाहते हैं उनको गेस्ट लिस्ट बनाएं और यह लिस्ट अपने घर के संग्रहों को ध्यान में रखें तो उत्तम। किसी को ऐसी पार्टी पसंद नहीं आती जहां खड़े होने, बैठने या डांस करने की जाह न हो। इसलिए समझदार बनें और कुछ ही लोगों को पार्टी में बुलाएं। कई बार लोग अपने साथ किसी को ले आते हैं तो आप इस चीज के लिए भी तैयार रहें।

पहले से करें मेन्यू डिसाइन

जहां हमें से ज्यादातर लोग ऐसा करते हैं, यह जरूर ध्यान रखें कि कहीं आपके गेस्ट्स को किसी चीज से अल्जी तो नहीं। कई लोग ग्लूटेन, मीट, डेयरी वर्गों नहीं खत्ते। जैक फूड की जगह हेल्थी फूड प्रिफर करें।

एक पार्टी कॉकटेल रखें

भले ही आप अपनी पार्टी के लिए कूकिंग न करें तो लेकिन घर पर एक फन कॉकटेल जरूर बनाएं। देखें कि सबसे पसंद किया जाने वाला प्लेकॉहॉल कौन है, इसे कॉक्टेल के बेस की तरह यूज करें। पार्टी के पहले एक-दो बार यह ड्रिंक देख करके ले लें। अगर लोगों को यह पसंद आता है तो वे यह पार्टी जरूर यह रखें।

कुछ फन गेस्ट्स की तैयारी करें

यह सबसे ज़रूरी है कि हर कोई आपकी पार्टी को एंजॉय करे। अगर गेस्ट के लिए कुछ प्राइम्स की जरूरत पड़े तो पहले से ही लान कर लें। साथ ही गेम के विन को छोटा गिरफ्त भी दें। इससे डर पार्टी में जान आ जाएगी। आप दृश्य ऐंड डेयर, हाउजी या ड्रिंकिंग गेम जैसे नेवर हैव आई एवर जैसे गेम्स रख सकती है।

तन मन को रखना तरोताजा तो बदल दीजिए अपना डाइट चार्ट

मरिटाक में मूजूद सेरेटोनिन, डोग्माइन



जैसे तत्वों का हार्मोन मूड से गहरा संबंध होता है और जिस डाइट से इहें बनने में मदद मिलती है, उनका सेवन हमारे मूड को तरोताजा रखता है।

आजकल किसी के मूड के बारे में कुछ नहीं कहता जा सकता, कोई भी एक पल में गुस्सा तो कभी भावुक हो जाता है, अगर अक्सर तनाव की स्पॉट्स बनती हैं, अगर कोपका मूड भी कुछ दोस्रा ही है तो तरोताजा रखने के लिए अपने डाइट पर ध्यान देने की जरूरत है, कई शोधों में यह बात अब प्रमाणित हो चुकी है कि विटामिस बी, मिनिट्रिल्यूम आदि से भरपूर कुछ ऐसी डाइट हैं, जिनके सेवन से आपका मूड बदलता होता है और आप तरोताजा महसूस करते हैं।

अख्खोरेट: अख्खोरेट में ऑमेगा 3 फैटी एसिड और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो मरिटाक में सेरेटोनिन के स्तर को तो बढ़ाता है। इसके सेवन से न सिर्फ

दुपट्टे को स्टाइल में कैरी कर बदलें लुक



भारतीय वेशभूषा में एक चीज आपको सबसे अलग दिखाती है, वह है दुपट्टा। दुपट्टा कभी माँ का औचल बनता है तो कभी प्रेमिका के यार का प्रतीक। दुपट्टा को लहों और साड़ी के अंतर्गत को साथ भी विवर किया जा जाने लगता है। आपके दुपट्टे को ही देखने के लिए इसके लिए एक तरफ कैरी कर सकती हैं।

गया कि पूरा ड्रेस चाहे वह सलवार कमीज हो लहोंगा वह बिलहुत सिंपल एंड स्लेन हैं मगर दुपट्टा अच्छा खासा वर्क करा हुआ है। आप चाहे तो दुपट्टे को कधे पर एक तरफ कैरी कर सकती हैं।

इस तरह से आप सिर्फ अपने ड्रेस को ही नहीं बल्कि अपने फैगर को भी फॉल्स्ट्रॉप कर सकती हैं। दुपट्टे को चाहे तो आप दोनों

शोल्डर्स पर कैरी कर सकती हैं। इसे प्लेटिस बना कर या एक स्टाइल में पहना जा सकता है। दुपट्टे का आधा हिस्सा आगे रख कीचे बल्ला दिल्ला आपने कमर्फर्ट के दिसाव से लहोंगे के साथ पिन अप भी किया जा सकता है। यदि आपका ड्रेस बहुत हैवी है तो दुपट्टे को गले में कैरी करे। दुपट्टे को चाहे तो कलाइङों पर भी कैरी किया जा सकता है।

कैरी किया जा सकता है। दीप नेक चोली के साथ अप शोल्डर स्टाइल में दुपट्टा पेरर करे। दुपट्टे को डीप यु शेप देते हुए शॉल्डर्स पर पिन अप करते हुए धींगे से फी छोड़ दें। इस स्टाइल को शिफ्टें के साथ कीरी नाके। इस स्टाइल में दुपट्टे को तभी कैरी करे जब उनका वर्क हैवी या कुछ डिफरेंट है।

शकरकंद: शकरकंद में कार्बोहाइड्रेट

भी अच्छी आती है।

तनाव दूर होता और आप अच्छा महसूस करते हैं, बल्कि नकारात्मकता दूर होती है और नींद भी अच्छी आती है।

शकरकंद: शकरकंद में कार्बोहाइड्रेट

ही अच्छी आती है।

भी अच्छी आती है।