











## ठंड के मौसम में डैंड्रफ से हैं परेशान तो इन आसान उपाय को अपनाकर पाएं छुटकारा

ठंड के मौसम में डैंड्रफ होने की समस्या आम हो जाती है। ये सिफे हमरे बालों को नुकसान ही नहीं पहुंचाती बल्कि शर्मिदा भी होती है। इसे दूर करने के लिए कैमिकल युक्त शैम्पू, कंडीशनर का ज्यादा इस्टर्टमाल करने के बजाय कुछ अन्य उपाय किए जाएं, तो बालों को होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है। आइए जानते हैं कुछ टिप्प.

### नारियल का तेल

नारियल का तेल रुसी के लिए एक बेहतरीन उपाय है। नदाने से पहले 4-5 चम्पय नारियल के तेल से मालिश करें और 1-2 घंटे बाद बालों को धो। रातभर लगाकर भी छोड़ सकते हैं। इससे डैंड्रफ में राहत मिलती है। ऐसा शैम्पू भी इस्टर्टमाल कर सकता है जिसमें नारियल तेल हो। शैम्पू करने से पहले डैंड्रफ को साफ करने के लिए नमक बहुत करार है। नमक को स्कैल्पर पर डालकर हल्के हाथों से राखें इससे मृत त्वया

निकलने लगेगी। कुछ देर रागड़ने के बाद शैम्पू कर लें। आप पाएंगे कि डैंड्रफ पहले से काफी कम हो रहे हैं। जब भी शैम्पू करें इस प्रक्रिया को अपना कुछ ही समय में डैंड्रफ से काफी हव तक छुटकारा मिल जाएगा।

### नींबू का रस

दो चम्पय नींबू के रस को अपने बालों के स्कैल्प पर रगड़कर इससे अच्छी तरह से मालिश करें फिर एक कप पानी में एक नींबू का रस मिलाएं अब इस तेल से अपने बालों को साफ करें। ऐसा आप हफ्ते में 3 बार करें।

### नारियल और नींबू का रस

नारियल के तेल में एक चम्पय नींबू का रस डालकर इसे हल्का पार्स करें अब इस तेल से अपने बालों की मसाज करें फिर शैम्पू से अपने बालों को हालों में धो। ये प्रैक्रिया आप हफ्ते में कम से कम 2 बार जरूर करें।

## कूर्ट से लगें स्मार्ट

कूर्ट आज भी उतने ही लोकप्रिय हैं, जितने पहले थे। बस, इसकी स्टाइल में थोड़ा सलावत जरूर देखने पर दिया जा रहा है। लाडली की ऊधरी शैली के सलावत कूर्ट भी बनवाना पसंद करती है। ये कुर्टे डैंड्रफ में और कई रोगों में उपलब्ध होते हैं।

अब तीर पर लागों की राय है कि आज के आधुनिक युग में लड़कियां जींस आदि पहनना ही पसंद करती हैं और सलावत कूर्टें तथा अन्य पारंपरिक कपड़ों का

चलना कम हो रहा है, लेकिन फैशन डिजाइनरों की राय इससे अलग है। उनका कहना है कि आज भी लड़कियां सलावत कमीज बनवाना पसंद करती हैं और अब तो इसमें रेट्रो फैशन की शालक भी देखने को मिल रही है। आजकल तो लड़कियां जींस के साथ भी लाग और शर्ट कूर्टें पसंद करती हैं। सलावत के साथ शार्ट कूर्ट या

अनारकी स्टाइल के कुर्टे ज्यादा देखे जा रहे हैं। सारी का

कहना है कि कुर्टे की जींस, लेगिंग्स और जैग्स, मतलब डेनिम स्टाइल की जींस की तरह देखने वाली सलावत के साथ पहनने का

फैशन काफी प्रचलन में है। केवल सलावत कमीज ही नहीं, दुहरने के लाहों में भी

आधुनिकता और पारंपरिकता का

मिश्रण देखने को मिल रहा है।

सलावत कमीज का जादू कुछ और ही होता है। इस आउटफिट में

थोड़ी सी तर्दीली करते ही

इसे इंडो वेस्टर्न लुक दिया जा सकता है। आइए जानते हैं

सलावत-कूर्टें से जुड़े कुछ

टिप्प-

अगर आप अपनी हाइट

थोड़ी ज्यादा दिखाना चाहती हैं, तो थोड़ा लबा

कूर्टा सिलवाएं। मसलन

5'3'' हो तो आपको 47-48 इंच

का कुर्टा सिलवाना चाहिए।

अगर आपके हाथ मोटे

हैं और आप स्लीवलेस

नहीं पहन सकती हैं,

तो 5 इंच की स्टर्लिंग

अपके हाथ का

अतिरिक्त मास भी

छिप जाएगा और

आपके हाथ

दुबले दिखेंगे।

सलावत को

बहुत सारे स्टाइल्स में पहना

जा सकता है। इनका स्टाइल

भी ट्रैड के साथ बदलता रहता है।

फिलहाल ढीली सलावत फैशन में

है और शॉर्ट कूर्टे का साथ बार

फिर एंट्री की है।

मंगलवार 26 नवंबर 2024

महिला



शादी के बाद एक लड़की को अपने पति से ही नहीं बल्कि अपनी सास-सासुरे से भी अच्छा तालमेल बनाने की जरूरत है। लेकिन तब क्या हो जाए और घर के बीच बैलेस बनाना आता हो। ऐसे में अगर आप भी बाहरी हैं कि कम समय में ही आप सभी की लाडली बन जाएं तो आपको इन बातों का हमेशा ध्यान रखें।

### कामकाजी महिलाओं को हमेशा रखना चाहिए इन बातों का ध्यान

परिवार के लिए एक मजबूत समर्थन बन सकता है बशर्ते आपको काम और घर के बीच बैलेस बनाना आता हो। ऐसे में अगर आप भी बाहरी हैं कि कम समय में ही आप सभी की लाडली बन जाएं तो आपको इन बातों का हमेशा ध्यान रखें।

### सुनें और समझें

अगर आप वार्कर्क में बाहरी हैं कि आप काम के साथ-साथ अपने परिवार की भी लाडली बनी रहीं तो सबसे पहले बातों को सुनने और समझने की आदत डालें। ऐसा करने से न केवल आप अपने सास-सासुर के मन की बातों को जान पाएंगे बरकह वह भी आपके काम के महत्व को समझेंगे।

यही नहीं, अपने परिवार के हर सदस्यों को जानने की कोशिश करें। यही नहीं अपने परिवार के बेटे और बेटी की बातों को मैनेज करना होगा। शादी से पहले जहां घंटों-घंटों आप ऑफिस में काम करती थीं तो वही अब आपको अपने



## पहली मुलाकात में जानें एक-दूसरे को

जब भी कपल्स एक-दूसरे से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जेहन में ये बात जरूर आती है कि आखिर पहली मुलाकात में हम बात क्या करें? यही सवाल हमें परेशान करता है।

जब भी कपल्स एक-दूसरे से बात करते हैं तो वे बातें जो आपको लगती हैं। लेकिन इस मुलाकात में हम एक-दूसरे से बात ही न कर पाएंगे। यूं कहें कि उस समय बात कर करें? ये समझ ही न आए तो क्या करें? क्योंकि इनमें आपको लड़का हो या लड़की-सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद नहीं है। तो आप पूछ सकते हैं कि आपके फ्लैट कैसे हैं?

किस फ्लैट से आपकी बातें आपकी मुलाकात को और इंट्रेसिंग बनाएंगी। लाडली भी न भूलें। उन्हें नॉटिस करें और उनकी तारीफ कीजिए। आप इसके साथ-साथ बात करने के लिए आपका अपर्टमेंट कर सकते हैं। लेकिन इस बात करने के लिए आपको लड़का हो या लड़की-सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद नहीं है। तो आपको लड़का हो या लड़की होंगी। आइए जानते हैं। जब भी किसी के साथ बातें आपकी बातें हों तो वह बात भी आप उन्हें शेयर कर सकते हैं।



## क्या आप जानते हैं लेगिंग्स पहनने का सही तरीका

जब भी कम्फर्ट की बात आती है तो सबसे पहले हम लेगिंग्स के बारे में सोचते हैं, क्योंकि लेगिंग्स के साथ कभी भी क्रॉप टॉप नहीं पहना जाता। यह दिखने में बहुत भद्रा लगता है। ये बात हर्ड क्रॉप टॉप कि लाइन अगर आप छोटे टॉप पर लेगिंग्स पहनने का दिवार कर रही हैं तो इसे बिलकुल भी ट्राई न करें, भले ही आप कितनी भी स्ट्रीली ट्रीम क्यों न हों। एक छोटे टॉप के साथ लेगिंग्स की यह रस्ताल आप पर बिलकुल अच्छा नहीं लगेगी। आपको ऐसी अंडरवियर पहनना चाहिए जिसमें घैमलाइन लेगिंग्स के ऊपर नजर न आए। ऐसे लेगिंग्स पहनने में बहुत अंजीब सालगता और आप इसमें कम्फर्टबल भी नहीं रह सकती हैं।

यदि आप लेगिंग्स को न करें ट्राई

## पाएं हाई हील्स की तकलीफ से छुटकारा

अधिकार लड़कियां हिल्स पहनना तो चाहती हैं, लेकिन उन्हें ल





वलसाड में B.Com की छात्रा के साथ हुए

## रेप और मर्डर केस में पुलिस ने 11वें दिन आरोपी को गिरफ्तार गिरफ्तारी सीसीटीवी फुटेज के आधार

**क्रांति समय**

[www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com)  
[www.guj.krantisamay.com](http://www.guj.krantisamay.com)  
[www.epaper.krantisamay.com](http://www.epaper.krantisamay.com)  
[www.rti.krantisamay.com](http://www.rti.krantisamay.com)

वलसाड में B.Com की छात्रा के साथ हुए रेप और मर्डर केस में पुलिस ने 11वें दिन आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। यह गिरफ्तारी सीसीटीवी फुटेज के आधार पर हुई। जांच में सामने आया कि आरोपी विदेशी कंपनी के जूते पहने हुए था, जिससे उसकी पहचान करना पुलिस के लिए आसान हो गया।



आरोपी के खिलाफ कड़ी से गिरफ्तारी की मांग की जा रही है।

**आरोपी वापी रेलवे स्टेशन के सीसीटीवी फुटेज में नजर आया था।**