

हमारे यथार्थ शृंगी तीन हैं—  
नरिदा, रोग और मूर्खता। वे वीर  
धन्य हैं जिन तीनों के बिना  
युद्ध छेड़ते हैं। वे मानवता के  
यथार्थ के उपरांत और हमारे  
सच्चे सेनानायक हैं।



भूल भूलैया 3 में होंगी  
माधुरी दीक्षित...

**SHARE**  
सेसेक्स : 72,641.19  
निपटी : 22,011.95

**SARAF**  
सोना : 6,340  
चांदी : 81.05

(नोट : सोना 22 कैरेट प्रति ग्राम)



इफ्टार (शुक्रवार) : 06.06  
सेहरी (बाणिवार) : 04.37

**BRIEF NEWS**

दरोगा मीरा सिंह के ठिकानों पर ईडी की छोपेमारी

**RANCHI :** तुपुदाना थाना प्रभारी मीरा सिंह और उनके करीबी जीवीन कारोबारी सह कांग्रेस के प्रदेश सचिव लाल मोहित नाथ शाहदेव के तुपुदाना विश्व अवास पर ईडी की छोपेमारी की। इस दौरान ईडी ने दरोगा मीरा सिंह के वाहान से 15 लाख रुपये नगद और 8 मोबाइल फोन बराबद किये हैं। हालांकि आधिकारिक तौर पर इनकी पुष्टि नहीं हो पायी है। वहीं ईडी के अधिकारियों ने तुपुदाना ओपी में भी छोपेमारी की। और वहाँ से कई महत्वपूर्ण दस्तावेज बराबद किये हैं। ईडी के अधिकारियों ने तुपुदाना ओपी में कांग्रेस 2 घंटे से समय तक छोपेमारी की और वहाँ पर लगे वाहनों की भी जांच की गयी।

आज साफ रहेगा मौसम होली पर बादलों का साया

**RANCHI :** झारखंड में टर्फ का अपर कम होने लगा है। बंगल की खाड़ी से 30 रुपए टर्फ के पक्षियों द्वारा भाग्य भाग्य में अपर देखने का मिला।

इस कारण अधिकाम तपामान सामान्य से करीब 10 डिग्री सेलिसयस तक मिला। शुक्रवार से योग्य साफ होने के संभावना नहीं है, लेकिन इस दौरान बादल छाए होंगे। वहीं मौसम विधाय के अनुसार 23 और 24 मार्च को आसमान साफ रहेगा। होली के समय 25 से 27 मार्च तक आशिक बादल छाए रह सकते हैं। वहीं राज्य में अपले 24 घंटों के दौरान बादल की संभावना नहीं है। इसके बाद आगले 3-4 दिनों में 6 से 9 डिग्री सेलिसयस की वृद्धि होने की संभावना है।

भाकपा माओवादी के पोलित ब्लूरो सदस्य बिनोद अरेस्ट

**DHANBAD :** राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (नजाईर्स) ने प्रतिविवित भारतीय क्षुक्यनिर्माण पार्टी (माओवादी) को पुण्यजीवी और मज़बूत करने की साजिश रखने के मामले में विधायक एक माओवादी को झारखंड के बाबत जिले से गिरफ्तार किया है। एनआईए ने गुरुवार को एक बायान में यह जाकरी की दिए बिनोद मिश्रा (माओवादी) के पोलित ब्लूरो सदस्य का सदस्य है और वह फरार बल रहा। इसी त्रैमास में उसकी गिरफ्तारी की गयी है।

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अधीर एंजन समेत कई दिग्गज व भाजपा की लिस्ट में तीसरी लिस्ट में

कांग्रेस की सूची में अ

# महिलाओं के लिए सही तरीके वजन बढ़ाने के

व्यायाम करती महिला महिलायें जब भी वजन बढ़ाने के बारे में प्लान करें उससे पहले कुछ जरूरी जांच जैसे - थोंयराइड और शरीर में हार्मोन के स्तर की जांच करा लें। जब भी महिलाओं का वजन आसानी से नहीं बढ़ता है। महिलाओं के शरीर की मासपेशियों में फाइब्रर निर्माण में मदद करने वाले टेस्टोस्टेरॉन का स्तर आसानी से नहीं बढ़ता है, इसलिए ही महिलाओं की मासपेशियां आदमियों की तरह गटीली नहीं हो पाती हैं। वजन बढ़ाने की प्लानिंग में सबसे पहले अपने डायट पर ध्यान दीजिए, उसके बाद व्यायाम और योग पर ध्यान दीजिए। अपने डायट में ऐसे आहार शामिल कीजिए जिसमें ज्यादा कैलोरी, वसा और फाइबर हो। इसके साथ-साथ एक नियमित दिनचर्या बनाइए जो वजन बढ़ाने में बहुत मददगार होता है। आइए हम आपका इस मुश्किल को कम करने के लिए कुछ नुस्खे बता रहे हैं जिनको मदद से आप अपना वजन बढ़ा सकती हैं।

## सही वजह जानिये

आपका वजन सामान्य से कम है और आप इसके लिए अपनी डायट और लाइफस्टाइल को दोषी मानती हैं। लेकिन, व्यायाम में ऐसा है। व्यायाम की पीछे हार्मोन तो नहीं। इसके लिए आपको अपनी जांच करवानी बेहद जरूरी है। तो जरूरी है कि आप जांच करवाकर इस दुविधा को समाप्त कीजिए। थोंयराइड के चलते भी महिलाओं का वजन असंतुलित हो सकता है। आप सबसे पहले थोंयराइड और शरीर में पाये जाने वाले अन्य हार्मोन की जांच कराइए। अगर जांच में सब सही निकला तो वजन बढ़ाने के लिए अन्य तरीकों को आप जरूर आजमायें।

## आहार योजना

महिलाओं के लिए वजन बढ़ाने वाले खाद्य-पदार्थों को अपने डायट और लाइफस्टाइल को दोषी मानती हैं। लेकिन, व्यायाम में ऐसा है। व्यायाम की पीछे हार्मोन तो नहीं। इसके लिए आपको अपनी जांच करवानी बेहद जरूरी है। तो जरूरी है कि आप जांच करवाकर इस दुविधा को समाप्त कीजिए। थोंयराइड के चलते भी महिलाओं का वजन असंतुलित हो सकता है। आप सबसे पहले थोंयराइड और शरीर में पाये जाने वाले अन्य हार्मोन की जांच कराइए। अगर जांच में सब सही निकला तो वजन बढ़ाने के लिए अन्य तरीकों को आप जरूर आजमायें।

## वजन बढ़ाने वाले व्यायाम और योग

महिलायें वजन बढ़ाने के लिए योग और जिम का सहारा ले सकती हैं। कुछ योग के प्रकार जैसे - शीर्षसन, मत्स्यासन आदि महिलाओं को वजन बढ़ाने में कारबाह साबित हो सकते हैं। शीर्षसन अतिसाक्षिय शरीर को आराम करने में मदद करता है। वही दूसरी तरफ मत्स्यासन यानी मछली की मुद्रा पेट की मासपेशियों को मजबूत और गतिशील बनाता है। महिलाओं को वजन बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कार्डियो व्यायाम करने से बचना चाहिए, यह शरीर से कैलोरी जलाता है। महिलाओं को व्यायाम के द्वारा पानी भरपूर मात्रा में पीना चाहिए। जिम में एक्सरसाइज करने से पहले किसी पेशेवर ट्रेनर की मदद अवश्य लीजिए। वजन बढ़ाने के लिए जरूरी नहीं कि आप कुछ भी खायें, यह ध्यान रखिए कि वजन बढ़ाने के साथ-साथ आपको अपनी रोहत का भी व्यान रखना जरूरी है। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम के साथ-साथ पौष्टिक आहार अवश्य लीजिए और भरपूर आराम कीजिए। इन तरीकों को आजमाने के बाद भी आपका वजन नहीं बढ़ रहा है तो चिकित्सक से अवश्य संपर्क कीजिए।

# पुरुषों के लिए एंटी-एजिंग के प्राकृतिक उपाय

अब खूबसूरत दिखाई देने की चाहत सिर्फ महिलाओं तक ही सीमित नहीं है, बल्कि पुरुष भी अपने लुक को लेकर काफी सजग हो गए हैं। चेहरे पर आते उम्र के निशान उन्हें भी उतना ही परेशान करते हैं जितना कि किसी महिला को। पुरुष भी अब जवां बने रहने और जवां दिखाई देने के लिए हर सम्भव कोशिश करते हैं तैयार हैं। पुरुषों की इस चाहत और जरूरत को देखते हुए कई ऐसे तरीके आ गए हैं, जो पुरुषों को लम्बे वर्त तक जवां बने रहने में मदद करते हैं। ये तरीके खास तौर पर पुरुषों को ध्यान ने देखकर ही तैयार किए गए हैं।

## पुरुषों के लिए एंटी-एजिंग उपाय

हालांकि, उम्र के असर की निशानियां जैसे लकीरें और द्वारियां आजकल के पुरुषों को परेशान करती रहती हैं। लेकिन, कुछ पुरुष सज्जरी करवार इन्हें हटाना नहीं चाहते। ऐसे लगानों के लिए ही कुछ उपाय हैं जो बेहद असरदार हैं। आइए जानें ऐसे ही पांच शानदार उपायों के बारे में-

### धूम्रपान को कहें ना

धूम्रपान से आपके शरीर पर उम्र का असर जल्द दिखायी देने लगता है। धूम्रपान का आपके शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ता है। और यहीं लक्षण आपकी त्वचा पर भी परिलक्षित होने लगते हैं। जब आपकी त्वचा संग्रीट से निकलते हैं।

वाले धूएं के संपर्क में आती हैं, तो उसे काफी नुकसान होता है। यह प्राकृतिक रूप से स्वस्थ त्वचा को नुकसान पहुंचाकर उसकी ऊपरी परत को नष्ट कर देती है। इससे त्वचा को जवां बनाए रखने वाला एन्टीटेन्ट्रिन प्रोटीन भी खत्म हो जाता है। धूम्रपान करने से आपके चेहरे पर झूर्छियों का असर जल्द नजर आने लगता है। सिमरेट में मौजूद निकोटीन रक्त कोशिकाओं को सिकांड देता है। इससे शरीर में ऑक्सीजन और जरूरी पोषण सही मात्रा में नहीं पहुंच पाते। अगर आप एक स्वस्थ और जवां त्वचा चाहते हैं तो सबसे पहले आपको धूम्रपान से तीव्र करनी चाहिए।

### व्यायाम कीजिए जवां रहिये

नियमित व्यायाम करना आपके शरीर की शक्ति और कार्यक्षमता बढ़ाता है। इससे आपकी त्वचा भी अधिक कसी हुई रहती है। नियमित व्यायाम न करने और असंतुलित जीवनशैली अपनाने से आपके शरीर की कार्यप्रणाली धीमी हो जाती है और इसका असर उम्र अधिक दिखने के तौर पर सामने आने लगता है। व्यायाम से आपके शरीर में रक्त-संचार सुचारा रूप से होता है। और शरीर के हर अंग को पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है तो केवल बांदों और हाथों को पूरी पोषण नहीं मिल पाता। व्यायाम के दौरान आपके शरीर से पर्याप्त मात्रा में परीना निकलता है। इस परीने के जरिये आपके शरीर से विशेषत पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इससे शरीर का प्राकृतिक माशराइजर सीबम ऑल भी बाहर निकलता है।

### भरपूर नींद लीजिए

अगर आप भरपूर नींद लेते हैं तो आपको उम्र के असर का दूर रखने में काफी मदद मिल सकती है। अगर आप अच्छी नींद सोते हैं तो आपकी सेहत भी अच्छी रहती है। कोशिश करें कि आपके सोने और उड़ने का समय एक जैसा हो।

### ध्यान और योग

योग और ध्यान के जरिये भी आप उम्र के असर को दूर रख सकते हैं। योग और ध्यान आपको केवल मानसिक रूप से ही शांत नहीं रखते बल्कि आपको शारीरिक रूप से भी मजबूत बनाते हैं। इनसे आपको शरीर में रक्त संचार सुचारा रूप से होता है। इससे आपके शरीर में रक्त संचार सुचारा रूप से होता है। इसके साथ ही दिल की बीमारियां, मोटापा और त्वचा की जलन से भी राहत मिलती है। इससे हमारी रोगांतरितोंक श्वसना मजबूत होती और आप बीमारियों से दूर रहते हैं।



**कुछ लोग मोटापे से ग्रस्त होते हैं वो वजन कम करने की जुगत में लगे रहते हैं और जो लोग दुबले होते हैं उनको वजन बढ़ाने की चिंता रहती है। लेकिन जो महिलायें पतली होती हैं उनके लिए वजन बढ़ान उतना आसान नहीं होता है। क्योंकि पुरुषों की तुलना में महिलाओं के मासपेशियों का घनतव कम होता है।**

# अस्वस्थ मोटापे का इलाज कैसे करें

रुग्ण मोटापा यानी मोरबिड ओबेसिटी एक गंभीर समस्या है। इसके कारण आदमी को कई प्रकार की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। ऐसे में यह जानना बहुत जटिली है कि इस बीमारी से कैसे बचा जाए और अगर आप इसके शिकार हो ही गए हैं तो कैसे इससे निजात पायी जाए।



मोरबिड मोटापे से ग्रस्त आदमी रुग्ण मोटापा या मोरबिड ओबेसिटी उस स्थिति को कहते हैं जैसे बांडी मास इंडेक्स (बीएमआई) की रेटिंग 40 से अधिक हो जाती है। यह स्थिति धीरे-धीरे शुरू होती है और समय के साथ शरीर का वजन बढ़ता जाता है। रुग्ण मोटापे से ग्रस्त लोग को कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। जीवनशैली, मेटाबोलिक समस्याएं, वंशानुगत, खाना-पान की खाल आदतें इसके प्रमुख कारण हैं। इसके कारण उच्च रक्तचाप, हृदय समस्याएं, गैस्ट्रोइंस्टेनल रीफ्लक्स रोग, कैंसर जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। अमेरिकन ओबेसिटी एसोसिएशन के अनुसार रुग्ण मोटापा यानी मोरबिड ओबेसिटी एक गंभीर समस्या है, इसके कारण आदमी को कई प्रकार की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

## मोरबिड ओबेसिटी का उपचार

मोरबिड ओबेसिटी से छुटकारा पाने के लिए बाजार में कई विकल्प मौजूद हैं। जिनका सहायता से शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम किया जा सकता है। लेकिन इसके लिए सबसे ज्यादा जरूरी है परहेज, व्यायाम और खाना-पान में सुधार। आइए हम आपको कुछ तरीकों के बारे में बताते हैं जिनके जरिये अस्वस्थ मोटापे को कम किया जाता है।











**अ**गर आप सॉफ्ट और क्यूट से हटकर कोई नया लुक कैरी करना चाहते हैं, तो एनिमल मेकअप द्वारा कर सकती है। यह आपको एक बोल्ड लुक देता है। मेकअप का ट्रेंड आए दिन बदल जाता है। कभी किस्टल मेकअप इन होता है, तो कभी डायमंड का जादू चलता है। इन दिनों एक और मेकअप बहुत पसंद किया जा रहा है। हम बात कर रहे हैं एनिमल मेकअप की। इस वाइल्ड मेकअप भी कहते हैं। आप इसे पार्टी और खास मौकों पर बखूबी कैरी कर सकती हैं।

## पंक कलर्स

इन दिनों के ट्रेंड पर नजर डालें, तो एनिमल मेकअप में जेब्रा, लेपर्ड, टाइगर व कैट लुक ज्यादा पॉपुलर हैं। इन लुक्स के लिए मेकअप में बोल्ड कलर्स का यूज किया जा रहा है। खास बात यह है कि इनमें कई बार बॉडी पार्ट्स पर ड्रॉयिंग भी की जाती है। वाइल्ड मेकअप से पहले थीम डिसाइन की जाती है। फिर इसके साथ एक्सपरिएट किया जाता है। अगर जेब्रा थीम पर बेस्ट आए मेकअप करना हो, तो वाइट और ब्लैक कलर का यूज करें। जेब्रा धारियां बनाई जाती हैं। मेकअप को उभारने के लिए ब्रॉन्जर। इसी तरह टाइगर थीम है, तो टाइगर प्रिंट्स बनाए जाते हैं।

## पॉपुलर थीम

अगर एनिमल मेकअप के लिए पॉपुलर थीम की बात करें, तो गोथिक थीम ज्यादा इन है। इस थीम में लिंप्स पर ब्लैक लिपिस्टिक और आंखों को कोहल लुक दिया जाता है। आंखों के साइड में डैकूता, खंजर, नाइफ जैसे प्रिंट्स यूज किए जाते हैं। इसी तरह नेस्ट में एनिमल्स के पंजे व पूँछ वैगैर के ट्रैटू बनाए जाते हैं। मेकअप आर्टिस्ट मंजू रवत कहती हैं कि एनिमल मेकअप को उभारने के लिए पर्फल, ग्रीन व डाक्के ब्लू जैसे रेड्स मददगार होती है। चूक ये कलर्स इंडियन स्किन को सूट करते हैं, इसलिए लोग इन्हें बेहिचक कैरी करते हैं।

## ये बनाए हेयरस्टाइल्स

इसमें आंखों के मेकअप में आईलाइनर को डाक्के, मोटा और आंखों के किनारों से थोड़ा बाहर तक लगाया जाता है, वही बालों पर रिंगलेट्स ज्यादा बनाए जाते हैं। आशमीन बताती हैं कि इस मेकअप के साथ सूट करने वाले हेयर स्टाइल्स में ड्रॉइंग, डेढ़ लॉक्स और फ्रंट के ऊपरी साइड को सिल्पर करके एक लुक शामिल है। इसमें बालों पर यूज किए जाने वाले बैंड्स और चिल्प में ड्रैगन और डेंजर्स वैगैर के साइन लगाए जाते हैं।

## स्पेशल है फिश मेकअप

अगर आपको एनिमल लुक के साथ फेमिनिन टच चाहिए, तो फिश मेकअप द्वारा कर सकती है। बमिट और फिश पोनी के माध्यम से फिश लुक आसानी से पाया जा सकता है। आशमीन कहती है, फिश मेकअप में अंडर वॉर्ट के किनारों का साथी सभी कलर्स यूज किए जाते हैं जैसे सी, ब्लू पंक वैगैर हैं। इसमें जितने कलर्स की फिश होती हैं, उनमें कलर्स आप मेकअप में यूज कर सकते हैं। वैसे, इन दिनों गिल्टर और सी कलर ज्यादा ट्रेंड में हैं।

## फेदर लुक भी इन

नाइट पार्टी, पब और रैप में जाने के लिए फेदर लुक खूब पॉपुलर हो रहा है। इसमें स्काइ व बर्ट में जुड़े सभी कलर्स का यूज होता है। थीम को ध्यान में रख इसमें मेकअप किया जाता है। पैरेट ग्रीन थीम है, तो मेकअप में सारे शेड्स ग्रीन के होते हैं। इसमें आंखों के किनारों पर पंख या कलर से पिकर बना दी जाती है। कुल मिलाकर चिक्स से लेकर आंखों तक तक खूब सुरक्षित रहती है। इस मेकअप में यूज कर सकते हैं। इसमें जितने कलर्स की फिश होती हैं, उनमें कलर्स आप मेकअप में यूज कर सकते हैं। फेदर लुक में ड्रैगन और डेंजर्स वैगैर के साइन लगाए जाते हैं।



## टाईम पास

## आज का साशिफल

**छोड़ा** चू चे चा ला ली लू ले लो आ  
**बृष्ट** ड उ ओ वा वी वृ वे चो

व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलती। व्यापार प्रधान में समय नहीं बचाकर अपने काम पर ध्यान देजिए। अच्छे कार्य के लिए राह से बढ़े जाएं। इसमें मेकअप किया जाता है। आशमीन बताती हैं कि इस मेकअप के साथ एक्सपरिएट किया जाता है। इसमें जितने कलर्स की फिश होती हैं, उनमें कलर्स आप मेकअप में यूज कर सकते हैं।

**फेदर** ही हूँ हो हा डा डी हूँ डे डो

रुपां पैसों की सुधिधा नहीं मिल पाएंगी। कामकाज सीमित होता पर ही बन पाएंगे। व्यापार का पाया भी कमज़ोर बना रहा। अपने काम पर ध्यान देने से सफलता मिलती। योग्यां प्रधान में यूज किए जाने के लिए व्यसनों का त्याग करें। योग्यां-4-5-6

**सिंधु** का कू झ ड छ के को हा  
**शिवाजी** शारीरिक सुधु के लिए व्यसनों का त्याग करें। संतान पक्ष की समस्या सापेक्ष होती है। योग्यां प्रधान में रिपिंग मिलता। योग्यां और उत्तरांश के कारण स्कियोट की बढ़ती है। अपने काम में सुधिधा मिल जाने से प्रगति होती है। मेहानों का आगमन होता है। योग्यां-4-2-4-5

**सिंह** रुपां पैसों की सुधिधा नहीं मिल पाएंगी। कामकाज सीमित होता पर ही बन पाएंगे। व्यापार का पाया भी कमज़ोर बना रहा। अपने काम पर ध्यान देने से सफलता मिलती। योग्यां-4-5-6-7

**जुलू** मा नी जू नी टा टी हू टे  
**कर्णा** दो पा पी पू ष ण ठ ठे पो

महावृत्ती कार्य को समय पर बना लेने तो अच्छा होता है। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ती है। अपने बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे हैं। कुछ अधिक संकोच पैदा हो सकते हैं। कोई पंख वस्तु अब तक नहीं किया जा सकता। योग्यां-4-8-9

**धनु** दा ठी के ठी ता ती तू ते  
**कृष्ण** तो ना जी जू ने नो य वी यू

धूमकेतु के सदस्य मुद्र करें। बढ़ते धूमकेतु से कुछ अधिक बदहाली से भी मुक्ति मिलती है। लाभवाली में यूज किया जाता है। व्यापार में अनेक बाल धन भी किसी अवधेध का शिकायत हो जाए। व्यापार में स्थिति उत्तम होती है। धूमकेतु-5-6-9

**धूम** चपलूस मिलों से साधारणी रखें तो ज्यादा उत्तम है। शत्रुघ्न, तिता, संतान को कर, अवधेध के कारण बनें। संतोष रखने से सफलता में तात्पर्य बढ़ता है। संविति साधारण ही होती है। अंदरूनी खिलाफी के लिए बदलता चाहा जाए। सुख-सुख वस्त्र की वहत्याकृष्ण प्राप्त होती है। संभागीयों में मान-सम्मान बढ़ेगा। योग्यां-4-5-7-8

**धूम** थोड़े प्रयास से कार्य सिद्ध होते हैं। धर-परिवर्त में मांसालिक कार्य सम्पन्न होते हैं। योग्यां और उत्तरांश के लिए बदलता चाहा जाए। सुख-सुख वस्त्र की वहत्याकृष्ण प्रतिफल मिलता है। योग्यां-4-6-7

**कुम्भ** गु जो जा सी यु से तो दा  
**जीव** दी दू य ज्ञ दे दो चा ची

## काकुरो पहेली - 3129









