

बेहद सस्ते और सेफ हैं ये मस्कारा, बजट में बढ़ाएं खूबसूरती

खूबसूरती पर हक है हमारा, जबसे ये टैगलाइन एक टीवी ऐड में आई है गर्ल्स अपने लुक्स को लेकर अधिक कॉन्फिडेंट हो गई हैं। वैसे भी जो खूबसूरती हमें जन्म के साथ ऊपरवाले ने गिफ्ट की है, उसकी केयर करना हमारा फर्ज है। तो आइए, इस खूबसूरती को बढ़ानेवाले मेन ब्यूटी प्रॉडक्ट मस्कारा के उन ब्रैंड्स के बारे में जानते हैं, जो पॉकेट फ्रेंडली होने के साथ ही सेफ भी माने जाते हैं...

सबसे सस्ता और पसंदीदा: अगर आप अपने ब्यूटी बजट को बढ़ाना नहीं चाहती हैं लेकिन अपनी खूबसूरती को

भी निखारना चाहती हैं तो अच्छी क्वालिटी और सेफ मस्कारा आपके लिए सबसे सही रहेगा। इसका सबसे छोटा साइज मात्र 45-50 रुपये में उपलब्ध है।

मस्कारा की दुनिया: मस्कारा की दुनिया में कई बहुत ट्रस्टेड नाम हैं। इनका मस्कारा आपको 233 रुपये से 500 रुपये के बीच मिल जाएगा। इसके सभी टाइप्स की अपनी अलग-अलग खूबिया हैं। आप अपनी जरूरत और बजट के हिसाब से मस्कारा चुन सकती हैं।

पलकों को तुरंत घना दिखाने के लिए: आपकी पलकों को घना और लंबा दिखाने के साथ ही वॉटरप्रूफ

सिक्वॉरिटी भी देता है 475 रुपये की कीमत से शुरू होने वाला एक खास मस्कारा। खासतौर पर जब किसी पार्टी के लिए रेडी होना तो तब आप इस मस्कारा को जरूर ट्राई करें।

600 रुपये से कम कीमत में इंटरनैशनल ब्रैंड्स: अगर आप ब्रैंड्स को लेकर बहुत कॉन्शस हैं तो आपके लिए 600 रुपये तक की कीमत में कई नेशनल और इंटरनैशनल ब्रैंड्स उपलब्ध हैं। इनके मस्कारा की कीमत 485 और 569 से शुरू है। आंखों को खूबसूरत और पलकों को घना दिखाने के लिए आप इस मस्कारा का यूज कर सकती हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



बेहतर होता है ग्रीन ऐपल, कम होता है दिल की बीमारी का खतरा

अगर रोजाना एक सेब खाया जाए तो तमाम बीमारियों से बचा जा सकता है। पुरानी कहावत भी है कि ऐन ऐपल अ डे कीप्स द डॉक्टर अवे। लेकिन पूरी तरह से हेल्दी और फिट रहना है तो इसमें थोड़ा सा अपडेट कर लीजिए। लाल की जगह हरा सेब खाना ज्यादा फायदेमंद हो सकता है क्योंकि यह तमाम तरह के फायदों के साथ ही दिल संबंधित सारी बीमारियों को भी दूर भगाता है।

हरा सेब यानी ग्रीन ऐपल में कई तरह के प्रोटीन, विटमिन, खनिज और फाइबर पाए जाते हैं। इसके अलावा ये पाचन संबंधी सभी विकारों से राहत प्रदान करने के लिए भी जाना जाता है।

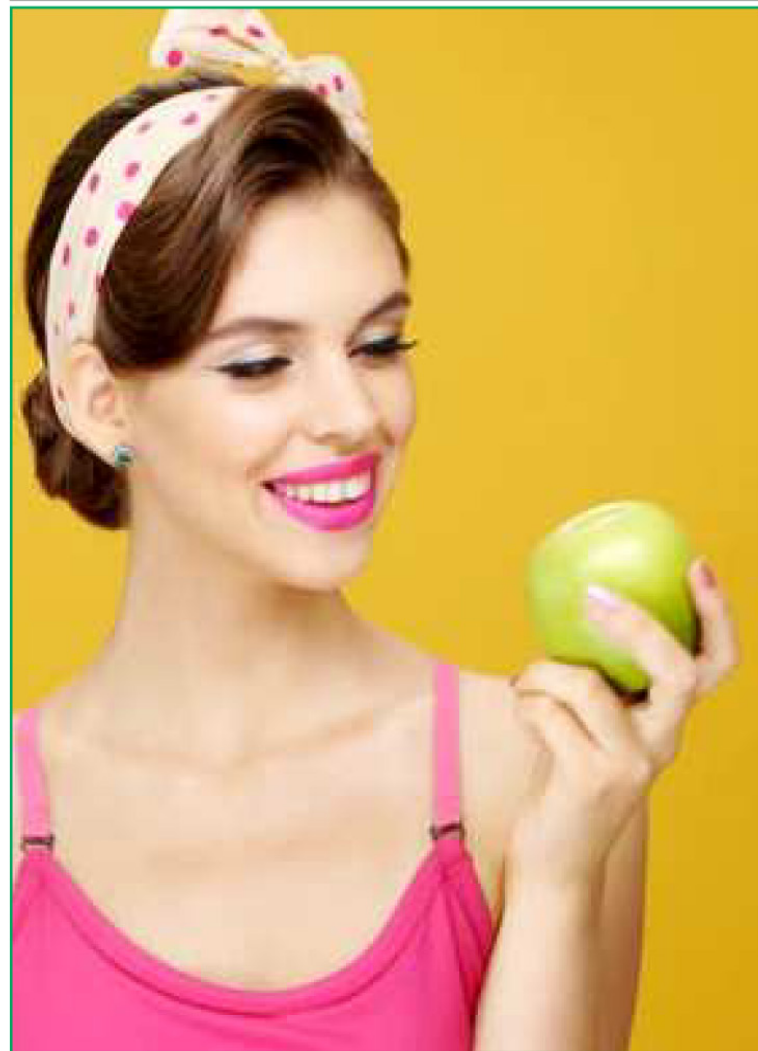
ग्रीन ऐपल का जूस है फायदेमंद: शोधकर्ताओं के मुताबिक ग्रीन ऐपल

पाचन प्रणाली को दुरुस्त रखता है ग्रीन ऐपल

बता दें कि हरा सेब पाचन प्रणाली को चुस्त-दुरुस्त रखता है। इसमें पाया जाना वाला फाइबर काफी आसानी से डाइजेस्ट हो जाता है। इससे मेटाबॉलिज्म रेट में भी सुधार होता है। साथ ही वेट लॉस में भी यह काफी सहायक है। इसके अलावा हरे सेब में मौजूद फ्लावोनोइड अस्थिमा से भी राहत दिलाता है। यही वजह है कि हरे सेब के नियमित सेवन से फेफड़ों के कैंसर की आशंका काफी हद तक कम हो जाती है।

दिल संबंधी सभी बीमारियों को दूर भगाने में ज्यादा मददगार होते हैं। इनमें रुटिन नाम का एक यौगिक होता है जो कि खून को जमने या फिर थक्के बनने से रोकता है। इसके अलावा यह स्ट्रोक के खतरे को भी काफी हद तक कम कर देता है। इसलिए हाल ही में हुए शोध में रोजाना एक गिलास ग्रीन ऐपल का जूस पीने की बात कही गई है।

विटमिनस मिनरल्स से भरपूर ग्रीन ऐपल: महिलाओं के लिए भी ग्रीन ऐपल काफी फायदेमंद होता है क्योंकि ये विटमिन के, कैल्शियम और पोटैशियम के गुणों से युक्त होता है जो कि हड्डियों संबंधी होने वाली परेशानी से बचाता है। हरे सेब में विटमिन ए पाया जाता है जो आंखों की रोशनी को भी बढ़ाता है।



पापा को विश करते हुए जान्हवी ने पोस्ट की बोनी कपूर और श्रीदेवी की प्यारी सी तस्वीर

जान्हवी कपूर इन दिनों अमृतसर में अपनी अगली फिल्म दोस्ताना 2 की शूटिंग में व्यस्त हैं। आज उनके पापा बोनी कपूर का जन्मदिन है और इस खास मौके पर ऐक्ट्रेस ने एक बेहद इमोशनल पोस्ट अपने सोशल अकाउंट पर शेयर किया है। पापा को बर्थडे विश करते हुए जान्हवी ने उनके साथ अपनी कुछ तस्वीरें भी शेयर की हैं।

जान्हवी ने तस्वीर शेयर करते हुए लिखा है, हैपी बर्थ पापा। आप मुझसे हमेशा पूछते हैं कि मुझमें एनर्जी कहां से आती है? यह आपसे ही है पापा। आपको हर दिन उठकर पूरे पैशन से

वह करते देखा है जो करना आपको अच्छा लगता है, आपको गिरते हुए और फिर मजबूत होकर खड़े होते देखा है, आपको टूटा हुआ देखा है हमने लेकिन आप हमें और बाकियों को तब मजबूती देते हैं जब जरूरत होती है। मैं जितनों को जानती हूं उनमें से आप बेस्ट मैन हो। आई लव यू। मैं आपको गर्व का एहसास कराना चाहती हूं। आप इस दुनिया की हर खुशियां डिजर्व करते हैं और मुझे उम्मीद है व मैं कामना करती हूं कि आपको ढेर सारी खुशियां मिले।

जान्हवी ने जो तस्वीरें शेयर की हैं,

उनमें से एक तस्वीर दिवंगत श्रीदेवी के साथ बोनी कपूर की है, जिसमें दोनों की जोड़ी काफी खूबसूरत दिख रही है।

यकीनन बाप के नाम एक बेटी का यह लेटर आपके भी दिल को छू गया होगा। बता दें कि बोनी कपूर आज अपना 64वां जन्मदिन सेलिब्रेट कर रहे हैं। जान्हवी के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह कार्तिक आर्यन और लक्ष्म के साथ दोस्ताना 2 के अलावा गुंजन सक्सेना: द करगिल गर्ल और रूहीआफजा व करण जौहर की तख्त में भी नजर आएंगी।

