

क्या आपको भी चाहिए ऐसे बाल

- स्वस्थ और खुबसूरत बाल पर्सनेलिटी में निखार लाते हैं। ऐसे बालों के लिए अपार्सेंट ब्रूटी एक्सपर्ट काजल चैमन के बारे में टिप्पणी।
- शैयू हमेशा बालों की प्रकृति के अनुरूप ही उपयोग में लाए।
 - बालों की प्रकृति जानने के लिए अपार्सेंट ब्रूटी एक्सपर्ट की मदद से सकते हैं।
 - गोले बालों को सूखे में ऊंचालियों की मदद से और बाल में चौड़े दालों का ब्रश से मुलाकूए।
 - हेपर ड्राइप करते समय गोले बालों को तीसाएं से न रखें। राशने से बाल दूटे और उत्तराते हैं।
 - न्याय ब्राइशिंग न करें। अधिक ब्राइशिंग से रैलीय प्राइवेटों अधिक तेल निकालने लगती है, जिससे डैन्फ़र होने का खतरा रहता है।
 - अधिक से अधिक हॉर्स ग्रैंडेट उपयोग में ले।
 - धूप, घूल और धूए से बालों को बचाए।
 - गरम पानी से बालों को न धोए।



बालों की कंडीशनिंग के लिए 15 से 20 मिनट तक मेहंदी लगाकर छोड़ें।

वेजटेबल ग्रीन करी



सामग्री: 100 ग्राम मिली-जुली सब्जियाँ जैविक बी हुई और कटी हुई (बाजीली, गाजर, छोंच बीम, फूलांगी, मशरूम, शाई जैविक बी सिंग अन्यथा), स्वादित नमक व चीनी, 100 ग्राम कोकोनेट मिल्क, 150 ग्राम कोकोनेट पाठड़, 1 टी स्पून कटा हुआ लालून, 1 टी स्पून ग्रीन करी पेस्ट (बाजार में उपलब्ध है), 1 टी स्पून तेल, 3 दुकड़े थाई अदरक, 3 दुकड़े लेमन ग्रास, 1 टी स्पून कटी हुई बाई कायर लाइम लीची, 100 मिली वेजटेबल स्टॉक।

बिधि: एक फैन में तेल डालकर गरम करें। अदरक-लालून लालून कर दें। फिर ग्रीन करी पेस्ट लालून कराएं। सभी जैविक बी हुई सब्जियाँ बचाएं। बेस लेमन ग्रास डालकर चलाएं। बेसी जैविक बी हुई सब्जियाँ बचाएं। गरम पानी से गरम कराएं। बाई कायर लाइम लीची से सजाकर गरमागरम सर्व करें।

वेजटेबल स्टॉक, कोकोनेट मिल्क, नमक व चीनी लालून 1 मिनट तक पकाएं। ग्रीन करी के लिए, कोकोनेट पाठड़ लिमिटेक चलाएं। बाई कायर लाइम लीची से सजाकर गरमागरम सर्व करें।

आज का साशिफल



पू दे घो ला ली

दू दे ला आ

स्वास्थ्य की ओर बढ़ छ

छ के को ला

जा दी दू दे

जा दी दू दे</

