

Sadar Bazar, Gurgaon. M.: 9711333823. E.: zevarmahal92@gmail.com



सॉट रफ़िंट से आग लगने को आसपास गया। गमनीय रही कि घटने के समय अधिकांश बंद था, जिससे कोई हाताहत नहीं हुआ। आग लगने के कारणों की जांच जारी है, प्रारंभिक तौर पर सॉट रफ़िंट से आग लगने की आशंका जहाँ ज रही है, हाताहत अगलाने की संभावना से भी इनकार नहीं किया गया है।

सादगी, कट और स्टाइल, विंटर का है नया अंदाज

Saroj.Dhaliya@timesofindia.com

2026 का विंटर फैशन

सिंधी का फैशन रिटर्न वॉन्ड से बचने तक सीमित नहीं रहा, बल्कि अब यह पर्सनेलिटी, बॉयफ्रेंड्स और पावर ड्रेसिंग का जरिया बन चुका है। इस सीजन में सिंधी के लुक्स साफ इंगारा है कि कम रंग, स्क्रफ कट्स और सही लेयरिंग से भी बेहतरीन स्टायलिश स्टेटमेंट बनाया जा सकता है। हाल में कई मौकों पर नजर आई स्वेच से लेकर खुशी कपूर और रकुल प्रीत सिंह तक, हर किसी का विंटर लुक एक अलग फैशन कहानी कहता नजर आया।

खुशी कपूर का बोल्ड पैटर्न के साथ यूथफुल एलिमेंस

खुशी कपूर ने इस लुक में स्ट्रक्चर्ड और फिगर-हार्मिंग ड्रेस (बॉडी पर लटकने वाली ड्रेस) को पूरे आत्मविश्वास के साथ कैरी किया है। ब्लैक ब्रेस पर रेड स्क्वायर पैटर्न आउटफिट को बोल्ड और ग्राफिक अपील दे रहा है। फुल स्लेव्स और हाई नेक इसमें एलिमेंट बना रहे हैं, जबकि सिल्लेट इसमें मॉडर्न टच जोड़ रहा है। मिनिमल एक्सेसरीज और स्लीक हेयरस्टाइल से पूरा फोकस ड्रेस की डिजाइन पर बना हुआ है। खसंगी और स्टायिश स्टाइल के रूप यह लुक फनक है।

क्या है इस सीजन की खासियत

- **लेयरिंग का जादू:** टर्टलनेक के ऊपर जैकेट, कोट या पावर-लेयरिंग इस सीजन का सबसे बड़ा ट्रेड है, जो स्टायिल के स्थायन भी रखता है।
- **ओवरसाइज कोट और जैकेट:** ओवरसाइज टैच कोट, पफ जैकेट्स और लॉन्ग कोट्स न सिर्फ कम्फर्टेबल होते हैं, बल्कि आयको डेज़ी भी दिखाएंगे।
- **टेक्सचर फैब्रिक्स:** वूल, कार्पेटी, मिटर्क और

- फर्लेस जैसे टेक्सचर फैब्रिक्स लुक में रिवनेस जोड़ने में खासे काम आते हैं।
- **बार्क और रिच कलर्स:** ब्लैक, वाइन, चॉकलेट ब्राउन, फॉरेस्ट ग्रीन जैसे डीप रंग्स इस सीजन की पहचान हैं।
- **एक्सेसरीज का महत्व:** स्कार्फ, बेली, ग्लस और स्टायलिश बूट्स, विंटर लुक को पूरा करने में अहम भूमिका निभा रहे हैं।
- **सिल्लेट्स की वैरायटी:** फिटेट बॉडीफॉर्म ड्रेस से लेकर रिलैक्स्ड और फ्लोई सिल्लेट, दोनों ही ट्रेड में हैं।

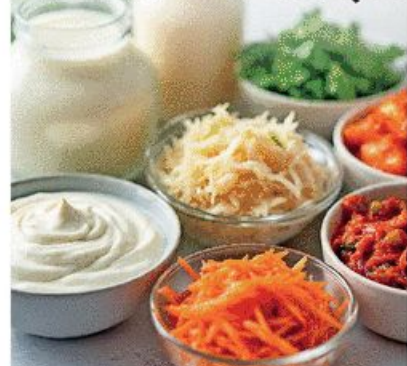
सादगी में वलास श्वेता तिवारी का स्टाइल

नए साल का स्वागत श्वेता तिवारी ने यूरोप में किया। इस दौरान उनका लुक सिमल और वेल्ड एलिमेंट लगा। ऑल ब्लैक आउटफिट संग ब्लैक एंड वाइट स्ट्राइप्ड स्कार्फ, लुक को क्लासी टच दे रहा है। लॉन्ग सिल्लेट और साइड लेयरिंग इसे आचमदायक और स्टायलिश बना रही है। टार्क समलवरेज और नेचुरल हेयरस्टाइल से लुक बॉयफ्रेंड लग रहा है। कैबुलल बॉक, ट्रेलर या स्वेले आउटिंग के लिए यह ऑप्शन अच्छा है।

इस विंटर फैशन में कम में ज्यादा का ट्रेड है। श्वेता की सादगी हो या खुशी और रकुल का बोल्ड स्टाइल, हर लुक साबित करता है कि आत्मविश्वास ही सबसे बड़ी एक्सेसरी है। -प्रोडि चंद्र, डिजाइनर

ओवरसाइज्ड स्वेटर, वूलन स्कर्ट, लॉन्ग कोट और को-ऑर्ड सेट इस साल ट्रेंड में हैं। स्टायलिश बीनी, स्कार्फ, बूट्स और जूली से आप लुक को परफेक्ट बना सकते हैं। -रीना सिंह, डिजाइनर

सेहत का नया फोकस गट-हेल्दी डाइट



इस साल लोग पाचन, इम्युनिटी और वेलनेस के लिए खासतौर से गट हेल्थ पर फोकस कर रहे हैं:

अब लोग समझने लगे हैं कि अच्छी सेहत की मुक़ाबला आँखों से होती है, इसलिए लोगों का फोकस ऐसे डाइट को तरफ बढ़ रहा है, जो गट हेल्थ को सही रखे।

गट हेल्दी डाइट क्या है?

गट-हेल्दी डाइट का मतलब ऐसे खाने से है, जो हमारी आँखों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाए। ये बैक्टीरिया पाचन सुधारने के साथ सूजन कम करते हैं और इम्युनिटी को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए फाइबर से भरपूर, ताज़ा और कम प्रोसेस्ड खाद्य सबसे चुकरी है। इसमें फाइबर युक्त सोनन जैसे, फल में सेब और जामुन, खाने में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, ओट्स और ब्राउन राइस जैसे खजुल अनाज, दालें और बीन्स पाचन को दुरुस्त रखते हैं। इसके अलावा, प्रोबायोटिक फूड्स जैसे दही, छाछ, केफिर, किमची और कोम्बोवा जैसे फर्मेंटेड फूड्स आँखों के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं। हेल्दी फैट्स में जैतून का तेल, एवोकादो, बादाम, अखरोट, चिख और अलसी के बीज गट हेल्थ के लिए अच्छे होते हैं।

इनको करे शामिल

- **फाइबर युक्त भोजन:** फल, सब्जियाँ, खजुल अनाज, दालें
- **प्रोबायोटिक फूड्स:** दही, छाछ, फर्मेंटेड खाद्य पदार्थ
- **प्रोबायोटिक फूड्स:** योर्क, लालसुन, प्याज, ओट्स
- **हाइड्रेशन:** 4 से 5 गिलास पानी, नारियल पानी
- **हेल्दी फैट:** नट्स, बीज, बोझा वेली वी प्रोसेस्ड और पैकेज्ड फूड
- **सही तरह से खाना:** धीरे-धीरे और चबकर ही खाने को खाए
- **संतुलित खाना:** संतुलित और खाना आहार गट हेल्थ को लंबे समय तक बेहतर बनाए रखता है

इनसे करे परहेज

- **अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड के सेवन से बचे**
- **उच्च चीनी और नैचु पेय**
- **तले-भुने और ट्रांस फैट युक्त खाद्य**
- **अल्कोहल और उच्च कैफीन**
- **बहुत ठीक और जंक फूड**
- **उत्पाव से बचे**

Mercedes-Benz Global Star

THE STAR FINDS A NEW HOME IN GURUGRAM

Visit us today and experience redefined service excellence.

Mercedes-Benz

Customer Lounge
To relax while we service your Star

Enhanced Working Bays
For efficient & faster service

In-Shop Experience
To explore lifestyle products

Plot 88, Udyog Vihar, Phase-I, Gurugram, IN.

For Test Drive, Call 9971 300 600

GLOBAL STAR

Mercedes-Benz Global Star, Green Park • Okhla • Gurugram | Tel: +91 9971 300 600 | Website: www.globalstarauto.mercedes-benz.co.in

The map locations provided are for general informational purposes only and are intended to assist customers in locating Mercedes-Benz authorized Dealers. Actual store locations, hours of operation, and availability may vary without notice.

SCAN TO REACH US

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:- https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

Hindi-English News Paper

Website:- onlineftp.in