













# सर्दियों में कैंसर मरीजों की इम्यूनिटी मजबूत करेंगी ये चीजें, बनाएं अपनी रूटीन का हिस्सा



सर्दियों के मौसम में इम्यूनिटी सिस्टम कमजोर होने लगती है जिसके कारण कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। खासकर इस मौसम में कैंसर के मरीजों की इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। खासकर इन लोगों को

लाइफस्टाइल के लिए नॉद पूरी होना जरूरी है। खासकर कैंसर के रोगों को पूरी नॉद लेनी चाहिए यदि वह 7-8 घंटे की नॉद नहीं लेंगे तो उनकी प्रतिरक्षा बड़ सकती है। नॉद पूरी न होने के कारण इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है। जिसके कारण सर्दियों में जुकाम, फ्लू, खांसी और इन्फेक्शन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में यदि आप पर्याप्त मात्रा में नॉद लेना चाहते हैं तो अपने सोने का समय फिक्स करें। साथ में खाना-खाने के 4-5 घंटे के बाद ही सोएं।

यदि आप लोग अपनी इम्यूनिटी मजबूत करना चाहते हैं तो तनाव कम करें। तनाव के कारण शरीर के कैमिकल्स पर बुरा प्रभाव पड़ता है जिसके कारण पाचन तंत्र, इम्यूनिटी भी बिगड़ सकती है। आप तनाव कम करने के लिए योगा, मेडिटेशन, डीप ब्रीदिंग, म्यूजिक सुनना जैसी एक्टिविटीज कर सकते हैं। यदि फिर भी तनाव कम नहीं हो रहा तो आप डॉक्टर से काउंसलिंग लें और तनाव से दूर रहें। अखरोट का करें सेवन सर्दियों में इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए आप लोग अखरोट का सेवन कर सकते हैं। इसमें विटामिन-बी, मैग्नीशियम, फाइबर, प्रोटीन जैसे गुण पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो कैंसर सेल्स को इकट्ठे होने से रोकते हैं। आप सोया का सेवन भी कर सकते हैं। सोया में फाइटोएस्ट्रॉजेंस पाए जाते हैं जो कैंसर रोगियों के लिए फायदेमंद माने जाते हैं। सोया

दूध, टोफू जैसी चीजें आप डाइट में शामिल कर सकते हैं। हल्दी वाला दूध हल्दी वाले दूध का सेवन आप इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। इसमें आयरन, विटामिन-बी6, ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। लेकिन कुछ खाने के कम से कम 1 घंटे बाद ही दूध का सेवन करें। गाजर गाजर का सेवन आप सर्दियों में इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। यह वजन कंट्रोल करने और पेट भरने में मदद करती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, गाजर ट्यूमर कोशिकाओं को खत्म करने में भी मदद करती है।

जो इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करता है। लेकिन कुछ खाने के कम से कम 1 घंटे बाद ही दूध का सेवन करें। गाजर गाजर का सेवन आप सर्दियों में इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। यह वजन कंट्रोल करने और पेट भरने में मदद करती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, गाजर ट्यूमर कोशिकाओं को खत्म करने में भी मदद करती है।



## एक्सरसाइज के बाद थक जाता है शरीर तो खाएं ये नट्स, बाँटी को मिलेगी इंस्टेंट एनर्जी

स्वस्थ शरीर के लिए एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। नियमित एक्सरसाइज करने से शरीर भी हैल्दी रहता है और मूड भी ताजा रहता है। बहुत से लोग जिम में कड़ी मेहनत करके और पसीना सिर्फ पानी, जूस और शेक का ही सेवन करते हैं। लेकिन जिम और एक्सरसाइज के बाद शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है। ऐसे में शरीर को हैल्दी रखने के लिए आप काबर्न और प्रोटीन का सेवन कर सकते हैं। जिम और एक्सरसाइज के बाद प्रोटीन का सेवन करने से शरीर को पोषण मिलता है और शरीर एकदम हैल्दी भी रहता है। नट्स का सेवन आप एक्सरसाइज करने के बाद कर सकते हैं। आइए आपको बताते हैं ऐसे कुछ नट्स जिनका आप सेवन कर सकते हैं...

**मूंगफली**  
मूंगफली का सेवन करके आप शरीर को हैल्दी रख सकते हैं। इसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। खासकर

वर्कआउट के बाद इसका सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। इसके अलावा मूंगफली खाने से आपकी हड्डियाँ भी मजबूत रहती हैं। काजू काजू शरीर को हैल्दी रखने में मदद करते हैं। इसमें प्रोटीन, आयरन, फाइबर और विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाने और शरीर को हैल्दी रखने में सहायता करते हैं। जिम या एक्सरसाइज करने के बाद आप इनका सेवन कर सकते हैं। एक्सरसाइज के बाद अगर आपके शरीर में थकावट होती है तो भी आप काजू खा सकते हैं। स्मूदी में डालकर आप काजू खा सकते हैं। पिस्ता पिस्ता का सेवन आप शरीर को हैल्दी रखने के लिए कर सकते हैं। पिस्ता में आयरन, सोडियम, प्रोटीन,

विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो वजन घटाने और इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। अखरोट शरीर को हैल्दी रखने के लिए आप अखरोट का सेवन कर सकते हैं। इसमें

वर्कआउट के बाद अखरोट खाने से आपकी मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और आपका शरीर भी एकदम हैल्दी रहता है। भिगोकर या फिर ऐसे ही आप इन्हें खा सकते हैं। बादाम बादाम भी आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। इनमें प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन-ई काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। नियमित बादाम खाने से शरीर में प्रोटीन की मात्रा पूरी होती है। इसके अलावा यह आपकी मांसपेशियों के फाइबर को भी रिपेयर करने में मदद करते हैं। इसका सेवन करने से आपको इंस्टेंट एनर्जी मिलती है। वर्कआउट के बाद आप इसका सेवन कर सकते हैं। नोट: यदि आपको कोई बीमारी या फिर इन ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी है तो डॉक्टर से पूछ कर ही इसका सेवन करें।



वर्कआउट के बाद इसका सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। इसके अलावा मूंगफली खाने से आपकी हड्डियाँ भी मजबूत रहती हैं। काजू काजू शरीर को हैल्दी रखने में मदद करते हैं। इसमें प्रोटीन, आयरन, फाइबर और विटामिन-सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाने और शरीर को हैल्दी रखने में सहायता करते हैं। जिम या एक्सरसाइज करने के बाद आप इनका सेवन कर सकते हैं। एक्सरसाइज के बाद अगर आपके शरीर में थकावट होती है तो भी आप काजू खा सकते हैं। स्मूदी में डालकर आप काजू खा सकते हैं। पिस्ता पिस्ता का सेवन आप शरीर को हैल्दी रखने के लिए कर सकते हैं। पिस्ता में आयरन, सोडियम, प्रोटीन,

वर्कआउट के बाद आप पिस्ता का सेवन कर सकते हैं। कैल्शियम, आयरन, फाइबर और फोलेट काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं।

## फरवरी में घूमने के लिए बेहतरीन हैं ये जगह, बजट में ले सकेंगे सफर का आनंद

फरवरी का महीना चल रहा है। इस महीने में सर्दियाँ कुछ कम हो जाती हैं। न तो कंपकंपाने वाली कड़की ठंड के लिए काफी अच्छा रहता है। जो लोग घूमने का शौक रखते हैं उनके लिए फरवरी एक अच्छा मौका भी होता है। लोगों को फरवरी में घूमने के लिए कई विकल्प मिलते हैं। अपने पार्टनर, दोस्तों या परिवार के साथ घूमने के लिए इस महीने में आप बहुत सारी जगहों पर जा सकते हैं। जैसे फरवरी के बाद बर्फबारी देखनी नहीं मिलती और फिर बर्फ के लिए आपको अगले साल तक का इंतजार करना पड़ सकता है। इसलिए अगर कपल फरवरी में वैलेंटाइन डे मनाने के लिए घूमने जा रहे हैं तो ऐसी जगहों का चयन कर सकते हैं, जहाँ बर्फबारी भी देखने को मिले। हालांकि अगर शारीरुदा है और बच्चों व परिवार के साथ फरवरी में घूमने जा रहे हैं तो कुछ कम ठंडी जगहों का भी चयन कर सकते हैं। आइए जानते हैं फरवरी के महीने में घूमने के लिए बेस्ट डेस्टिनेशन के बारे में। गुलमर्ग सर्दी के खत्म होते होते अगर बर्फबारी देखनी हो और पार्टनर के साथ वैलेंटाइन डे सेलिब्रेट करने की योजना है तो कश्मीर के गुलमर्ग जा सकते हैं। गुलमर्ग इस मौसम में जाने के लिए बेहतर विकल्प हो सकता है। उत्तर भारत की सबसे खूबसूरत जगहों में गुलमर्ग शामिल है। गुलमर्ग अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए मशहूर है। यहाँ के नजारों के बीच कपल एक दूसरे के प्यार को महसूस कर पाएँगे। साथ ही स्कीइंग और स्नो बॉर्दिंग का लुत्फ भी उठा सकते हैं। उदयपुर अगर बहुत अधिक ठंडी जगह पर नहीं जाना चाहते हैं तो राजस्थान के उदयपुर शहर को फरवरी महीने में घूमने जा सकते हैं। उदयपुर झीलों का शहर है। यहाँ ऐसी बहुत सारी जगह मिल जाएँगी, जहाँ आप कम वक़्त में अधिक मौज मस्ती कर सकेंगे। यहाँ की झीलों में नौका विहार का आनंद ले सकते हैं। स्थानीय बाजार और लजीज राजस्थानी खाना आपको बहुत अच्छा लगेगा। अल्मोड़ा कम बजट में घूमना है तो उत्तराखंड के अल्मोड़ा हिल स्टेशन की ओर रुख करें। अल्मोड़ा अपनी हरी हरी वादियों और ऐतिहासिक विरासत के लिए मशहूर है। इस मौसम में अल्मोड़ा में आप बेफिक्री से घूम सकते हैं। यहाँ कई प्राचीन मंदिर हैं, जहाँ आप दर्शन के लिए जा सकते हैं। नंदा देवी मंदिर अल्मोड़ा में ही है। मनाली हिमाचल प्रदेश के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में शिमला मनाली का नाम सबसे पहले आता है। मनाली में जनवरी से मार्च तक बर्फ देखने को मिलती है। बर्फबारी के कारण यहाँ की खूबसूरत अदृश्य बढ़ जाती है। बर्फ की सफ़ेद चादर से ढकी पहाड़ियाँ और जमीन काफी सुंदर लगती हैं। मनाली के पास ही सोलंग वैली है, जहाँ आप एडवेंचर स्पॉर्ट्स का लुत्फ उठा सकते हैं।

वर्कआउट के बाद आप पिस्ता का सेवन कर सकते हैं। कैल्शियम, आयरन, फाइबर और फोलेट काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं।

लोगों को फरवरी में घूमने के लिए कई विकल्प मिलते हैं। अपने पार्टनर, दोस्तों या परिवार के साथ घूमने के लिए इस महीने में आप बहुत सारी जगहों पर जा सकते हैं। जैसे फरवरी के बाद बर्फबारी देखनी नहीं मिलती और फिर बर्फ के लिए आपको अगले साल तक का इंतजार करना पड़ सकता है। इसलिए अगर कपल फरवरी में वैलेंटाइन डे मनाने के लिए घूमने जा रहे हैं तो ऐसी जगहों का चयन कर सकते हैं, जहाँ बर्फबारी भी देखने को मिले। हालांकि अगर शारीरुदा है और बच्चों व परिवार के साथ फरवरी में घूमने जा रहे हैं तो कुछ कम ठंडी जगहों का भी चयन कर सकते हैं। आइए जानते हैं फरवरी के महीने में घूमने के लिए बेस्ट डेस्टिनेशन के बारे में। गुलमर्ग सर्दी के खत्म होते होते अगर बर्फबारी देखनी हो और पार्टनर के साथ वैलेंटाइन डे सेलिब्रेट करने की योजना है तो कश्मीर के गुलमर्ग जा सकते हैं। गुलमर्ग इस मौसम में जाने के लिए बेहतर विकल्प हो सकता है। उत्तर भारत की सबसे खूबसूरत जगहों में गुलमर्ग शामिल है। गुलमर्ग अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए मशहूर है। यहाँ के नजारों के बीच कपल एक दूसरे के प्यार को महसूस कर पाएँगे। साथ ही स्कीइंग और स्नो बॉर्दिंग का लुत्फ भी उठा सकते हैं। उदयपुर अगर बहुत अधिक ठंडी जगह पर नहीं जाना चाहते हैं तो राजस्थान के उदयपुर शहर को फरवरी महीने में घूमने जा सकते हैं। उदयपुर झीलों का शहर है। यहाँ ऐसी बहुत सारी जगह मिल जाएँगी, जहाँ आप कम वक़्त में अधिक मौज मस्ती कर सकेंगे। यहाँ की झीलों में नौका विहार का आनंद ले सकते हैं। स्थानीय बाजार और लजीज राजस्थानी खाना आपको बहुत अच्छा लगेगा। अल्मोड़ा कम बजट में घूमना है तो उत्तराखंड के अल्मोड़ा हिल स्टेशन की ओर रुख करें। अल्मोड़ा अपनी हरी हरी वादियों और ऐतिहासिक विरासत के लिए मशहूर है। इस मौसम में अल्मोड़ा में आप बेफिक्री से घूम सकते हैं। यहाँ कई प्राचीन मंदिर हैं, जहाँ आप दर्शन के लिए जा सकते हैं। नंदा देवी मंदिर अल्मोड़ा में ही है। मनाली हिमाचल प्रदेश के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में शिमला मनाली का नाम सबसे पहले आता है। मनाली में जनवरी से मार्च तक बर्फ देखने को मिलती है। बर्फबारी के कारण यहाँ की खूबसूरत अदृश्य बढ़ जाती है। बर्फ की सफ़ेद चादर से ढकी पहाड़ियाँ और जमीन काफी सुंदर लगती हैं। मनाली के पास ही सोलंग वैली है, जहाँ आप एडवेंचर स्पॉर्ट्स का लुत्फ उठा सकते हैं।

## किसी को देना है गुलाब तो सही रंग का करें चयन, हर रंग के फूल का होता है अलग मतलब

मुहब्बत का महीना है। इस महीने यानी फरवरी में वैलेंटाइन सप्ताह मनाया जाता है। वैलेंटाइन सप्ताह को प्यार करने वालों का उत्सव होता है। वैलेंटाइन सात दिन का पर्व होता है, जिसका हर दिन प्यार के इम्तिहान की तरह होता है। सात फरवरी से 14 फरवरी तक वैलेंटाइन वीक मनाते हैं। पहले दिन यानी सात फरवरी को रोज़ डे मनाया जाता है। गुलाब को प्यार और अन्य भावनाएं जाहिर करने का प्रतीक माना जाता है। जब आप किसी से प्यार करते हैं और उनके अपने इश्क का इजाज़त करना चाहते हैं तो लाल गुलाब देकर इशारों में इस बातों जाहिर कर देंगे। लाल रंग प्यार का प्रतीक है और लाल गुलाब दोनों लोगों के बीच इश्क को दर्शाता है। हालांकि अगर आप किसी को पसंद करते हैं और पसंद को प्यार में बदलने का वक्त

चाहते हैं, तो उन्हें लाल गुलाब नहीं बल्कि किसी अन्य रंग का गुलाब देना चाहिए। इसी तरह अगर आप किसी से दोस्ती करना चाहते हैं तो

है, तो पीला नहीं बल्कि दूसरे रंग का गुलाब दिया जाता है। क्या आपको इस बारे में जानकारी है? अगर नहीं है तो आइए जानते हैं हर

शदीशुदा महिलाओं के लिए उनके सुहाग का प्रतीक है। पति की लंबी आयु को दर्शाता है। रोज़ डे पर लाल गुलाब देकर भी आप प्यार की इसी भावना को जाहिर कर सकते हैं। लाल गुलाब आपके प्यार की गहराई को पार्टनर के सामने दर्शाता है। आप किसी को लाल गुलाब देकर बिना शब्दों के इजाज़त ए मुहब्बत कर सकते हैं। गुलाबी गुलाब पिक यानी गुलाबी रंग का गुलाब देखने में जितना प्यार होता है, उतना ही खास इस रंग का अर्थ है। गुलाबी रंग का गुलाब आप अपने जीवन में किसी खास शख्स को दे सकते हैं। जीवन में आप जिस भी रिश्ते को महत्वपूर्ण मानते हैं, उसे इसकी गहराई का अहसास दिलाने या उनकी अहमियत को जाहिर करने के लिए गुलाबी गुलाब दे सकते हैं। पिक रंग का गुलाब अक्सर लोग अपने बेस्ट फ्रेंड

को देते हैं और दोस्ती को अधिक गहरा करना चाहते हैं। इसके अलावा अगर आप किसी को धन्यवाद बोलना चाहते हैं तो भी पिक गुलाब दे सकते हैं। पीला गुलाब पीले रंग के गुलाब को दोस्ती का प्रतीक मानते हैं। अगर आप किसी से दोस्ती करना चाहते हैं तो उन्हें पीला गुलाब तोहफ़े में दें। इसका शाब्दिक अर्थ होगा- क्या मुझसे दोस्ती करोगे? अगर साथी आपके गुलाब को मंजूर कर लेता है तो समझिए उसने आपकी दोस्ती को स्वीकार कर लिया और अब दोनों दोस्ती के रिश्ते में आ गए हैं। यहाँ से दोस्ती की नई शुरुआत होती है। पीला गुलाब किसी रिश्ते की शुरुआत का भी प्रतीक है। दरअसल कोई भी रिश्ता मजबूत तब होता है, जब उसमें मैत्रीपूर्ण भावनाएं शामिल हों। नारंगी गुलाब नारंगी यानी ऑरेंज रंग का गुलाब भी आकर्षण का प्रतीक है। अगर आप किसी को पसंद करते हैं और उनके साथ अपने रिश्ते को दोस्ती से एक कदम आगे बढ़ाना चाहते हैं तो नारंगी रंग का गुलाब दें। इस रंग का गुलाब देकर आप सामने वाले को बता सकते हैं कि आप उन्हें पसंद करते हैं। उन्हें समझना चाहते हैं और आप दोनों के रिश्ते को अधिक वक्त देना चाहते हैं। किसी को इज्जत देने के लिए भी नारंगी गुलाब दिया जा सकता है। सफ़ेद गुलाब सफ़ेद रंग को शांति का प्रतीक मानते हैं। सफ़ेद गुलाब देकर रिश्ते में शिकायत, नाराजगी को दूर करने का आग्रह कर सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति से कोई विवाद चल रहा है, परिवार में या दोस्त से लड़ाई हो गई हो और उसे खत्म करना चाहते हैं तो रोज़ डे के मौके पर उन्हें सफ़ेद गुलाब देकर पैचअप कर सकते हैं।

को देते हैं और दोस्ती को अधिक गहरा करना चाहते हैं। इसके अलावा अगर आप किसी को धन्यवाद बोलना चाहते हैं तो भी पिक गुलाब दे सकते हैं। पीला गुलाब पीले रंग के गुलाब को दोस्ती का प्रतीक मानते हैं। अगर आप किसी से दोस्ती करना चाहते हैं तो उन्हें पीला गुलाब तोहफ़े में दें। इसका शाब्दिक अर्थ होगा- क्या मुझसे दोस्ती करोगे? अगर साथी आपके गुलाब को मंजूर कर लेता है तो समझिए उसने आपकी दोस्ती को स्वीकार कर लिया और अब दोनों दोस्ती के रिश्ते में आ गए हैं। यहाँ से दोस्ती की नई शुरुआत होती है। पीला गुलाब किसी रिश्ते की शुरुआत का भी प्रतीक है। दरअसल कोई भी रिश्ता मजबूत तब होता है, जब उसमें मैत्रीपूर्ण भावनाएं शामिल हों। नारंगी गुलाब नारंगी यानी ऑरेंज रंग का गुलाब भी आकर्षण का प्रतीक है। अगर आप किसी को पसंद करते हैं और उनके साथ अपने रिश्ते को दोस्ती से एक कदम आगे बढ़ाना चाहते हैं तो नारंगी रंग का गुलाब दें। इस रंग का गुलाब देकर आप सामने वाले को बता सकते हैं कि आप उन्हें पसंद करते हैं। उन्हें समझना चाहते हैं और आप दोनों के रिश्ते को अधिक वक्त देना चाहते हैं। किसी को इज्जत देने के लिए भी नारंगी गुलाब दिया जा सकता है। सफ़ेद गुलाब सफ़ेद रंग को शांति का प्रतीक मानते हैं। सफ़ेद गुलाब देकर रिश्ते में शिकायत, नाराजगी को दूर करने का आग्रह कर सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति से कोई विवाद चल रहा है, परिवार में या दोस्त से लड़ाई हो गई हो और उसे खत्म करना चाहते हैं तो रोज़ डे के मौके पर उन्हें सफ़ेद गुलाब देकर पैचअप कर सकते हैं।

को देते हैं और दोस्ती को अधिक गहरा करना चाहते हैं। इसके अलावा अगर आप किसी को धन्यवाद बोलना चाहते हैं तो भी पिक गुलाब दे सकते हैं। पीला गुलाब पीले रंग के गुलाब को दोस्ती का प्रतीक मानते हैं। अगर आप किसी से दोस्ती करना चाहते हैं तो उन्हें पीला गुलाब तोहफ़े में दें। इसका शाब्दिक अर्थ होगा- क्या मुझसे दोस्ती करोगे? अगर साथी आपके गुलाब को मंजूर कर लेता है तो समझिए उसने आपकी दोस्ती को स्वीकार कर लिया और अब दोनों दोस्ती के रिश्ते में आ गए हैं। यहाँ से दोस्ती की नई शुरुआत होती है। पीला गुलाब किसी रिश्ते की शुरुआत का भी प्रतीक है। दरअसल कोई भी रिश्ता मजबूत तब होता है, जब उसमें मैत्रीपूर्ण भावनाएं शामिल हों। नारंगी गुलाब नारंगी यानी ऑरेंज रंग का गुलाब भी आकर्षण का प्रतीक है। अगर आप किसी को पसंद करते हैं और उनके साथ अपने रिश्ते को दोस्ती से एक कदम आगे बढ़ाना चाहते हैं तो नारंगी रंग का गुलाब दें। इस रंग का गुलाब देकर आप सामने वाले को बता सकते हैं कि आप उन्हें पसंद करते हैं। उन्हें समझना चाहते हैं और आप दोनों के रिश्ते को अधिक वक्त देना चाहते हैं। किसी को इज्जत देने के लिए भी नारंगी गुलाब दिया जा सकता है। सफ़ेद गुलाब सफ़ेद रंग को शांति का प्रतीक मानते हैं। सफ़ेद गुलाब देकर रिश्ते में शिकायत, नाराजगी को दूर करने का आग्रह कर सकते हैं। यदि किसी व्यक्ति से कोई विवाद चल रहा है, परिवार में या दोस्त से लड़ाई हो गई हो और उसे खत्म करना चाहते हैं तो रोज़ डे के मौके पर उन्हें सफ़ेद गुलाब देकर पैचअप कर सकते हैं।



