



चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी लगाते समय नाकरें ये छोटी-छोटी गलतियां

अपनी स्किन की क्रेपर करने के लिए हम सभी कई तरफे के इंग्रीडिएंट्स का इस्तेमाल करते हैं। इन्हीं में से कई हैं मुल्तानी मिट्टी। खासतौर से, और्यों स्किन के लिए मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल करना काफी अच्छा माना जाता है। इससे ना केवल चेहरे को ताजगी मिलती है, बल्कि एक बहुत भी आती है। अवसर अपनी स्किन को ठंडक देने और उसे धैर्यपूर्ण करने के लिए हम मुल्तानी मिट्टी को अपने स्किन के लिए केयर रुटीन में शामिल करते हैं।

इस बात में कोई दोश नहीं है कि मुल्तानी मिट्टी अपकी स्किन के लिए बहुत अधिक फायदेमंद है। लेकिन इसे

सही तरह से इस्तेमाल करना बहुत जरूरी है। अगर आप इसे गंतत तरीके से अपनी स्किन पर अप्लाई करती हैं, तो ये चेहरे को निखारने के बजाय और ज्यादा रुखा-सूखा और बेजान बना सकती है। यहाँ तो, मुल्तानी मिट्टी भले ही नेचुरल हो, लेकिन इसे लगाने का भी एक सही तरीका होता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको मुल्तानी मिट्टी को चेहरे पर लगाते समय की जाने वाली कुछ छोटी-छोटी गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिनसे आपको बास्तव में बदला रहा है, जिनसे आपको बास्तव में बदला रहा है।

मास्क को बहुत देर तक लगाए

खक्का

मुल्तानी मिट्टी के मास्क को बहुत देर तक स्किन पर लगाकर छोड़ने की गलती नहीं करनी चाहिए। दरअसल, जब आपने तरह सूखे जाती है, तो वो त्वचा की सारी खामी खींच लेती है। ध्यान रखें कि जैसे ही मिट्टी हल्की सूखी दिखे, तो उसे धो लो। मास्क के लिए 10-15 मिनट काफी होते हैं।

बिना टेस्ट किए लगाना

यह किसी की त्वचा अलग होती है। किसी को एलर्जी ही हो सकती है। इसलिए पहली बार में ही मुल्तानी मिट्टी को पूरे चेहरे पर लगाने से बचना चाहिए।

हमें पहले थोड़ा सा प्रेस्ट हाथ या कान के पीछे लगाकर देखो। अगर आपको किसी तरह की जलन या डेनेस का अहसास हो रहा है तो इसे अवश्य करें।

हर दिन मुल्तानी मिट्टी लगाना

यह सच है कि मुल्तानी मिट्टी स्किन को फायदा पहुंचाती है, लेकिन इसे हर दिन लगाने से बदन या बाजार आविष्कार होता है। मुल्तानी मिट्टी रोजाना लगाने वाली बीज नहीं है, खासकर अगर त्वचा द्राघी या सोंसेटिव हो। इससे आपकी स्किन को कई तरह की ओरेशनियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, मास्क को हपते में 1 या 2 बार ही लगाए।

सिर्फ मुल्तानी मिट्टी ही लगाना

भले ही आप मुल्तानी मिट्टी का मास्क बना रही हैं, लेकिन उसमें सिर्फ पानी मिक्स करके नहीं लगाना चाहिए। इह आपकी स्किन पर थोड़ा हार्श हो सकता है। मेंशा अपने स्किन टाइप के हिसाब से कुछ इंग्रीडिएंट्स मिक्स करो। मसलन, अगर आपकी स्किन ड्राई है तो आप शहद, दूध या एलोवेरा मिक्स करें। और यहीं स्किन के साथ गुलब जल, नीबू का रस, चंदन पाउडर का इस्तेमाल करना अच्छा माना जाता है। अगर आपकी स्किन सेंसेटिव होती है तो ऐसे में खींचे का रस या दही इस्तेमाल करें।



चुटकियों में दूर होगी करेले की कड़वाहट, सब्जी बनाने से पहले फॉलो करें ये आसान टिप्पणी

करेला खाना हेल्प के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, फाइबर, आयरन, मैनीशियम और कई तरह के एंटीऑक्सिडेंट्स पाए जाते हैं, जो बोडी में जरूरी पोषक तत्वों की कमी को पूरा करते हैं। हालांकि, करेले का स्वाद काफी कड़वा होता है, जिससे कई लोग खाना पसंद नहीं करते हैं। आप कुछ आसान टिप्पणी को फॉलो कर करेले की कड़वाहट को आसानी से कर सकते हैं। करेले की कड़वाहट को कम करने के लिए हम आपके लिए कुछ टिप्पणी लेकर आए हैं, जिन्हें आप आसानी से फॉलो कर सकते हैं।

नमक लगाकर रखें

करेले की कड़वाहट को कम करने के लिए आप इसमें नमक को मिला सकते हैं। इसके लिए आप पहले करेले को काट लें और इसमें नमक को मिलाकर करीब आधे घंटे तक रख दें। इससे करेले से पानी निकलेगा और उसकी कड़वाहट आसानी से निकल जाएगी। अब आप इसको साफ पानी से धो लें। अब आप इसकी सब्जी बना सकते हैं।

सब्जी बनाने से पहले करेले को उबालें

करेले को काटने के बाद आप इसे उबाल सकते हैं। उबालने के लिए आप एक पैन में पानी लें और उसमें हल्का नमक डालकर करीब सात मिनट तक उबाल लें। इससे करेले की कड़वाहट कम होती है।

दही या छाँ का करें उपयोग

करेले की कड़वाहट को कम करने के लिए आप दही या छाँ का भी उत्तेजक कर सकते हैं। इसके लिए आप दही या छाँ में एक दुध कर सकते हैं। इसके लिए आपको लगभग हर लड्की को पसांद होता है। जिसके लिए करीब अलग डिजाइन और पैटर्न वाली कुर्तियां पहनती हैं। लेकिन जब भी जीस के साथ कुर्ती पहनने की बात होती है, तो अक्सर पिट्टड



और प्रिटेड डिजाइन मिलेगा। इससे में आप जीस के साथ बांधनी प्रिट वाली कुर्ती को विवर कर सकती हैं। इस तरह की कुर्ती पहनने से आपको लुक काफी अच्छा लगेगा। ऐसे में आज हम अपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह के प्रिट वाली बांधनी प्रिट को ट्राई कर सकती है।

गोटा वर्क वाली बांधनी प्रिट कुर्ती

आप आप भी अपने लुक को अट्रेविट बनाना चाहती हैं, तो आपको गोटा वर्क वाली बांधनी प्रिट कुर्ती के बारे में आपको दूसरी बार जारी रखना चाहिए। गोटा वर्क वाली बांधनी प्रिट की बाजी नहीं पड़ती है। लेकिन पैरों में बॉर्डर और बारीक मेहंदी की भिंडियां आपकी अच्छी लगती हैं। ऐसे में अगर आप पैरों में बेल मेहंदी लगाने जा रही हैं, तो थोड़ा फूल-पत्तियों को बड़ा बनाएं। अप वाहं तो पैरों पर कमल या फिर गुलाब की बेल बना सकती है। इही इसकी ज्यादा खूबसूरत बनाने के लिए पराग, लताएं और केरिया आदि भी बना सकती हैं।

लैन डिजाइन वाली बांधनी कुर्ती

आप बांधनी प्रिट वाले अनारकली सूट को जीस के साथ पेयर कर सकती हैं। इह अनारकली कुर्ती कुर्ती पहनने के बाद काफी अच्छी लगती है। इसमें आपको पैटर्न से भर दिया है, और करेले की कड़वाहट भी कम होती है। इसमें आपको पैटर्न में बांधनी प्रिट मिलेगा। हालांकि इसमें आपको डिजाइन वाली बांधनी कुर्ती पहनने के बाद करीब अलग डिजाइन में नहीं मिलेगे। लेकिन मार्केट में आपको 200-500 रुपए के बीच में आपको लैन डिजाइन वाली बांधनी प्रिट मिल जाएगी। इससे आपको लैन डिजाइन वाली बांधनी प्रिट नहीं मिल जाएगी।

सब्जी बनाने समय निकालें बीज

पके करेले में कड़वाहट अधिक होती है। ऐसे में आप सबसे पहले करेले काटते समय आप बीज को निकाल लें। दरअसल, बीजों में कड़वाहट होती है और इसको निकालने से स्वाद भी बेहतर होता है।

दुल्हन के पैरों के लिए परफेक्ट हैं ये 5 मेहंदी डिजाइन, हर कोई कह उठेगा वाह



मोर गाली मेहंदी डिजाइन

आप हाथों के साथ पैरों पर भी उत्तरी हैं। लेकिन जब पैरों की मेहंदी लगाने की बारी आती है, तो यह समझ नहीं आता है कि ऐसी कोठी सी मेहंदी डिजाइन लगाई जाए, जिससे कम समय में पैरों को खूबसूरत डिजाइन से भरा जा सके।

जाल मेहंदी डिजाइन

आप हाथों के साथ पैरों पर भी उत्तरी हैं। लेकिन जब पैरों की मेहंदी पड़ती है, तो यह समझ नहीं आता है कि ऐसी कोठी की मेहंदी डिजाइन लगाई जाए, जिससे कम समय में पैरों को खूबसूरत डिजाइन से भरा जा सके।

हाथों के अलावा दुल्हन के पैरों की मेहंदी डिजाइन पर भी उत्तरी है, तो यह समझ नहीं आता है कि ऐसी कोठी की मेहंदी डिजाइन लगाई जाए, जिससे कम समय में पैरों को खूबसूरत डिजाइन से भरा जा सके। ऐसे में हम आपको लिए दुल्हन के पैरों में लगाई जाने वाली मेहंदी डिजाइन के बारे में बात करते हैं। लेकिन जब पैरों की मेहंदी पड़ती है, तो यह समझ नहीं आता है कि ऐसी कोठी की मेहंदी डिजाइन लगाई जाए, जिससे कम समय में पैरों को खूबसूरत डिजाइन से भरा जा सके।

लैन डिजाइन वाली बांधनी

हाथों के अलावा दुल्हन के पैरों की मेहंदी डिजाइन पर भी उत्तरी है, तो यह समझ नहीं आता है कि ऐसी कोठी की मेहंदी डिजाइन लगाई जाए, जिससे कम समय में पैरों को खूबसूरत डिजाइन से भरा जा सके।

મુખ્યચિકિત્સા એવં સ્વાસ્થ્ય અધિકારી ડૉ. મનીષ શર્મા કા સ્વાગત એવં અભિનન્દન કિયા

ભોપાલ। બહુદેશ્યી સ્વાસ્થ્ય કર્મચારી કલ્યાણ સંઘ એવં ફિમેલ હૈલ્થ એપ્લાય વૉલફિયર એસોસિયેશન ને મિલકર આજ નવિન્યુક મુખ્યચિકિત્સા એવં સ્વાસ્થ્ય અધિકારી ડૉ. મનીષ શર્મા કા સ્વાગત એવં અભિનન્દન કિયા, ઇસ મૌકે પર કલ્યાણ સંઘ કે અધ્યાથ્ક કલ્યાણ સિહ ટાકુર એવં એસોસિયેશન કી અધ્યક્ષ બેબી રાજા એવં ઉપાધ્યક્ષ રાધેશ્યમ શર્મા, એહસાન ભાઈ, શૈલેન્ડ શર્મા, બ્રજેશ ગોસ્વામી એવં જાણી શ્રીવાસ્તવ પ્રિતિ સેની ઉપસ્થિત થેં।



યાહ પરિયોજના માલવાંચલ કે લિએ એક નયા યુગ શરૂ કરને વાતી હૈ

ઇંદોર-ખંડવા રેલ પરિયોજના કો મિલી હરી ઝાંડી, અબ દક્ષિણ ભારત સે સીધી કનેક્ટિવિટી

દીનબન્ધુ ■ ઇંદોર www.dinbandhunews.com

યાહ રેલ લાઇન ઉત્તર ઔર દક્ષિણ ભારત કો જોડને વાલા સબસે છોટા માર્ગ હોગી, જો ઇંદોર કે વ્યાપાર ઔર યાત્રિઓ કો સમય વ દૂરી કી બચત દેગી। યાહ માર્ગ માલવાંચલ ઔર દક્ષિણ ભારત કે બીચ બેહતર કનેક્ટિવિટી સુનિશ્ચિત કરેગા। ઇંદોર-ખંડવા રેલ પરિયોજના કો લેકર એક બાંધી ખુશખબરી સામને આઈ હૈ। ઇસ મહત્વપૂર્ણ રેલ લાઇન કે લિએ વન વિભાગ ને અનાપત્તિ પ્રમાણ પત્ર જારી કર દિયા હૈ, જિસસે પરિયોજના કી સબસે બાંધી બાધા દૂર હો ગઈ હૈ। અબ ઇસ રેલ માર્ગ કે નિર્માણ કો તેજી સે આગે બઢાયા જા સકેગા। યાહ રેલ લાઇન ઉત્તર ભારત કે દક્ષિણ ભારત સે જોડને વાલા સબસે છોટા ઔર સીધી માર્ગ હોગી, જો ન કેવળ ઇંદોર કે વ્યાપારિક ઔર ઔદ્યોગિક વિકાસ કો નર્હ ગતિ દેગી, બાંધક યાત્રિઓ કે લિએ સમય ઔર દૂરી કી બચત ભી કરેગી। યાહ પરિયોજના માલવાંચલ કે લિએ એક નયા યુગ શરૂ કરને વાતી હૈ, જો ક્ષેત્ર કે આર્થિક ઔર સામાજિક વિકાસ કો ગતિ દેગી।



સે અનુમતિ દિલવાને કા અનુરોધ કર્યાને। ઉનકે ઇન પ્રયાસોને કે પરિયાસમખરૂપ પરિયોજના કો ગતિ મિલી હૈ।

દક્ષિણ ભારત સે સીધી કનેક્ટિવિટી કા સપના હોગા સકાર

ઇંદોર-ખંડવા રેલ લાઇન કે પૂરા હોને કે બાદ ઇંદોર કા સીધા સપંક ખંડવા, ભુસાવલ, નાસિક ઔર મુંબાંડ કે સાથ-સાથ તેલંગાના, આંધ્ર પ્રદેશ, તમિલનાડું ઔર કેરલ જેસે દક્ષિણ ભારતીય રાજ્યોને સે હો જાએના। યાહ રેલ કોર્ડિનેર માલવાંચલ કે લિએ એક સમય સે હો જાએના। કિસાનોને કે પ્રયાસોને કે માલવાંચલ કે વ્યાપારિયાનો કે રૂપ કિયા જાએના।

તેજ, કિફાયતી ઔર સુવિધાજનક યાત્રા કા વિકલ્પ પ્રદાન કરેગા। સાંસદ લાલવાની ને બતાયા કિ યાહ રેલ માર્ગ માલવાંચલ ઔર દક્ષિણ ભારત કે બીચ બેહતર કનેક્ટિવિટી કે લિએ બેદા મહાલપૂર્ણ હૈ।

80 કિમી હોગી ઇંદોર-ખંડવા કી નર્હ દૂરી

પહુંચે મોટરારેજ લાઇન પર ઇંદોર સે ખંડવા કી નર્હ દૂરી 48 કિમી થી, લેકિન બ્રાંડગેર ટ્રૈક કે નિર્માણ કે લિએ પાતાલપાની કે પહુંચે ઘૂમકર ટ્રેન બ્લાવાડા પહુંચાંગો, જિસસે દૂરી બદ્લક 80 કિમી હો જાએના। હાલાંકિ, ઇસ ને ટ્રૈક સે ઇંદોર કો બેંગલુરુ, હૈદરાબાદ, ચેનાઈ જેસે દક્ષિણ ભારતીય શહરોનો અંગ અંગેરે જેસે ઉત્તર ભારતીય શહરોનો તક સીધી પહુંચ મિલેગી। અથી ઇન શહરોનો તક પહુંચેને કે લિએ લંબા ચક્કર લગાના પડતા હૈ। યાહ નયા રેલ માર્ગ ઉત્તર ઔર દક્ષિણ ભારત કો જોડને વાલા સબસે છોટા રૂટ હોગા, જિસસે યાત્રિયો કા સમય બચાવ્યા ઔર રેલવે કા મુનાફા ભી બઢાના।

એક દશક સે બંદ થી રેલ કનેક્ટિવિટી

પછ્યણે એક દશક સે ઇંદોર ઔર ખંડવા કે બીચ રેલ કનેક્ટિવિટી બંદ થી। પહુંચે યાં મીટરારેજ લાઇન થી, જો મહુસે પાતાલપાની, કાલાંકંડ, બ્લાવાડા ઔર ચૌલાંદ હોતે હું ખંડવા તક જતી થી। અબ બ્રાંડગેર લાઇન કે લિએ મહુસે પાતાલપાની કે પહુંચે ઘૂમકર બ્લાવાડા તક ટ્રૈક બનાયા જા રહા હૈ। પછાંદી ક્ષેત્ર હોને કે કારણ 32 કિમી કા ઘુમાવ હૈ, જિસમાં 454 હેન્ટેન્ટર વન વિભાગ કી જમીન શામિલ હૈ। રેલવે લંબે સમય સે હો જાએના। યાહ રેલ કોર્ડિનેર માલવાંચલ કે વ્યાપારિયાનો કે રૂપ કિયા જાએના।

એક દશક સે બંદ થી રેલ કનેક્ટિવિટી

પછ્યણે એક દશક સે ઇંદોર ઔર ખંડવા કે બીચ રેલ કનેક્ટિવિટી બંદ થી। પહુંચે યાં મીટરારેજ લાઇન થી, જો મહુસે પાતાલપાની, કાલાંકંડ, બ્લાવાડા ઔર ચૌલાંદ હોતે હું ખંડવા તક જતી થી। અબ બ્રાંડગેર લાઇન કે લિએ મહુસે પાતાલપાની કે પહુંચે ઘૂમકર બ્લાવાડા તક ટ્રૈક બનાયા જા રહા હૈ। પછાંદી ક્ષેત્ર હોને કે કારણ 32 કિમી કા ઘુમાવ હૈ, જિસમાં 454 હેન્ટેન્ટર વન વિભાગ કી જમીન શામિલ હૈ। રેલવે લંબે સમય સે હો જાએના। યાહ રેલ કોર્ડિનેર માલવાંચલ કે વ્યાપારિયાનો કે રૂપ કિયા જાએના।

એક દશક સે બંદ થી રેલ કનેક્ટિવિટી

પછ્યણે એક દશક સે ઇંદોર ઔર ખંડવા કે બીચ રેલ કનેક્ટિવિટી બંદ થી। પહુંચે યાં મીટરારેજ લાઇન થી, જો મહુસે પાતાલપાની, કાલાંકંડ, બ્લાવાડા ઔર ચૌલાંદ હોતે હું ખંડવા તક જતી થી। અબ બ્રાંડગેર લાઇન કે લિએ મહુસે પાતાલપાની કે પહુંચે ઘૂમકર બ્લાવાડા તક ટ્રૈક બનાયા જા રહા હૈ। પછાંદી ક્ષેત્ર હોને કે કારણ 32 કિમી કા ઘુમાવ હૈ, જિસમાં 454 હેન્ટેન્ટર વન વિભાગ કી જમીન શામિલ હૈ। રેલવે લંબે સમય સે હો જાએના। યાહ રેલ કોર્ડિનેર માલવાંચલ કે વ્યાપારિયાનો કે રૂપ કિયા જાએના।

એક દશક સે બંદ થી રેલ કનેક્ટિવિટી

પછ્યણે એક દશક સે ઇંદોર ઔર ખંડવા કે બીચ રેલ કનેક્ટિવિટી બંદ થી। પહુંચે યાં મીટરારેજ લાઇન થી, જો મહુસે પાતાલપાની, કાલાંકંડ, બ્લાવાડા ઔર ચૌલાંદ હોતે હું ખંડવા તક જતી થી। અબ બ્રાંડગેર લાઇન કે લિએ મહુસે પાતાલપાની કે પહુંચે ઘૂમકર બ્લાવાડા તક ટ્રૈક બનાયા જા રહા હૈ। પછાંદી ક્ષેત્ર હોને કે કારણ 32 કિમી કા ઘુમાવ હૈ, જિસમાં 454 હેન્ટેન્ટર વન વિભાગ કી જમીન શામિલ હૈ। રેલવે લંબે સમય સે હો જાએના। યાહ રેલ કોર્ડિનેર માલવાંચલ કે વ્યાપારિયાનો કે રૂપ કિયા જાએના।

એક દશક સે બંદ થી રેલ કનેક્ટિવિટી

પછ્યણે એક દશક સે ઇંદોર ઔર ખ