



चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी लगाते समय ना करें ये छोटी-छोटी गलतियां

अपनी स्किन की केरय करने के लिए हम सभी कई तरह के इंग्रीडिंट्स का इस्तेमाल करते हैं। इन्हीं में से एक है मुल्तानी मिट्टी। खासतौर से, ऑयली स्किन के लिए मुल्तानी मिट्टी का इस्तेमाल करना काफी अच्छा माना जाता है। इससे ना केवल चेहरे को ताजगी मिलती है, बल्कि एक बहुत अच्छा माना जाता है। इससे ना केवल चेहरे को ताजगी मिलती है, बल्कि एक बहुत अच्छा माना जाता है। अंकसर अपनी स्किन को ठंडक देने और उसे पैम्पर करने के लिए हम मुल्तानी मिट्टी को अपने स्किन केरय रुटीन में शामिल करते हैं।

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

सही तरह से इस्तेमाल करना बहुत जरूरी है। अगर आप इसे गलत तरीके से अपनी स्किन पर अप्लाई करती हैं, तो ये चेहरे को निखारने के बजाय और ज्यादा रुखा-सूखा और बेजान बना सकती है। जी हाँ, मुल्तानी मिट्टी भले ही नेवुर ल 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 वास्तव में बचना चाहिए-

मास्क को बहुत देर तक लगाए

खबरा

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

बिना टेस्ट किए लगाना

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

हमेशा पहले थोड़ा सा पेस्ट हाथ या कान के पीछे लगाकर देखो। अगर आपको किसी तरह की जलन या रेडनेस का अहसास हो रहा है तो इसे अवॉयड करें।

हर दिन मुल्तानी मिट्टी लगाना

यह सच है कि मुल्तानी मिट्टी स्किन को फायदा पहुंचाती है, लेकिन इसे हर दिन लगाने से बचना चाहिए। मुल्तानी मिट्टी रोजाना लगाने वाली चीज़ नहीं है, खासकर अगर त्वचा द्राघी या सेसिटिव हो। इससे आपकी स्किन को कई तरह की परशानियों 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। यह आपकी स्किन पर थोड़ा हार्श हो सकता है। हमेशा अपने स्किन टाइप के हिसाब से कुछ इंग्रीडिंट्स मिक्स करें। मसलन, अगर आपकी स्किन ड्राई है तो आप शहद, दूध या एलोवरा मिक्स करें। ऑयली स्किन के लिए मुल्तानी मिट्टी के साथ गुलाब जल, नीबू का रस, चंदन पाउडर का इस्तेमाल करना अच्छा माना जाता है। अगर आपकी स्किन की परशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, मास्क को हपते में 1 या 2 बार ही लगाए।

जींस के साथ स्टाइल करें बांधनी शॉर्ट कुर्ती, स्टाइलिश दिखने के साथ लगेंगी खूबसूरत

आप जींस के साथ बांधनी प्रिंट वाली कुर्ती को विवर कर सकती हैं। इस तरह की कुर्ती पहनने से आपका लुक काफी अच्छा लगेगा। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह के प्रिंट वाली बांधनी प्रिंट को ट्राई कर सकती है।

कुर्ती पहनना लगभग हर लड़की को पसंद होता है। जिसके लिए वह अक्सर अलग-अलग डिजाइन और पैटर्न वाली कुर्तियां पहनती हैं। लेकिन जब भी जींस के साथ कुर्ती पहनने की बात होती है, तो अक्सर प्रिंटेड

डिजाइन वाली कुर्ती तलाश करते हैं। ऐसे में आप जींस के साथ बांधनी प्रिंट वाली कुर्ती को विवर कर सकती है। इस तरह की कुर्ती पहनने से आपका लुक काफी अच्छा लगेगा। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह के प्रिंट वाली बांधनी प्रिंट को ट्राई कर सकती है।

गोटा वर्क वाली बांधनी प्रिंट कुर्ती

अगर आप भी अपने लुक को अट्रेविट्व बनाना चाहती हैं, तो आपको गोटा वर्क वाली बांधनी प्रिंट कुर्ती केरी करनी चाहिए। गोटा वर्क वाली बांधनी प्रिंट कुर्ती में आपको नेकलाइन पर गोटा वर्क मिलेगा और स्लीव्स पर भी बॉर्डर मिलेगा। मार्केट में इस तरह की कुर्ती 300-500 रुपए के बीच में आसानी से मिल जाएंगी।

स्ट्रेपलेस वाली बांधनी कुर्ती

आप बांधनी प्रिंट वाली बांधनी कुर्ती भी ट्राई कर सकती हैं। यह कुर्ती पहनने के बाद काफी अच्छी लगेगी। इस तरह की कुर्ती में आपको बड़े प्रिंट वाला डिजाइन मिलेगी। आपको मार्केट में इस तरह की कुर्ती 300-800 रुपए तक मिल जाएंगी।

प्लेन डिजाइन वाली बांधनी कुर्ती

यदि आप भी शॉर्ट कुर्ती पहनने के लिए प्रिंट सर्व कर रही हैं, तो आपको प्लेन डिजाइन वाली बांधनी कुर्ती स्टाइल करनी चाहिए। यह कुर्ती पहनने के बाद काफी अच्छी लगेगी।

इसमें आपको पूरे में बांधनी प्रिंट मिलेगा। हालांकि इसमें आपको ज्यादा ऑप्शन नहीं मिलेंगे। लेकिन मार्केट में आपको 200-500 रुपए के बीच में बांधनी प्रिंट वाली अनारकली कुर्ती मिल जाएंगी।

सज्जी बनाते समय निकालें बाज

पके करेले में कड़वाहट अधिक होती है। ऐसे में आप सबसे पहले करेले काटते समय आप बीज को निकालने से खाद्य भी बेहतर होता है। इससे आपका लुक बेहद प्यारा लगेगा। इसमें आपको वी नेकलाइन



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

चुटकियों में दूर होगी करेले की कड़वाहट, सज्जी बनाने से पहले फॉलो करें ये आसान टिप्प

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 बॉडी में जरूरी पोषक तत्वों की कमी को पूरा करते हैं। हालांकि, करेले का स्वाद काफी कड़वा होता है, जिससे कर्फ्लोग खाना पसंद नहीं करते हैं। आप कुछ आसान टिप्प को फॉलो कर करेले की कड़वाहट को कम करने के लिए हम आपके लिए कुछ टिप्प लेकर आए हैं, जिन्हें आप आसानी से फॉलो कर सकते हैं। करेले की कड़वाहट को कम करने के लिए हम आपके लिए कुछ टिप्प 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 कर सकते हैं। इसके लिए वह अक्सर अलग-अलग डिजाइन और पैटर्न वाली कुर्तियां पहनती हैं। लेकिन जब भी जींस के साथ कुर्ती पहनने की बात होती है, तो अक्सर प्रिंटेड

डिजाइन वाली कुर्ती तलाश करते हैं। ऐसे में आप जींस के साथ बांधनी प्रिंट वाली कुर्ती को विवर कर सकती है। इस तरह की कुर्ती पहनने से आपका लुक काफी अच्छा लगेगा। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि किस तरह के प्रिंट वाली बांधनी प्रिंट को ट्राई कर सकती है।

दही या छाँका का करें उपयोग

करेले को काटने के बाद आप इसे उबाल सकते हैं। उबालने के लिए आप एक पैन में पानी तें और उसमें हल्का नमक कालकर 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 सज्जी बना सकते हैं।

सज्जी बनाने से पहले करेले को उबालें

करेले को काटने के बाद आप इसे उबाल सकते हैं। उबालने के लिए आप एक पैन में पानी तें और उसमें हल्का नमक कालकर करीब आधे घंटे तक रख दें। इससे करेले से पानी निकलेगा और उसकी कड़वाहट आसानी से निकल जाएगी। अब आप इससे भरवाहट भी बना सकते हैं।



पैरों की मेहंदी पर भी उतनी ही मेहनत करनी की मेहंदी पड़ती है, जितनी की हाथों की मेहंदी पर होती है। लेकिन जब पैरों की मेहंदी लगाने की बारी आती है, तो यह समझ नहीं आता है कि ऐसी कौन सी 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 लोग

ईरान में फंसे भारतीय छात्रों की वापसी शुरू

आर्मेनिया के रास्ते निकाले जा रहे; 110 स्टूडेंट बॉर्डर पर पहुंचे; जानिए आर्मेनिया को ही क्यों चुना

एजेंसी

तेहरान/नई दिल्ली, इजराइल-ईरान में जारी संघर्ष के बीच भारत ने अपने नागरिकों को ईरान से निकाला। शुरू कर दिया है। भारतीय विदेश मंत्रालय ने बताया है कि कुछ भारतीय नागरिकों को आर्मेनिया बॉर्डर के रास्ते देश से बाहर निकाला गया है। इन छात्रों में ज्यादातर जम्मू-कश्मीर के रहने वाले हैं, जो ईरान के उत्तरी शहर से आर्मेनिया बॉर्डर पर पहुंचे हैं। एमबीबीएस की पढ़ाई कर रहे हैं।

दैनिक भास्कर ने ईरान से भारत लौट रहे दो छात्रों के पेरेंस से बात की। उन्होंने बताया कि भारतीय समय के अनुसार 16 जून की तारीफ दे बजे छात्रों को यूनिवर्सिटी कैंपस से आर्मेनिया बॉर्डर तक लाया गया था। कश्मीर के अन्तर्नाल के रहने वाले मोहम्मद शफी भट्ट ने बताया कि उनकी बेटी तथ्या शफी उर्मिया यूनिवर्सिटी में एमबीबीएस फाइल ईयर की छात्रा है। उनकी बेटी उनसे लगातार संपर्क में है।

हालांकि, आज बात नहीं हुई है। छात्रों



के साथ भारतीय एवंसी के अधिकारी हैं। सभी बुधवार को भारत पहुंच

जाएंगे। इसी तरह, कश्मीर के शोपियां के रहने वाले मोहम्मद अनवर भट्ट ने बताया कि उनकी अपनी बेटी कहकशा अनवर से कल ही बात हुई थी। कहकशा ईरान से बाहर आ गई है। कहकशा के पास ईरान का सिम है, इसलिए आज परिवार की बात नहीं हो सकती है। छात्रों को आर्मेनिया बॉर्डर पर नॉर्डज चौकी से बर्बों से निकाला जा रहा है। ईरान में, 1,500 स्टूडेंट्स हित लगभग 10 हजार भारतीय फंसे हैं।

ईरानी विदेश मंत्रालय ने कहा है कि

मौजूदा हालात में देश के एवरपोर्ट भले ही बदल हैं, लेकिन लैंड बॉर्डर्स खुले हुए हैं। विदेशी नागरिकों को ईरान छोड़ने से पहले बनाने वाली ताकाने लगाने लाली हैं। एसीएन ने केंद्रीय मिशनों के जारी ईरान के नाम, पासपोर्ट नंबर, गाड़ी विटेल्स, देश से निकलने का समय और जिस बॉर्डर से जाना चाहते हैं, उसकी जानकारी पहले से दी गई है। ईरान के ज्यादातर इंटरनेशनल एयरपोर्ट इस समय नागरिक उड़ानों के लिए बंद हैं। युद्ध जैसे हालात की बजह से वहां से

प्रलाइट उड़ाना सुरक्षित नहीं है। ईरान में बीते 5 दिनों से जारी इजराइली हमले से हालात काफी बिगड़ गए हैं। एसीएन ने केंद्रीय मिशनों के जारी ईरान के नाम, पासपोर्ट नंबर, गाड़ी विटेल्स, देश से निकलने का समय और जिस बॉर्डर से जाना चाहते हैं, उसकी जानकारी पहले से दी गई है। ईरान के ज्यादातर इंटरनेशनल एयरपोर्ट इस समय नागरिक उड़ानों के लिए बंद हैं। एक शख्स ने रॉयटर्स को बताया कि कई बार कठार में लगाने के बाद भी पेट्रोल मिलाना मुश्किल हो रहा है।

सिंधु समझौता- पाकिस्तान में चिनाब का पानी 92% घट

डेड लेवल से नीचे जाने की कगार पर नदी का स्तर, 40% फसल बर्बाद होने का खतरा

एजेंसी

इस्लामाबाद, भारत ने पहलानगम हमले के दूसरे दिन 24 अप्रैल को पाकिस्तान के साथ 65 साल पुराना सिंधु जल समझौता रोक दिया था। अब पाकिस्तान में असर दिखने लगा है। पाकिस्तान में चिनाब नदी का फसल 92% तक घट चुका है। नदी में 29 मई को बाटर फसल 98 हजार 200 क्यूसेक था। अब यह घटकर सिर्फ 7200 क्यूसेक रह गया है। पानी का स्तर 3000 क्यूसेक वानी डेड लेवल से भी नीचे जा सकता है। पंजाब और सिंध प्रौद्योगिकी के उत्तरी भाग खाली करने होंगे जहां तेहरान में शासन के लक्ष्यों और सुरक्षा बुनियादी ढांचे पर हमला करना आवश्यक होगा।



कुल कृषि जीडीपी का 23.15% है। पानी की परेशानी दूर नहीं है, तो यह नुकसान साल के अधिक तक 4500 अबर रुपए तक पहुंच सकता है। पुनिया के 7वें सबसे बड़े बांध का जलस्तर अधेर से कम पाकिस्तान के अहम बांधों के चलते यहां की 40% से ज्यादा फसल बर्बाद होने की कगार पर है। सिंधु पर बने तरबेला बांध और जेलम पर बने मंगला बांध में भी कोई बहुत कमी है। इस बांध से पाकिस्तान के कृषि मंत्रालय मान चुका है कि इस बांध खरीफ सीजन हाल के इतिहास का सबसे खराब हो सकता है। अब तक 2200 अरब रुपए का नुकसान पानी की कमी के चलते पाकिस्तान सरकार और सेना के खिलाफ किसान संघठनों में गुस्सा है। पाकिस्तान किसान इन्डियान (पीक आई) ने चेतावनी दी है कि हालात नहीं सुधूरे तो किसान इस्लामाबाद कूचकरोंगे। पीक आई का दावा है कि पानी की कमी से सिर्फ गहरी फसल में 2200 अरब रुपए से ज्यादा का नुकसान हो चुका है। यह नेता मूसा अली का कहना है कि ग्रीन पाकिस्तान सरकारी पर्यावरण और धरना दे चुके हैं। कई किसान संघठन में अब यह एक अध्यक्ष खालिद महमूद खांकहर का कहना है कि बर्बाद फसलों कर्ज बढ़ा रही है। इसके चलते लाखों किसान भूखे मने की कगार पर है। पाकिस्तान के पंजाब प्रांत के किसान नेता अब मद शरीफ ने कहा कि अब पानी की समस्या नेशनल इमरजेंसी बन गई है। इसके चलते राशन की वीमन और अमीरी से आसान छू रही है। पाकिस्तान में सिंधु जल समझौता बहात करने को लेकर पाकिस्तान भारत को अब तक चार चिंगारी बना होती रही, तो अब तक जमा पानी का 50% हिस्सा भी खत्म हो जाएगा। ग्रीन पाकिस्तान प्रोजेक्ट को सकारी बांध और झेंडर्स के बांध में अब तक 60 लाख एकड़-फुट (कुल क्षमता 116 लाख एकड़-फुट) पानी बचा है। अगर पानी की स्पलाई इसी तरह कम होती रही, तो अब तक जमा पानी का 50% हिस्सा भी खत्म हो जाएगा। ग्रीन पाकिस्तान प्रोजेक्ट को सकारी बांध और झेंडर्स मान रहे हैं कि इसने ग्रीन पाकिस्तान प्रोजेक्ट के तहत बहावलपुर जैसे रोपेंस्टानी इलाकों को नहरों से जोड़ा जाना है, तो किसान किसान नेता को जल शक्ति और मंत्रालय के दिशानी देखे हैं कि इससे देश के दक्षिणी हिस्सों में पानी घटेगा। सिंध के किसान भू-मालाएं भी घेज देश।

सद्गम हुसैन जैसा होगा हाल, इजरायल के रक्षा मंत्री की खामोशी के साथ चेतावनी

एजेंसी

ईरान से लड़ाई के बीच नेता अयातुल्लाह खामोशी को चेतावी दी है। रक्षा मंत्री इजराइल कैटज ने आईटीएफ के शीर्ष अधिकारियों के साथ एक आकलन के दौरान ईरान के सर्वोच्च नेता अली खामोशी को इजरायल के पूर्व तानाशाह सहायी हैं। कैटज ने कहा कि ईरानी नागरिक तानाशाह को याद रखना होता रहा है। कैटज ने कहा कि ईरानी नागरिक तानाशाह को याद रखने और इजराइली नागरिकों पर मिसाइलों को लॉन्च करने के खिलाफ यही रास्ता चुना था। एक इरानी नागरिक तानाशाह हैं। कैटज ने जिसे 2003 में इरान पर अमेरिकी आक्रमण के दौरान सत्ता से उत्थाइने के बाद सर्वोच्च नेता अली खामोशी को अन्य विस्तारों को भी निशाना बनाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि हम आज

प्रसारक आईआरआईबी के तेहरान के निवासियों से आहार करता हूं कि वे अपनी सुरक्षा के लिए एक आईटीएफ प्रवक्ता के फारसी भाषा में दिए गए निदेशों के अनुसार उनकों को खाली कर दें।

इजराइल के रक्षा मंत्री इजराइल कैटज ने अपनी पिछली टिप्पणीों को

बापस लेते हुए कहा कि इजराइल का तेहरान के निवासियों को जानवृत्तक नुकसान पहुंचाने को कोई रास्ता नहीं है। कैटज ने एक बयान में कहा कि मैं स्पष्ट रूप से स्पष्ट करना चाहता हूं कि तेहरान के निवासियों को शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाने को कोई रास्ता नहीं है। उन्होंने कहा कि तेहरान के निवासियों को तानाशाही की कीमत चुकानी होगी और उनकों से अपने धर खाली करने होंगे जहां तेहरान में शासन के लक्ष्यों और सुरक्षा बुनियादी ढांचे पर हमला करना आवश्यक होगा।



कहा कि मौजूदा हालात में वह निर्णय रुक्खा को प्राथमिकता दें तो हुए लिया गया है। इस यात्रा के लिए पहले ही 200 से अधिक श्रद्धालुओं ने आवंदन किया था और अपने पासरेट एस्जीपीसी के पास वीजा जांचियां कार्यवाही के लिए लिया गया है। इस बीच, एस्जीपीसी प्रमुख हरीजंदर सिंह ने नेंद्रीय मंत्री सुकौंत मनूमदार की हाथ सहरकत की कही अलीचना की, जिसमें उन्होंने एक सिख युवक पर चपल फेंकी थी। ये चपल सिख युवक की पांडी पर जा ली गयी।

कहा कि मौजूदा हालात में वह निर्णय रुक्खा को

पाकिस्तान गुरुदामों के लिए नहीं जाएगा सिख जत्था

भारत-पाक विवाद को लेकर एसजीपीसी का फैसला; 200 से अधिक श्रद्धालुओं ने किया था आवेदन

एजेंसी

अमृतसर, भारत और पाकिस्तान के बीच जारी सीमा तानव को देखते हुए प्रश्नोत्तरीय गुरुदामों के बारे में अपनी कमेटी (एसजीपीसी) ने सिख विवाद के अन्त में होने वाले के बीच भारतीय विवाद के अलावा, बिहार विवाद सभा चुनाव लड़ने के लिए एक पार्टी के बारे में होनी चाही रही है। उन्होंने बिहार के लिए एक पार्टी के बारे में देखते हुए अपनी कमेटी के बीच भ