

चेहरे पर निकल आते हैं मुंहासे तो इस तरह पायें इनसे निजात

रिश के मौसम में अपनी त्वचा की साफ-सफाई पर अधिक ध्यान दें। दरअसल, इस मौसम में हवा में नमी और बैक्टीरिया ज्यादा होते हैं जिससे स्किन पोर्स में गंदी जमा हो सकती है। बारिश के मौसम से मुंहासों की समस्या से बचने के लिए किसी अच्छे माइल्ड फेस वॉश से अपने चेहरा थोएं। बारिश के मौसम में त्वचा की अधिक देखभाल करनी पड़ती है। इस मौसम में वातावरण में नमी और बैक्टीरिया ज्यादा होते हैं, जिसके कारण त्वचा संबंधी समस्याएं ज्यादा होने लगती हैं। मानसून में त्वचा आवली और चिपचिपी हो जाती है जिससे चेहरे पर मुंहासे, ब्लैकेहेड्स और ब्लॉइंग्ड्स जैसी समस्याएं होने लगती हैं।



टोनिंग करना भूलें : हम अक्सर अपने स्किन केरव रुटीन में टोनिंग को स्किप कर देते हैं। लेकिन स्वस्थ त्वचा के लिए टोनिंग बहुत जरूरी है। मानसून में चेहरा साफ करने के बाद टोनर का इस्तेमाल जरूर करें। इससे त्वचा पर जमा गंदी और मेकअप हटाने में मदद मिलती है। अगर

अप बाजार से टोनर नहीं खरीदना चाहते हैं तो घर पर ही गुलाब जल या खेरों का इस्तेमाल डोनर के रूप में कर सकते हैं। माइल्ड फेस वॉश का इस्तेमाल : बारिश के मौसम में अपनी त्वचा की साफ-सफाई पर अधिक ध्यान दें। दरअसल, इस मौसम में हवा में नमी और बैक्टीरिया ज्यादा होती है, जिसके कारण त्वचा संबंधी समस्याएं ज्यादा होने लगती हैं।

है जिससे स्किन पोर्स में गंदी जमा हो सकती है। बारिश के मौसम में मुंहासों की समस्या से बचने के लिए किसी अच्छे माइल्ड फेस वॉश से अपने चेहरा थोएं। माइस्ट्रिंग जरूर करना ना भूलें : कुछ लोगों को लगता है कि बारिश के मौसम में उनकी त्वचा ऑवली हो जाती है इसलिए उन्हें

है जिससे स्किन पोर्स में गंदी जमा हो सकती है। बारिश के मौसम में मुंहासों की समस्या से बचने के लिए किसी अच्छे माइल्ड फेस वॉश से अपने चेहरा थोएं। माइस्ट्रिंग जरूर करना ना भूलें : कुछ लोगों को लगता है कि बारिश के मौसम में उनकी त्वचा ऑवली हो जाती है इसलिए उन्हें

शादी की साड़ी को बनवायें स्टाइलिश आउटफिट

शादी के लिए पर जहां लड़की को साड़ियों में तोहफे के रूप में मिलती हैं तो वहाँ कुछ साड़ियों को पहनना काफी मुश्किल हो सकता है। ऐसे में अपनी साड़ियों से नीचे बताइ गई कुछ स्टाइलिश आउटफिट बनवा सकती हैं। हर लड़की के लिए उसकी शादी का दिन बेहद अहम होता है। वहीं वजह है कि लड़की अपनी शादी से जुड़ी हर एक चीज को बेहद संभाल कर रखना चाहती है। पिर शादी को बेहद अच्छा और चूंकि शादी के आउटफिट हो, ज्वेलरी हो या फिर कुछ और हो। शादी के दिन ब्राइडल हर कुछ खास चाहती है। वहीं बात अगर शादी में साड़ियों की करें तो शादी पर हर लड़की को भारी-भरकम साड़ियों तोहफे में मिलती है। वहीं लड़कियां अपनी शादी के लिए कुछ महंगी साड़ियों भी खरीदती हैं। जैसे बेहद खास होती हैं। लेकिन भारी-भरकम साड़ियों को पहनना काफी मुश्किल होता है। ऐसे में भारी



साड़ियां एक बार पहनने के बाद अक्सर रखी ही रहती हैं। ऐसे में आज आर्टिकल के जरिए हम आपको साड़ियों से अलग तरीके के स्टाइलिश आउटफिट बनने के बारे में बताने

जा रहे हैं। नीचे बताए गए तरीके से आप अपनी साड़ियों को अलग तरीके से कैप्री कर सकती हैं।

लहंगा : अगर आपके पास भी सिल्क की साड़ियां हैं और आप उन्हें पहनने से कठती हैं। तो आप इन साड़ियों से लहंगा बनवा सकती हैं। सिल्क की साड़ी से बने लहंगे देखने में कलासी और खूबसूरत लगते हैं। दिन में कम से कम 7-8 गिलास पानी पिएँ। इसके अलावा आप नारियल पानी, जूस आदि का सेवन कर सकते हैं।

शॉर्ट ड्रेस : अगर आपको शॉर्ट ड्रेस पहनना अच्छा लगता है तो आप अपनी शादी की साड़ी से शॉर्ट ड्रेस बनवा सकती हैं। नीचे बताए गए तरीके से कैप्री कर सकती हैं।

पटोला साड़ी : हाल ही में बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा ने पटोला साड़ी पहनकर ढेर सारी सुर्खियां बटोरी थीं। पटोला साड़ी में एक्ट्रेस गजब की खूबसूरत लग रही थीं। ऐसे में अगर आप भी बॉलीवुड लुक के करना चाहती हैं तो एक्ट्रेस की तरह पटोला साड़ी बनवा सकती हैं।

पैंटसूट : पैंटसूट भी आपके लुक को कलासी दिखाने में मदद करता है। ऐसे में आप अपनी साड़ी से पैंटसूट बनवा सकती हैं। जिसे आप कभी भी करी कर सकती हैं।

ब्लेजर और पैंट : अगर घर के साथ आपको ब्लेजर और पैंट बनवा सकती हैं तो साड़ी से आप ब्लेजर और पैंट बनवा सकती हैं। इसे पहनने से आपको स्टाइलिश लुक मिलेगा।

तो आप अपनी शादी की साड़ी से शॉर्ट ड्रेस पहनना अच्छा लगता है।

प्रियंका चोपड़ा ने एक्ट्रेस जगब की खूबसूरत लग रही थीं। आप भी बॉलीवुड लुक के करना चाहती हैं तो एक्ट्रेस की तरह पटोला साड़ी बनवा सकती हैं।

पैंटसूट : पैंटसूट भी आपके लुक को कलासी दिखाने में मदद करता है। ऐसे में आप अपनी साड़ी से पैंटसूट बनवा सकती हैं। जिसे आप कभी भी करी कर सकती हैं।

ब्लेजर और पैंट : अगर घर के साथ आपको ब्लेजर और पैंट बनवा सकती हैं तो साड़ी से आप ब्लेजर और पैंट बनवा सकती हैं। इसे पहनने से आपको स्टाइलिश लुक मिलेगा।

घर पर आसानी से बनायें मैंगो आइसक्रीम



न सिर्फ आपके मुंह का जायका बदलता है, बल्कि शरीर में भी ठंडक घोलने का काम करती है। मैंगो आइसक्रीम बनाने के लिए सबसे पहले अच्छी ब्रेवलिटी बाले आप लें। अब इन्हें थोकर टुकड़ों में काट लें। पिर मिक्सर में आप के टुकड़ों और चीनी को सॉफ्ट होने तक पीस लें। मिश्रण को एक बालू के बालू करने के लिए उसमें दूध, केंडेन्ड मिल्क और चीनी डालकर अच्छे से मिलाएं। जब सारी चीजें अच्छे से मिक्स हो जाएं तो एक प्लूनीमिनियम के कंटेनर में इस मिश्रण को डाल दें। अब कंटेनर को पनी से कवर कर 6-7 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। इस दौरान यह मिश्रण आपको ब्रेवलिटी बाले में डालकर बनवा सकती है।

मैंगो आइसक्रीम की सामग्री

आप के टुकड़े : 2 कप

कंडेन्ड मिल्क : 1/2 कप

दूध : 2 कप

नीबू रस : 1 टी स्पून

चीनी : 1/2 कप (चावानुसार)

ऐसे बनाएं मैंगो

आइसक्रीम

गर्मी के मौसम में मैंगो आइसक्रीम नियमित बढ़ावा देती है।

सकती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको साड़ियों से अलग तरीके के बनवाये जाएंगे। तो आप घर पर मैंगो आइसक्रीम बनाने की विधि के बारे में बताने जा रहे हैं। तो आप घर पर मैंगो आइसक्रीम द्वाइंग कर सकती हैं। बच्चों से लेकर बड़ों तक को मैंगो आइसक्रीम का स्वाद बेहद पसंद आया। ऐसे में अगर आप घर पर मैंगो आइसक्रीम बनाना चाहती हैं तो इसे फ्रिज में 10-12 घंटे के लिए रख दें। इस तरह से आइसक्रीम अच्छे से सेट हो जाएगी। जब यह हार्ड हो जाए तो सर्विंग बालू में स्कूप कर आइसक्रीम निकाल लें।

राहोकु नवताल- 6771

			मध्यम		
1			6		
7	2	5	9		
	4		2	7	5
5	7		9	1	8
			6		
6	1	3			2
	5	1	9		8
2			8	9	1
	9		3		

राहोकु नवताल- 6770 फूल

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं।
■ प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृति न हो इसका विशेष ध्यान रहें।
■ पहले से म

