

सुझाव

टॉक्सिन फ्री उपायों से दिखें खूबसूरत



फिट रहें

ज्यादातर महिलाएं खूबसूरत दिखने के लिए कॉस्मेटिक पर निर्भर रहती हैं और सच भी है कि यह कॉस्मेटिक आपको कम समय में खूबसूरत बना देते हैं। इन कॉस्मेटिक में कई ऐसी चीजें मिली होती हैं जो त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। खूबसूरत दिखने के लिए अगर आप कुदरती चीजों की मदद लें तो आपको निखार बिना किसी समस्या के लंबे समय तक टिक सकता है। प्राकृतिक चीजों में वो सभी गुण होते हैं जो आपको स्वस्थ और खूबसूरत बनाने के लिए चाहिए। आइए जानें खूबसूरत दिखने के उन तरीकों के बारे में जो आपको टॉक्सिन से बचाएंगे।

बालों की देखभाल: बालों की प्राकृतिक रूप से देखभाल करने के लिए नारियल तेल का प्रयोग करना अच्छा होता है। यह कंडीशनर की तरह काम करता है। नारियल तेल बालों से केराटिन को खोने से बचाता है। नमी बनाए रखने के लिए साथ में शहद मिलाएं। एक छोटे कप में नारियल तेल और शहद मिला लें और गर्म पानी के एक बड़े कटोरे में यह कप रख दें। मिश्रण जब तक गर्म न हो जाए तब तक कप को कुछ मिनट के लिए पानी में ही रखें। इस मिश्रण को बालों पर डालें, लेकिन बालों को तौलिए से लपेट लें। 20 मिनट तक ऐसे ही रहें और फिर धो लें।

त्वचा की देखभाल: अगर आप हर रोज कुदरती चीजों से खुद को निखारेंगी तो आपको कॉस्मेटिक की जरूरत कम पड़ेगी। शहद, नींबू का रस और गुलाब जल डालकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे, गर्दन, बांहों पर लगाएं और एक घंटे के बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो दें। ऐसा सप्ताह में दो बार करने से चेहरे का सांवलापन दूर होकर रंग निखर आएगा। नींबू व संतरे के छिलकों को सुखाकर चूर्ण बना लें। इस पाउडर को हफ्ते में एक बार बिना मलाई के दूध में मिलाकर लगाएं, त्वचा में आकर्षक चमक आएगी।

नाखूनों की देखभाल: नाखूनों की देखभाल के लिए नाखूनों पर एक हफ्ते से ज्यादा दिनों के लिए नेल पॉलिश को न लगा रहने दें। अगर नेल पॉलिश ज्यादा समय के लिए नाखून पर रहती है तो वह नाखूनों की सतह को खराब बना देती है। साथ ही नाखून बदरंग और अस्वस्थ हो जाते हैं। अपने नाखूनों को चमकदार और स्वस्थ बनाने के लिए उसकी हमेशा नारियल और अरंडी तेल से मसाज करती रहें।

होंठों की देखभाल: हर रोज 5 से 6 ग्लास पानी पिएं। पानी न सिर्फ शरीर में पानी की पूर्ति करता है बल्कि होंठों को नमी भी बनाए रखता है। रात को सोने से होंठों पर क्रीम, मलाई, मक्खन या देशी ही हल्के हार्थों से कुछ देर मलें। होंठों की त्वचा इससे एक जैसी होकर मुलायम बनी रहेगी।

भूख नहीं लग रही तो करें सिर्फ यह एक आसन



कुछ लोग खाने के बक्स अक्सर यह शिकायत करते हैं कि उनको भूख नहीं है। जैसे ही खाना सामने आता है, कुछ खाने का मन नहीं करता। इस समस्या से शारीरिक कमजोरी आ जाती है। इसके लिए लोग दवाइयों का भी सेवन करते हैं, जो कुछ देर के लिए तो कारगर होती हैं। जब इनको छोड़ दिया जाए तो दोबारा फिर से यह परेशानी हो सकती है। इसके लिए आप एक आसन करके भूख न लगने की समस्या से निजात पा सकते हैं।

उत्तानपाद आसन

उत्तानपाद आसन पेट और भूख न लगने की परेशानी में बहुत कारगर है। इसे नियमित रूप से करने से कब्ज, पेट की गैस, एसोडिटी जैसी और भी बहुत सी परेशानियों से आराम मिल जाता है।

यह आसन रोजाना करने से भूख बढ़ाने के लिए किसी भी तरह की दवाई खाने की कोई जरूरत नहीं पड़ती।

इस तरह करें उत्तानपाद आसन

– इस आसन को करने के लिए पहले जमीन पर बैठ जाएं और पैरों को आगे की तरफ फैलाएं। अब गहरी सांस लेकर पीठ के बल लेट जाएं। इस तरह लेटकर ही गर्दन को ऊपर की ओर उठाएं। अब धीरे-धीरे गर्दन को वापिस ले जाएं।

– इसे करने के लिए दूसरा तरीका भी अपनी सकते हैं। अब आप इसी तरह लेटकर दोनों पैरों को 30 डिग्री तक ऊपर उठाएं। धीरे-धीरे पैरों को नीचे लेकर आएँ।

इस तरह आसन करने से आप कई तरह की परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं।

चेहरे पर अपनाएं ये नुस्खें, महीनेभर में रंग हो जाएगा गोरा!

खूबसूरत चेहरा और हैल्दी स्किन के साथ गोरा रंग किसे नहीं पसंद। सभी लड़कियों को गोरा रंग चाहिए होता है। इसके लिए लड़कियां काफी ट्रीटमेंट और तरीके अपनाती हैं, जो उनके आकर्षक दिखा सकें लेकिन चेहरे को सुंदर होने के बजाए भदा दिखाई देने लगता है। ऐसे में काम आते हैं कुछ घरेलू चीजें, जो स्किन को गोरा और स्वस्थ रखने का काम करता है। हम आपको इन्हें चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनका इस्तेमाल करने से महीने में ही चेहरे पर असर दिखाई देने लगेगा।

1. खीरा और जैतून तेल

खीरे को कटकर करके उसमें 2 चम्मच जैतून का तेल मिला लें। फिर इस पेस्ट को मुँह और शरीर पर सप्ताह में मलें। इससे सांवली स्किन गोरी हो जाएगी।

2. सेब का रस और गुलाबजल

आधा कप सेब का रस और एक चम्मच गुलाबजल- दोनों को मिलाकर सांवली त्वचा पर

लगाएं। इसका इस्तेमाल रोज करें। इससे चेहरे का रंग साफ होगा और धीरे-धीरे गोरा होने लगेगा।

3. बेसन और चंदन पाउडर

एक कटोरे में 4 चम्मच बेसन, आधा चम्मच चंदन पाउडर, एक चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच खीरे का रस और एक चम्मच कच्चा दूध मिलाकर सारे शरीर पर उबटन की तरह लगाएं। इससे काफी फायदा नजर आएगा।

4. मिल्क पाउडर और नींबू

गाजर के रस में एक चम्मच मिल्क पाउडर और 1 चम्मच नींबू का रस मिलाकर लगाने से त्वचा का सांवलापन दूर होगा।

5. चिरौंजी और दूध

आधा चम्मच चिरौंजी को दूध में पीसकर पेस्ट बना लें। फिर इसे दूध में मिलाकर फिर चेहरे और बांहों पर लगाएं। 15 मिनट बाद धो लें। समाप्त में दो बार ऐसा करें।

साड़ी एक सदाबहार परिधान है। यह आपको बिंदस और सेक्सी लुक देती है। छह गज लंबी साड़ी को आप अलग-अलग अंदाज में पहन सकते हैं और अपनी खूबसूरती में चार चांद लगा सकते हैं। जिससे कि शादी में जाने तक ड्रेस, फुटवियर आदि की कोई समस्या न हो, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि हम अपने लिए ड्रेस के अनुसार ज्वैलरी का चुनाव नहीं कर पाते हैं। परिधान के अनुरूप ज्वैलरी के सिलेक्शन इस लेख में दिया जा रहा है।



अपनाएं नए तरीके साड़ी पहनने के

शादियों का सीजन शुरू हो चुका है, सभी महिलाएं शादी में सुंदर दिखने की कोशिश करती हैं। शादियों में सबसे बड़ी परेशानी जो हर महिला को झेलनी पड़ती है वह है कि ऐसे क्या कपड़े पहने जो पहनने में आरामदायक भी हो और जिससे आपकी खूबसूरती में चार चांद भी लगे। शादियों में हमें कोशिश करनी चाहिए कि हम वेस्टर्न कपड़ों से बचे। ऐसे में साड़ी एक सदाबहार परिधान है। यह आपको बिंदस और सेक्सी लुक देती है। छह गज लंबी साड़ी को आप अलग-अलग अंदाज में पहन सकती हैं। और अपनी खूबसूरती में चार चांद लगा सकती हैं। साड़ी को आकर्षक अंदाज से पहनने संबंधी ये सुझाव दिए हैं। साड़ी को अलग अंदाज से पहनने का एक तरीका केप स्टाइल है। सुनहरी जरी वाली काले या तटस्थ रंग जैसे धूरे, नीले आदि रंग की साड़ी को शादी समारोह में आकर्षण का केंद्र बनने के लिए केप स्टाइल में पहन सकती हैं। केप स्टाइल में साड़ी के पल्लू को कंधे पर से ले जाकर गर्दन में लपेट लीजिए या फिर गर्दन तक का कॉलर वाला ब्लाउज पहन लें।



लो नेकलाइन कॉलर ब्लाउज

खूबसूरत डिजाइन वाला लो नेकलाइन कॉलर ब्लाउज पहनें और इसके साथ भड़कीला गले का हार पहन लीजिए। यह स्टाइल आपको बिंदस और आकर्षक लुक देगा।



एथनीक श्रग या जैकेट

साड़ी के ऊपर से एथनीक श्रग या जैकेट पहनकर भी आप स्मार्ट लुक पा सकती हैं। साड़ी के ऊपर स्लीवलेस या कॉलर वाला जैकेट, पैपलम वेस्टकोट आदि को आप फैजुअल तौर पर या शादी, पार्टी में भी पहन सकती हैं।



काउल टॉप

इंडो-वेस्टर्न लुक में नजर आने के लिए आप चाहे तो काउल टॉप पहन सकती हैं। छरहरी काया की दुल्हन अगर साड़ी के ऊपर यह टॉप पहनती हैं तो उनके ऊपर यह खूब खिलेगा। यह हैवी साड़ियों और हल्की साड़ियों दोनों के साथ पहना जा सकता है।

इन टिप्स से करें ज्वैलरी का चुनाव



मैरिज पार्टी में सभी चाहते हैं कि वह सबसे अलग दिखें। जिसके लिए हम की दिनों पहले से तैयारी शुरू कर देते हैं। जिससे कि शादी में जाने तक ड्रेस, फुटवियर आदि की कोई समस्या न हो, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि हम अपने लिए

ड्रेस के अनुसार ज्वैलरी का चुनाव नहीं कर पाते हैं। शादियों के सीजन में आभूषणों का चयन करने के बारे में कुछ टिप्स दिए हैं। दुल्हन पीला सोना और हरे रत्न जैसे पन्ना, तुर्मलिन जड़े आभूषण पहन सकती हैं, क्योंकि यह उसके सुखे लाल जोड़े पर और खिलेगा और उसे आकर्षक लुक देगा। रिसेप्शन की शाम को आप व्हाइट गोल्ड के आसपास जड़े हीरे और बीच में बड़ा सा पन्ना जड़ा हुआ कॉन्कटेल रिंग पहन सकती हैं। नीले रंग के परिधान आपके हरे

रंग के आभूषण के साथ खूब खिलेंगे, आप चाहे तो कुछ एक्जामेरीन या नीले रंग के तंजेनाइट जड़े रत्न के साथ हरे रंग के आभूषण पहन सकती हैं। नीले और हरे रंग का कंट्रास्ट बरबस ही सबका ध्यान आकर्षित कर लेता है। हरे रंग के रत्न जड़े आभूषण लाल, गुलाबी, पीले, नीले और यहां तक कि काले रंग के परिधान पर भी जंचते हैं। आभूषणों का चयन रखों के आकार, डिजाइन, धातु का रंग, परिधान का रंग और इसकी कढ़ाई को ध्यान में रखकर ही करें।

सौंफ के इन अनगिनत फायदों के बारे में नहीं जानते आप



ज्यादातर घरों में सौंफ का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें कैल्शियम, आयरन और पोटेशियम जैसे गुण पाए जाते हैं। सौंफ शरीर के लिए काफी फायदेमंद होती है। इससे सेहत से जुड़ी बहुत सी परेशानियों से बचा जा सकता है। आइए जाने इसके फायदे।

1. अफारा हो जाए तो सौंफ को पानी में उबाल कर इसके पानी का 1-1 चम्मच थोड़ी-थोड़ी देर में लेते रहें।
2. बुखार होने पर सौंफ को पानी में उबाल कर 2-2 चम्मच लेने से बुखार बढ़ता नहीं है।
3. कब्ज और खट्टे डकार आने पर इसके चूर्ण को गुणगुने पानी के साथ लें।
4. पेट में भारीपन होने पर नींबू के रस में भोगी हुई सौंफ खाएं।
5. सौंफ, मिश्री और बादाम को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। रोजाना रात को इस मिश्रण का 1 चम्मच खाना खाने के बाद दूध के साथ सेवन करें। इससे आंखों की रोशनी बढ़ेगी।
6. शरीर में फालतू चर्बी को कम करने में सौंफ बेहद कारगर है। यह बॉडी में मेटाबॉलिज्म को बढ़ा कर वजन घटाने में मदद करती है। सौंफ के साथ काली मिर्च का सेवन करने से वजन कम होता है।
7. खाना खाने के बाद सौंफ के साथ मिश्री का सेवन करने से फायदा होता है। रात को गुनगुने पानी के साथ सौंफ के चूर्ण का सेवन करने से पेट की गैस ठीक हो जाती है।
8. नॉंद न आए तो दूध में सौंफ को उबाल कर इसमें शहद मिलाकर पीने से अच्छी नॉंद आती है।

मानसून में प्रैग्नेंट महिला की ऐसी हेनी चाहिए डाइट

गर्भवती महिला के लिए यह समय बहुत ही खास होता है। ऐसे में उन्हें बरसाती मौसम में अपनी सेहत का खास ख्याल रखना चाहिए। इस मौसम में गर्भवती महिला को जरूरी विटामिन, खनिज, कैल्शियम, प्रोटीन और कैलोरी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इस मौसम में खाने-पीने में की गई लापरवाही आपको तबीयत खराब कर सकती है। आइए जाने मानसून में गर्भवती महिला को किस तरह की सावधानियां बरतनी चाहिए।

1. बाहर के खाने में बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है इसलिए इसे खाने से बचें। दिन में 8-10 गिलास पानी पीएं। इसे उबालें और ठंडा कर पीएं।
2. मानसून में पतेंदार सब्जियां से परहेज करें। इन सब्जियों में सेल्यूलोस होता है जो ठीक से पचता नहीं है।
3. इस मौसम में कटे हुए या खुले हुए फलों का सेवन न करें।
4. हमेशा ताजा खाना ही खाएं। तला हुआ खाना न खाएं क्योंकि इसे पचने में समय लगता है।
5. ताजे फलों को अपनी डाइट में शामिल करें। ये सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं।
6. खाना फ्रिज से बाहर निकालते ही न खाएं। इसे थोड़ी देर बाहर रखें और तभी खाएं जब इसका तापमान सामान्य हो जाए।
7. बरसात के मौसम में मांस, अंडा, नट्स, पालक, गाजर, आलू, मक्का, मटर, संतरे, अंगूर, तरबूज और जामुन, ब्रेड, अनाज, चावल का सेवन गर्भावस्था के दौरान अवश्य करना चाहिए।
8. लहसुन की चटनी का सेवन करें। इसके सेवन से शरीर का कोई रोग नहीं लगता।
9. गर्भवती महिला को गेहूं, ओट मिल और अनाज की ब्रेड का सेवन करना चाहिए।
10. अपने खाने में कम से कम नमक का इस्तेमाल करें।

रेसिपी



विधि

सबसे पहले एक बड़े बाउल में मक्के का आटा, मैदा, पाउडर चीनी, बेकिंग पाउडर और बेकिंग सोडा मिलाकर मिवस कर लें। फिर एक दूसरे बाउल में दही, मक्खन, वनीला एसेंस डालकर अच्छे से मिलाते हुए फेंट लें। अब इसमें पहले बाउल के मिश्रण डालकर अच्छी तरह से मिलाते हुए इसमें टूटी-फूटी डालकर भी मिला लें। अब मफिन्स मेकर ले और उनके अंदर से बटर लगाकर चिकना कर लीजिए और सांचों में तैयार मिश्रण डालकर ओवन को 180 डिग्री से.ग्रे. पर प्रिहीट कर परते हुए मफिन्स ट्रे को ओवन में रख दीजिए और 180 डि. से. पर 10 मिनट के लिए सैट कर दें। 10 मिनट बाद चैक करें। मफिन्स अच्छे से गोल्डन ब्राउन हो गए हैं कि नहीं यदि हो गए हैं तो मफिन्स बनकर के तैयार हो गए हैं। अब इन्हें बाहर निकालकर थोड़ा ठंडा होने के बाद एक प्लेट में निकाल लीजिए।

मक्के की मफिन्स

सामग्री

एक कप मक्के का आटा, एक कप मैदा, एक कप चीनी पाउडर, चौथाई छोटी चम्मच बेकिंग पाउडर, एक चौथाई छोटी चम्मच बेकिंग सोडा, एक कप दही, आधा मक्खन, एक छोटी चम्मच वनीला एसेंस, एक कप टूटी-फूटी।

काजू कतली

सामग्री

1. एक किलो काजू
2. पिंसी हुई चीनी 750 ग्राम
3. इलायची का पाउडर
4. एक-दो चांदी का वर्क



विधि

सबसे पहले काजू को 5 से 6 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। फिर पानी में से निकालकर मिवसी से बारीक पीस कर पेस्ट बना लीजिए। इस पेस्ट में पिंसी चीनी मिला लें। एक कढ़ाई में काजू का पेस्ट डालकर धीमी आंच पर तब तक चम्मच से चलाते रहे जब तक पेस्ट गाढ़ा नहीं हो जाता। फिर इलायची पाउडर डालिए। इसके बाद जब मिश्रण कढ़ाई के चारों तरफ सफेद और सूखा सा दिखने लगे तब गैस बंद कर दीजिए। फिर इसे एक प्लेट में निकाल लें और पतला पतला फैला दें। आप चाहे तो इसमें मेवे भी डाल सकती हैं। ठंडा होने के बाद उस पर वर्क लगाकर अपने मन पसंद आकार में काट लें।