

ब्यूटी टिप्स

बिना प्रॉडक्ट्स के दिखना है खूबसूरत तो खाएं ये चीजें



बढ़ती उम्र के कारण स्किन अपनी नैचुरल ब्यूटी खो देती है, जिस वजह से चेहरे पर बारीक रेखाएं और झुर्रियां दिखने लगती हैं। वैसे तो इससे बचने के लिए लोग मार्किट में मिलने वाले महंगे प्रॉडक्ट का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन ऐसी कोई क्रिम या प्रॉडक्ट नहीं होता जो आपकी स्किन की खूबसूरती को सालों-साल बरकरार रखते हो। मार्किट में मिलने वाले इन ब्यूटी प्रॉडक्ट्स में कई कैमिकल्स होते हैं, जो स्किन को फायदे की जगह नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में आप कुछ हैल्दी फूड्स खाकर अपनी स्किन को जवां बनाए रख सकती हैं क्योंकि जब आप हैल्दी फूड खाते हैं तो इसका सीधा असर स्किन पर पड़ता है। आज हम आपको कुछ ऐसे ही फूड्स के बारे में बताने जा रहे, जिनको आप अपनी डाइट में शामिल करके जिंदगीभर जवां बनी रह सकती हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स

अपने रोजाना की डाइट में एवोकैडो, संतरा, टमाटर, स्ट्रॉबेरीज, चुकंदर, गाजर, आलू और नींबू जैसी चीजों को शामिल करें क्योंकि इनमें विटामिन और मिनरल्स भरपूर होते हैं। इससे आप झुर्रियों की समस्या से बचे रह सकते हैं।

फैट्स

फैट्स से भरपूर फूड्स स्किन की अंदरुनी नमी को बनाए। साथ ही स्किन हाइड्रेटेड रहती है। इसलिए अपनी डाइट में घी और ऑयल को शामिल करें।

प्रोटीन

स्किन में टिश्यू बनाने के लिए प्रोटीन जरूरी होते हैं। ये आपकी स्किन को यंग दिखाने के साथ इसे अंदर से मजबूत बनाता है।

इन्हें खाने से बनाएं दूरी

अगर आपको पिंपल्स की परेशानी हो तो दूध से बनी चीजों से परहेज करें। इसके साथ स्मॉकिंग, एल्कोहल, मीठी चीजें, मैदा जैसी चीजों को भी अपनी डाइट से दूर रखें।



प्रेग्नेंसी के दौरान स्लीपिंग पोजीशन का ध्यान रखना भी है जरूरी

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाएं अपने खान-पान से लेकर छोटी-छोटी बातों का खास खयाल रखती हैं। ऐसे में छोटी सी गलती भी मां और शिशु के लिए खतरनाक हो सकती है। ऐसी स्थिति में गलत तरीके से सोने पर पेट पर दबाव पड़ने के कारण बच्चे के वजन और सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। आइए जानते हैं प्रेग्नेंसी के दौरान आपको कैसी स्थिति में सोना चाहिए।

▶▶ ऐसी स्थिति में महिलाओं को बाई तरफ की पोजीशन में सोना चाहिए। इससे बच्चे को अच्छी ब्लड सर्कुलेशन, ऑक्सीजन और पोषण मिलता है।

▶▶ शुरुआत के महीनों में महिलाओं को सीधा होकर सोना चाहिए। इससे बच्चे का विकास

अच्छी तरह होता है।

▶▶ बाई पोजीशन में सोते समय आप पैरों की बीच तकिया रख लें। इससे आपको कमर दर्द की शिकायत नहीं होगी।

▶▶ प्रेग्नेंसी के दौरान घेन से सोने के लिए आप सॉफ्ट पिलो का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।



▶▶ इस दौरान दाई तरफ सोने से आपको सारी रात जगना पड़ सकता है। दाई तरफ सोने से आपको नींद बार-बार खुलने लगती है जिसके कारण आपको नींद पूरी नहीं होती।

▶▶ गलती से भी प्रेग्नेंसी के दौरान पेट के बल न सोएं। इससे पेट में आपका बच्चे की पोजीशन चेज हो सकती है और डिलवरी के समय आपके परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

▶▶ पेट के बल सोने से आपको सूजन और पेट दर्द जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए ऐसे समय में भूलकर भी पेट के बल न सोएं।

दुल्हन हो या उसकी बहन, ये यूनिक मेंहदी डिजाइन्स जरूर लगाएं

इंडियन वैडिंग में मेंहदी लगाना शगुन माना जाता है, तभी तो शादी के एक फंक्शन में मेंहदी का फंक्शन भी रखा है। शादी केवल दुल्हन ही नहीं बल्कि उसके फ्रेंड्स, रिश्तेदार भी लगते हैं। इसके अलावा अगर काफ़ी फेस्टिवल हो तो महिलाएं मेंहदी लगाकर अपना शौक पूरा करती हैं। आजकल हाथों, पैरों के साथ पीट पर और पेट पर भी इसका ट्रेंड बढ़ गया है। मेंहदी भी कई तरह की होती है जैसे अरेबियन, राजस्थानी, कलरड, टैटू और यूजीदार डिजाइन्स अन्य आदि। अगर बात दुल्हन की मेंहदी की हो तो उसका डिजाइन्स कुछ हटके होना चाहिए क्योंकि नए घर में हर कोई उसकी मेंहदी देखेगा और मेंहदी की रात को लेकर भी काफी चर्चा होती है। अगर आप भी मेंहदी के खूबसूरत और ट्रेंडी डिजाइन्स तलाश रही हैं तो हम आपको कुछ डिजाइन्स बताएंगे, जिनसे आप भी आईडियाज ले सकते हैं।

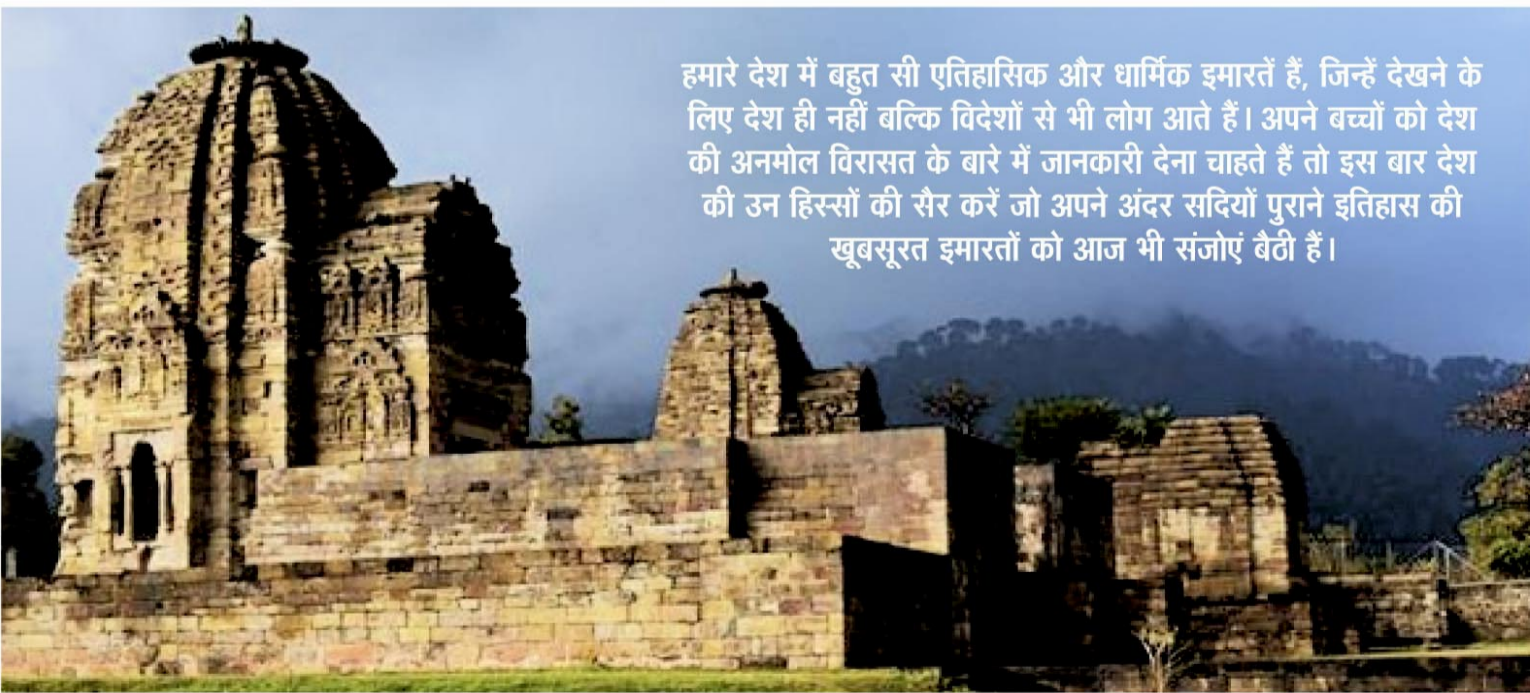
अरेबिक मेंहदी डिजाइन



राजस्थानी मेंहदी डिजाइन



यहां हजारों साल पहले की गई कलाकारी आज भी है कायम



हमारे देश में बहुत सी ऐतिहासिक और धार्मिक इमारतें हैं, जिन्हें देखने के लिए देश ही नहीं बल्कि विदेशों से भी लोग आते हैं। अपने बच्चों को देश की अनमोल विरासत के बारे में जानकारी देना चाहते हैं तो इस बार देश की उन हिस्सों की सैर करें जो अपने अंदर सदियों पुराने इतिहास की खूबसूरत इमारतों को आज भी संजोए बैठे हैं।

किमची

जम्मू कश्मीर में स्थित किमची ऊधमपुर का एक छोटा-सा गांव है। ऐसा माना जाता है कि यहां पर भारत का सबसे पुराना मंदिर है। जो पांडव मंदिर के नाम से जाना जाता है। यहीं पर खूबसूरत पवरी हिल रिजॉर्ट भी है। जहां पर आप परिवार के साथ एंजाया भी कर सकते हैं।

कांगड़ा

हिमाचल प्रदेश का कांगड़ा हिमाचल की खूबसूरत घाटियों में से एक है। यहां पर आप खूबसूरत वादियां, हिमालय पिरामिड, मैसूर रॉक

कट टैपल, कांगड़ा फोर्ट, तारागढ़ फोर्ट के साथ और भी बहुत सी जगहों पर घूम सकते हैं।

जागेश्वर

जागेश्वर में देखने के लिए बहुत पुराने और खूबसूरत मंदिर हैं। यहां पर 124 के करीब मंदिर हैं, इस जगह पर घूमने का अलग ही मजा है।

खजुराहो

देश की पुरानी कला और संस्कृति को देखना चाहते हैं तो मध्यप्रदेश के छतरपुर जिले में स्थित खजुराहो का मंदिर फेमस है। अपने

अनोखे स्थापत्य के लिए जाने जाते इन मंदिरों को देखने के लिए दुनिया भर से टूरिस्ट यहां आते हैं।

वाराणसी

काशी के नाम से जाने जाते वाराणसी में भी प्राचीन मंदिर देखने के लिए लोग दूर-दूर से यहां आते हैं। ये शहर अपने अनेकों रंगों के कारण प्रसिद्ध है।

पानीपत

पानीपत की लड़ाई बहुत प्रसिद्ध है। हरियाणा में स्थित इस जगह की खोज महाभारत काल के

दौरान हुई थी। यहां पर म्यूजियम, मंदिर, इब्राहीम लोधी की कब्रगाह के अलावा और भी बहुत सी जगहें हैं।

भीमाटेक रॉक शेल्टर्स

मध्यप्रदेश के रायसेन जिले में स्थित यह जगह एक आर्कीयोलॉजिकल साइट है। इन गुफाओं को पाषाण काल के साथ जोड़ कर देखा जाता है। इन पत्थरों पर जानवरों के उकेरे गए चित्र उस समय के लोगों की कलाकृति दर्शाते हैं। कहा जाता है कि यह कलाकार हजारों साल पुरानी हैं।

रेसिपी



विधि

सबसे पहले एक बाउल में मैदा लें। इसमें नमक, काली मिर्च और पानी डालकर पतला बटर तैयार कर लें। अब एक प्लेट में ब्रेड क्रम डालें। गोभी के छोटे-छोटे टुकड़ों को पहले मैदे के घोल में डालें और फिर इन्हे ब्रेड क्रम में डालें ताकि ब्रेड क्रम गोभी के चारों तरफ लग जाए। इसी तरह सारी गोभी पर मैदा और ब्रेड क्रम लगा कर तैयार कर लें। एक कड़ाही में तेल गर्म करें और इसमें गोभी डालकर गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें। अब एक दूसरे पैन में सोया सॉस, शहद, लहसुन, नींबू का रस, चिली सॉस और टोमेटो केचअप डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। एक दूसरी कटोरी में अरारोट लेकर 1 चम्मच पानी घोल तैयार करें और उसे भी पैन में डाल दें ताकि मिक्सचर गाढ़ा हो जाए। जब सॉस गाढ़ी हो जाए तो गैस बंद कर दें। अब एक दूसरी कड़ाही में फ्राई की हुई गोभी डालें और उस पर तैयार सॉस डाल कर अच्छी तरह मिक्स करें। इसे एक प्लेट में निकालें और ऊपर से कटे हुए हरे प्याज से गार्निश करें। आपकी हनी गार्लिक कॉलीफ्लोवर तैयार है। इसे गर्मा-गर्म सर्व करें।

हनी गार्लिक कॉलीफ्लोवर सामग्री

1 बाउल गोभी (छोटे साइज में कटी हुई), 2 लहसुन की कलियां (बारीक कटी), 1 नींबू का रस, 1/4 कप बारीक कट हरा प्याज, 1/3 कप शहद, स्वादानुसार नमक, 1 चम्मच काली मिर्च, 1/3 कप सोया सॉस, 1 चम्मच चिली सॉस, 1 चम्मच टोमेटो सॉस, 1 कप मैदा, 2 चम्मच अरारोट, 2 कप ब्रेड क्रम, 1 कप पानी, तलने के लिए तेल

विधि

एक बड़ी कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। इसमें 1/2 चम्मच अजवाइन, 2 चम्मच लहसुन, 1 चम्मच हरी मिर्च डालकर 3 से 5 मिनट के लिए भूनें, जब तक कि यह सुनहरा भूरा न हो जाए। फिर इसमें 3 चम्मच केचअप और 2 चम्मच चिली सॉस डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। अब 1/4 चम्मच लाल मिर्च, 1/4 चम्मच काली मिर्च, 1 चम्मच चिली फ्लेक्स, 1 चम्मच चाट मसाला, 1 चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। इसके बाद 2 चम्मच पीनट बटर डालकर मिलाएं। फिर 500 ग्राम पनीर को इसमें अच्छे से मिक्स करें। अब 1 चम्मच सरसों का पेस्ट डालकर अच्छे से मिलाएं। आपका झटपट पनीर तैयार है। इसे गर्मा-गर्म परोसें।

विधि

एक बड़ी कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच तेल गरम करें। इसमें 1/2 चम्मच अजवाइन, 2 चम्मच लहसुन, 1 चम्मच हरी मिर्च डालकर 3 से 5 मिनट के लिए भूनें, जब तक कि यह सुनहरा भूरा न हो जाए। फिर इसमें 3 चम्मच केचअप और 2 चम्मच चिली सॉस डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। अब 1/4 चम्मच लाल मिर्च, 1/4 चम्मच काली मिर्च, 1 चम्मच चिली फ्लेक्स, 1 चम्मच चाट मसाला, 1 चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। इसके बाद 2 चम्मच पीनट बटर डालकर मिलाएं। फिर 500 ग्राम पनीर को इसमें अच्छे से मिक्स करें। अब 1 चम्मच सरसों का पेस्ट डालकर अच्छे से मिलाएं। आपका झटपट पनीर तैयार है। इसे गर्मा-गर्म परोसें।

झटपट पनीर सामग्री

तेल - 1 चम्मच, अजवाइन - 1/2 चम्मच, लहसुन - 2 चम्मच, हरी मिर्च - 1 चम्मच, केचअप - 3 चम्मच, चिली सॉस - 2 चम्मच, लाल मिर्च - 1/4 चम्मच, काली मिर्च - 1/4 चम्मच, चिली फ्लेक्स - 1 चम्मच, चाट मसाला - 1 चम्मच, नमक - 1 चम्मच, पीनट बटर - 2 चम्मच, पनीर - 500 ग्राम, सरसों का पेस्ट - 1 चम्मच