



फेसपैक रात के लिए

दिलिया से बने फेसपैक को रात में आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है, जो काफी लाभप्रद होता है। इसे बनाने के लिए दो चम्मच दिलिया लें। इसमें ऑयल की कुछ बूंद डालकर पेस्ट बना लें और इस पेस्ट में एक चम्मच शहद और 2-3 चम्मच नींबू का रस मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगा लें। जब मिश्रण सूखने लगे तो स्क्रब कर लें बाद में निकाल दें। गर्म पानी से चेहरा धोएं।

जब सिर में हो खारिश

केले में शहद मिला कर मसल लें। उसमें प्याज का रस मिलाकर सिर में फिरोर करें। फिर इसे बालों की जड़ों में लगा कर 20 मिनट तक छोड़ दें और बाद में शैंपू कर लें। इस मास्क से रूसी खत्म होगी। जै तून का तेल लें और उसे गरम करें। उसमें शहद की कुछ बूंदें डालें और उससे सिर की कुछ देर मसाज करें। बीस मिनट के बाद सिर को शैंपू से धो लें। खारिश दूर हो जाएगी।



हाथों को सुंदर बनाने के टिप्स

खूबसूरत हाथ सभी को आकर्षित करते हैं। अपने हाथों को सुंदर बनाने के लिए आप मैनिच्योर करवा कर हाथों को हमेशा नर्म और मुलायम बना सकती हैं। हाथों को खूबसूरत बनाएं रखने के लिए जानें ये मैनिच्योर टिप्स-



नाखून कमजोर हो जाते हैं। नाखूनों को एक ही दिशा में फाइल करें नहीं तो वे टूट भी सकते हैं।

हाथ रखे होने पर आप इनमें तेज खुराबू वाला लोशन लगाएं। अक्सर नेलपॉलिश हटाने के बाद नेल्स रखे हो जाते हैं ऐसे में आप नेल रिमूवर में कुछ बूंदें जोजोबा ऑयल की डालें और इसे नेपॉलिया हटाने के बाद नाखूनों पर लगाएं। नेलपॉलिश को ज्यादा दिनों तक फेश बनाए रखने के लिए शीशी के मुंह पर क्यूटिकल ऑयल लगाएं और शीशी बंद कर दें।

गोले हाथों पर नेल फाइलिंग न करें, क्योंकि गोले होने पर नाखूनों को एक ही दिशा में फाइल करने नहीं तो वे टूट भी सकते हैं।



फ्रिज में रखी बची हुई ब्रेड से तैयार करें ब्रेड मंचूरियन

ब्रेड मंचूरियन बनाने के लिए सबसे पहले ब्रेड को पानी में डिप करें। इसके बाद आप उसे हाथों से अच्छी तरह निचोड़ें। इसे बनाने वालों ने अपने अनुभव से बताया कि इस स्टेज पर आपको जितना हो सके, ब्रेड से पानी निकालना है। अब आप बाउल में ब्रेड को डालें। सुबह के नाश्ते में अक्सर हम सभी ब्रेड खाना पसंद करते हैं। लेकिन अक्सर ऐसा होता है कि जब आप ब्रेड का बड़ा पैकेट ले आते हैं और फिर दो दिन खाने के बाद भी वह खत्म नहीं होता, तब समझ नहीं आता कि इसका क्या किया जाए। दरअसल, ब्रेड खाना यकीनन अच्छा लगता है, लेकिन हर दिन ब्रेड भी नहीं खाई जा सकती। ऐसे में वक्त आता है कि आप ब्रेड को एक नए अंदाज में बनाएं, ताकि घर का हर सदस्य उसे खाना चाहे। तो चलिए आज हम आपको ब्रेड की मदद से मंचूरियन बनाने की विधि के बारे में बता रहे हैं। यह रेसिपी आपको यकीनन काफी अच्छी लगेगी-

इसे भी पढ़ें: इस तरीके से बनाएं भरवां करेला, हर कोई खाएगा चटकारे लेकर सामग्री- ब्रेड स्लाइस

1/4 कप पत्तागोभी (कटा हुआ)
1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

1/2 छोटा चम्मच धनिया बीज पाउडर
1/2 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
नमक

1 चम्मच लाल मिर्च सांस
सिंग अनियन
कॉर्नफ्लोर
तलने के लिए तेल
2 बड़े चम्मच तेल
1 बड़ा चम्मच अदरक (बारीक कटा हुआ)
1 बड़ा चम्मच लहसुन (बारीक कटा हुआ)
1 बड़ा चम्मच लाल मिर्च की चटनी

1 बड़ा चम्मच सोया सांस
शिमला मिर्च

इसे भी पढ़ें: छुट्टी के दिन घर पर कुछ इस तरह बनाएं चटकेदार दही पूरी

ब्रेड मंचूरियन बनाने के लिए सबसे पहले ब्रेड को पानी में डिप करें। इसके बाद आप उसे हाथों से अच्छी तरह निचोड़ें। इसे बनाने वालों ने अपने अनुभव से बताया कि इस स्टेज पर आपको जितना हो सके, ब्रेड से पानी निकालना है। अब आप बाउल में ब्रेड को डालें। इसी तरह अन्य ब्रेड का प्रोसेस भी करें। अब आप इसमें कटी हुई पत्तागोभी, लाल मिर्च

पाउडर, धनिया, जीरा पाउडर, नमक, रेड चिली सांस और सिंग अनियन डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इस मिश्रण से हम मंचूरियन बॉल्स बनाएंगे।

अब एक कड़ाही में ऑयल गर्म करने के लिए रख दें। वहीं दूसरी ओर, एक प्लेट में थोड़ा कॉर्नफ्लोर डालें और मिश्रण की बॉल्स बनाते हुए उसे कॉर्नफ्लोर से कोट करते चले जाएं। हमारे अनुभव में अगर आपके पास कॉर्नफ्लोर नहीं है तो आप मैदा का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। तेल गर्म हो जाने के बाद मंचूरियन बॉल्स को मीडियम फ्लेम पर फ्राई करें। जब यह फ्राई हो जाए तो एक प्लेट के ऊपर टिश्यू पेपर रखकर उसमें इन्हें निकालें।

इसे भी पढ़ें: पनीर से बनाना है कुछ नया तो ट्राई करें यह रेसिपी अब बारी है मंचूरियन का सांस बनाने की। इसके लिए एक पैन लेकर उसमें दो चम्मच ऑयल डालें। अब इसमें अदरक व लहसुन को डालें और दो मिनट के लिए पकाएं। अब इसमें बची हुई पत्तागोभी डालकर हल्का चलाएं। इसके बाद इसमें चिली सांस, सोया सांस, थोड़ा सा पानी व शिमला मिर्च डालकर मिलाएं। अब इसमें सिंग अनियन डालें। अब आप एक बाउल में थोड़ा सा कॉर्नफ्लोर लेकर उसमें पानी डालकर एक मिश्रण बनाएं। इस कॉर्नफ्लोर मिश्रण को पैन में डालें। आखिरी में इसमें तैयार मंचूरियन बॉल्स डालें और मिश्रण से कोट करें। इसे आप चार-पांच मिनट के लिए धीमी गैस पर पकाएं/बस आपके ब्रेड मंचूरियन बनकर तैयार है। आप इसे गरमा-गरम सर्व करें।



डाइनिंग टेबल डेकोर

घर की शोभा बढ़ाने में डाइनिंग टेबल का भी बड़ा हाथ होता है। डाइनिंग टेबल से लिविंग रूम की शोभा चार गुना बढ़ती है और अगर यह ठीक से अरेंज हो तो इसकी खूबसूरती में चार चांद लगा देती है। डाइनिंग टेबल सैट करते वक्त कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

1. डाइनिंग टेबल साफ रखें। अपनी डाइनिंग टेबल को हमेशा साफ रखें। अगर आपके घर पर पार्टी है या फिर गेस्ट आने वाले हैं तो अपनी डाइनिंग टेबल को पॉछ कर ही उस पर नैपकिन और प्लेट्स सजाएं।
- * डाइनिंग टेबल पर टेबल मैट ऐसा होना चाहिए चाहिए जो दिखने में खूबसूरत होने के साथ-साथ साफ करने में भी आसान हो।
- * टेबल पर बीचों-बीच एक सेंटर पीस रख देने से टेबल पर रखें अन्य समान अपनी जगह पर ठीक से अरेंज हो जाएंगे। सेंटर पीस के रूप में आप फूलों का वास या शो पीस आदि रख सकती हैं। अगर आपको सेंटरपीस नहीं रखने का मन है तो आप वहां पर नैपकिन का सेट भी रख सकती हैं।
- * कटलरी परोसे गए खाने के आइटम के हिसाब से होनी चाहिए। इसे बाहर से अंदर के हिसाब से रखना चाहिए।
- * डाइनिंग टेबल पर ज्यादा भीड़ न लगाएं, डिन्नर के लिए अपने डाइनिंग टेबल को यूजर फ्रेंडली बनाएं। वहां पर केवल वही चीजें रखें जिनकी जरूरत हों।

नारियल तेल को स्किन केयर रूटीन में शामिल करने से पहले जान लें यह बातें

नारियल का तेल त्वचा को हाइड्रेट करता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि यह आपकी रूखी त्वचा की हर समस्या के उपचार के लिए सही है। स्किन केयर एक्सपर्ट के अनुसार, एक्जिमा के उपचार के रूप में इसका उपयोग करने से आपको मदद नहीं मिलेगी। स्किन से लेकर बालों की देखभाल के लिए नारियल तेल को सालों से इस्तेमाल किया जाता रहा है। यह त्वचा को हाइड्रेट करता है, गहरे पैच को हल्का करता है और कोलेजन उत्पादन को बढ़ाता है। इसकी मदद से कई सौंदर्य समस्याओं को आसानी से सुलझाया जा सकता है। इसलिए, इसे ब्यूटी रूटीन में शामिल करने की सलाह दी जाती है। हो सकता है कि आप भी इसे अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल करने का मन बना रही हों, लेकिन इससे पहले आपको इसके जुड़ी कुछ बातों के बारे में जान लेना चाहिए। तो चलिए जानते हैं इन बातों के बारे में-
चुनें सही नारियल तेल
नारियल तेल तीन प्रकार के होते हैं- परिष्कृत, अपरिष्कृत और तरल। आप जिस नारियल तेल से अपनी स्केल्प की मसाज करती हैं, उसे अपनी स्किन पर नहीं लगा सकतीं। खाना पकाने के लिए इस्तेमाल होने वाला नारियल तेल को हेयर स्केल्प पर लगाया जाता है और इसलिए यह



स्किन पर हैवी होता है। अनरिफाईंड, ऑर्गेनिक और कोल्ड प्रेस्ड स्किन केयर के लिए बेस्ट माने जाते हैं, क्योंकि यह शुद्ध होते हैं। पोर्स को करें क्लॉग
स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि जैसे तो नारियल का तेल स्किन के लिए काफी अच्छा माना जाता है, लेकिन यह कमिडोजेनिक पैमाने पर काफी अधिक है और

इसलिए यह आपके छिद्रों को क्लॉग कर सकता है। जब पोर्स क्लॉग होता है तो इससे डेड स्किन सेल्स, बैक्टीरिया और अतिरिक्त सेबम उत्पादन ब्लैकहेड्स व मुंहासे का कारण बनता है। इसलिए अपने पूरे चेहरे पर तेल लगाने से पहले पैच टेस्ट करना सबसे अच्छा है। इसे भी पढ़ें: स्किन के लिए वरदान समान है अनार, जानिए इसके कुछ जबरदस्त लाभ

सूखी स्किन की हर समस्या का समाधान नहीं यह सच है कि नारियल का तेल त्वचा को हाइड्रेट करता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि यह आपकी रूखी त्वचा की हर समस्या के उपचार के लिए सही है। स्किन केयर एक्सपर्ट के अनुसार, एक्जिमा के उपचार के रूप में इसका उपयोग करने से आपको मदद नहीं मिलेगी। हालांकि, यदि आपके पास स्किन रूखी है।

