

# किचन बनाएं माड्यूलर स्टाइल में

घर बनाते समय हम ड्राइंग रूम, बेडरूम और लिविंग एरिया को सबसे ज्यादा तवज्जो देते हैं। बात जब किचन की आती है तो माड्यूलर किचन है ना पर उसमें डेकोरेशन का पार्ट कहीं छूट जाता है। अब आप किचन में भी डेकोरेटिव पार्ट को उभार सकते हैं। उसे माडर्न टच देने के साथ-साथ कुछ क्रिएटिविटी के रंग भी भर सकते हैं। फिर देखिए कैसे आपके किचन में नई जान आ जाती है और वह घर के दूसरे हिस्सों की तरह खिलखिलाने लगेगी।

सब्जेक्टिव पेंटिंग किचन में आर्ट फ्रेम लगाना भी एक अच्छा आइडिया है। पेंटिंग्स के सब्जेक्ट किचन से संबंधित हों तो ज्यादा अच्छा रहेगा या फिर विंटेज थीम किचन को सूट करेगी। आप चाहें तो किसी अच्छे फोटो को फ्रेम करवाकर भी लगा सकते हैं, अन्यथा वॉलपेपर का यूज कर सकते

हैं। आजकल छोटे वॉलपेपर का ट्रेंड है जो खाली वॉल को अट्रैक्टिव लुक देते हैं। बस इन्हें रोचक अंदाज में अरेंज करें। एड ए शेल्फ किचन में एक एक्सट्रा शेल्फ का प्रोविजन रखें। यह डेकोरेशन और स्टोरेज स्पेस दोनों का काम करेगी। वॉश बेसिन या कुकिंग काउंटर के टॉप का भी आप्शन अच्छा रहेगा। यह शेल्फ बहुत बड़ी न हो, बस इतनी हो कि उसमें कुछ डेकोरेटिव पीस आ जाएं। इतना ध्यान रखें कि आपके किचन का कलर पैलेट फीका न रहे। डेकोरेटिव फ्रूट्स और वेजिटेबल्स को आप कलरफुल ग्लास वेयर में भरकर रख सकते हैं। शेल्फ के नीचे ब्लू पॉटरी के डिजाइनर हुक लगाएं जिसमें सजावटी कॉफी मग टांगें। कलर थीम के अनुसार पॉट ग्रीन प्लांट जहां किचन में एक नई जिंदगी का अहसास कराते हैं वहीं ये डेकोरेशन में भी मददगार

साबित होते हैं। एक ग्रीन टच देने के लिए घनी पत्तियों का प्लांट लगाएं। ध्यान रखें कि इसमें जितनी मुख्य भूमिका प्लांट की होती है उतना ही अहम रोल पॉट का भी है। इसलिए किचन की कलर थीम से मैच खाता पॉट ही सलेक्ट करें। डिफरेंट स्टोक्स किचन में डिफरेंट कलर्स को लाने की कोशिश करें फ्रेश फ्लॉवर, कैंडल्स और कलरफुल पॉट व लाइट स्विच कवर्स के जरिए। आप कई नए प्रयोग कर सकते हैं मसलन, कॉफी मशीन और ब्लेंडर में कई अट्रैक्टिव डिजाइन व कलर मिलते हैं। इसके अलावा सुंदर सी बास्केट में फ्रेश फ्रूट्स रखिए। अगर आप इससे बोर हो चुके हैं तो फल रखने का नया तरीका अपनाएं। एक क्रिस्टल वास में पानी भरकर लेमन या ऑरेंज फ्रूट्स अरेंज करें। यह भी किचन में कई तरह के रंग लाने का एक अलग तरीका होगा।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## सेहत का राज- बस, 4 ग्लास पानी एक साथ

सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, खून की कमी, मोटापा, बेहोशी, दमा, खांसी, लीवर की कमजोरी, पेशाब की बीमारी, गैस, कब्ज, एसीडिटी, कमजोरी, आंख की बीमारी, मानसिक रोग, महिलाओं को होने वाली बीमारियां एवं शरीर में उत्पन्न होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीरा एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है।

पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है। कमी है तो बस इसके जनसाधारण के बीच प्रसार की।

पानी प्रयोग की विधि क्या है

सुबह उठकर बिस्तर में बैठ जाएं और चार बड़े ग्लास

भरकर (लगभग एक लीटर) पानी एक ही समय एक साथ पी जाएं। ध्यान रहे कि पानी पीने के पहले मुंह न धोएं, न ब्रश करें तथा शौचकर्म भी न करें। पानी पीने के बाद थूकें नहीं।

पानी पीने के पौन घंटे बाद आप ब्रश/दातून, मुंह

धोना, शौचकर्म इत्यादि नित्यकर्म कर सकते हैं। जो व्यक्ति बीमार या कमजोर काया के हैं और वे एक साथ चार ग्लास पानी नहीं पी सकते तो उन्हें शुरूआत एक-दो ग्लास पानी से करना चाहिए तथा धीरे-धीरे चार ग्लास तक बढ़ाना चाहिए। साथ ही भोजन करने के बाद लगभग दो घंटे पानी न पिया जाए तो अति उत्तम रहेगा।

चार ग्लास पानी पीने की यह विधि स्वस्थ या बीमार, सभी के लिए अति लाभदायक सिद्ध हुई है। सकनीरा एसोसिएशन के अनुभव द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि कई बीमारियां इस प्रयोग से निम्नलिखित समय में दूर होती जाती हैं।

मधुमेह एक माह के लगभग।

\* उच्च रक्तचाप एक माह के लगभग।

\* गैस दो सप्ताह के लगभग।

\* टी.बी. छः माह के लगभग।

\* कब्जीयत- दो सप्ताह के लगभग।

## मम्मी का मैजिक और टी टाइम स्पैगिटी केक

अगर खाने को पौष्टिक व टेस्टी बनाकर बच्चों की भूख बढ़ानी है या फिर शाम की चाय में स्नैक्स का तडका लगाना है तो हम आपके लिए लाए हैं, स्पैगिटी केक स्पैगिटी केक

सामग्री  
स्पैगिटी 1 पैकेट  
तेल 1 बड़ा चम्मच  
नमक 1 छोटा चम्मच  
अंडे 4  
चैकोर कटे टमाटर 3  
बारीक कटा पालक 2 गुच्छे

कसा हुआ पनीर 1 कप  
क्रीम 3 कप  
नमक स्वादानुसार  
काली मिर्च पाउडर 1/4 छोटा चम्मच  
10 तुलसी पत्ती।  
बनाने की विधि- एक पैन में पानी गर्म करें और उसमें 1 छोटा चम्मच तेल और थोड़ा नमक मिलाएं। इस पानी में स्पैगिटी को पकने तक उबाल लें। अब

स्पैगिटी को छलनी में छानकर अच्छी तरह पानी निथार लें। स्पैगिटी पर थोड़ा और तेल डालकर अलग रख दें।

एक अलग बाउल में अंडों को फेंट लें और इसमें कटे हुए टमाटर पालक, कसा हुआ पनीर और क्रीम डाल लें। ऊपर से नमक और काली मिर्च डालकर मिश्रण को अच्छे से मिला लें। अब इस मिश्रण में पकी हुई स्पैगिटी डालें। आप चाहें तो डालने से पहले स्पैगिटी को छोटे टुकड़ों में काट सकते हैं। एक गोलाकार बेकिंग टिन को मक्खन से ग्रीज करें और

इसमें स्पैगिटी को मिश्रण डाल दें। फिर टिन को ऐसे ही रख दें ताकि मिश्रण ठीक से बैठ जाए। अब 180 डिग्री से पर गर्म ओवन में स्पैगिटी को 25-30 मिनट तक बेक करें। जब स्पैगिटी केक बेक हो जाए तो इसे ओवन से निकालकर ठंडा होने के लिए रख दें। हल्का ठंडा हो जाने पर केक को सावधानीपूर्वक टिन के किनारों से अलग कर लें और निकालकर प्लेट पर रख लें। आपका स्वाष्टि केक तैयार है।



## चॉकलेट की एक ऐसी खूबी जो कर दें हैरान..

ये तो हम सभी जानते हैं कि लोगों को चॉकलेट कितनी पसंद होती है। लेकिन ज्यादा चॉकलेट खाना भी स्वास्थ्य के लिये ज्यादा अच्छा नहीं होता है मगर इसकी कुछ खूबियां भी होती हैं ऐसी बात नहीं है उन्हीं खूबियों के बारे में हम आपको बता रहे हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन खूबियों में भी चॉकलेट की एक खूबी ऐसी जिसके बारे में शायद ही आप जानते होंगे। चॉकलेट की एक ऐसी खूबी है कि जिसके बारे में जानकर आप हैरान रह जाएंगे...

आज तक तो यही कहा जाता था कि चॉकलेट खाने से दांत सड़ जाते हैं, लेकिन हाल ही में पता चला है कि चॉकलेट दांतों को सड़ने से बचाती भी है। ऐसा नहीं कि दांतों को सड़ने के बचाने के लिए चॉकलेट भर-भर कर खाई जाए। चॉकलेट में पाए जाने वाले कोको की एक लिमिटेड मात्रा से दांत सड़ने से बच सकते हैं ये है इसकी खास खूबी।

आपकी जानकारी के लिये बता दें कि कोको सिर्फ दांत को सड़ने से ही नहीं बचाता, बल्कि यह एक अच्छा स्ट्रेस बस्टर भी माना जाता है। आप कितने ही तनाव में क्यों न हों, जरा सी चॉकलेट तनाव को काफी हद तक कम कर देती है। चॉकलेट खाने के अलावा इसकी महक भी आपको तरोताजा रखती है। चॉकलेट में एंटी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो स्किन के लिए भी काफी फायदेमंद रहती है।

सही वाली और सही मात्रा में खाई जाने वाली चॉकलेट से स्ट्रेस तो कम हो ही जाता है, साथ ही आप काफी अच्छा महसूस करने लगते हैं। तो देखा आपने चॉकलेट के कुछ नुकसान तो बहुत कुछ फायदे भी होते हैं। आज से आप न खुद को और न ही अपने बच्चों को चॉकलेट खाने से रोके हां, लेकिन ज्यादा खाने से जरूर रोके।