

होम स्पा का ट्रेंड इस वक्त जोरों पर

स्पा का कॉन्सेप्ट इन दिनों तेजी से पॉपुलर हुआ है। दरअसल, पहले लोगों को यह लगता था कि स्पा एक महंगा ट्रीटमेंट है, जबकि ऐसा नहीं है। यह एक रीज़नेबल प्राइस वाला प्रोसेस है, जो बॉडी को कई तरह से फायदा देती है। यही वजह है कि पिछले तीन साल के अंदर इसे फेशल, मैनीक्योर, पैडीक्योर, फुट मसाज, क्रीम बाथ और हेयर के अच्छे रख-रखाव में खूब इस्तेमाल किया जाने लगा है। इसमें बॉडी की जरूरत के मुताबिक कई तरह की थेरपीज दी जाती हैं।

चॉकलेट स्पा

ब्यूटी को निखारने में चॉकलेट स्पा का खूब इस्तेमाल किया जा रहा है। इसमें मसाज क्रीम और मास्क के लिए एक खास तरह की चॉकलेट का इस्तेमाल किया जाता है, जो स्किन को रिकल फ्री और दाग-धब्बों से बचाए रखती



आपने अभी तक चुकंदर को सलाद या फिर जूस के रूप में खाया होगा, लेकिन क्या आप जानते हैं कि चुकंदर की चाय भी बनती है और यह प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद है?

भ्रूण के विकास में मदद

पहली तिमाही से ही प्रेग्नेंट महिलाओं

है।

वाइन स्पा

इसी तरह वाइन स्पा भी स्किन से जुड़ी कई प्रॉब्लम्स को दूर करता है। इसमें स्किन ट्रीटमेंट वाइन बेस्ड होता है। वाइन स्पा करवाने की सलाह विशेषज्ञ 30 साल के बाद ही देते हैं।



हेयर स्पा

पलूशन, हेयर ड्रायर व केमिकल

चुकंदर नहीं पसंद तो पीएं उसकी चाय, ये हैं जादुई फायदे

को चुकंदर की चाय पीनी शुरू कर देनी चाहिए। दरअसल इसमें फॉलिक एसिड होता है और यह भ्रूण के विकास में मदद करता है। इसके अलावा यह स्पाइनल कॉर्ड के विकास में भी मदद करता है।

प्रेग्नेंसी के दौरान खून की कमी पूरी

चुकंदर की चाय शरीर में खून की कमी को भी दूर करती है। अगर प्रेग्नेंसी के दौरान कभी भी खून की कमी महसूस

हो तो चुकंदर की चाय पीनी शुरू कर दें। चुकंदर में आयरन प्रचुर मात्रा में होता है और यह शरीर में आयरन और खून की कमी को पूरी करता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा

प्रेग्नेंसी के दौरान रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी चुकंदर की चाय काफी मदद करती है।

डिलिवरी में आसानी

आयरन के अलावा चुकंदर की चाय

प्रॉडक्ट्स वगैरह रोजाना इस्तेमाल करने से बालों की दशा बिगड़ जाती है। जिससे बालों का पतला होना, उनका दो मुहें होना व बेजान होना मुख्य हैं, उसमें यह बेहद फायदा देता है।

बाथरूम भी हो ऐसा

घर में स्पा करना हो, तो बाथरूम इसी को ध्यान में रखकर डिजाइन करवाएं। टाइल्स का रंग हल्का रखें। घर में यदि एक से अधिक बाथरूम है तो उसको कोई स्पेशल थीम दे सकते हैं।

इन बातों पर भी ध्यान दें

खुद को रिलैक्स करने के लिए

आपको स्पा का सही माहौल बनाना होगा। इस दौरान अपना मोबाइल बंद रखें, ताकि आप बीच में डिस्टर्ब न हों। थोड़ी-सी रोशनी रखें और हल्का म्यूजिक चलाएं। महक वाली कलरफुल कैंडल्स भी जला सकते हैं।

स्पा के फायदे

हेल्थ व ब्यूटी के लिए इन दिनों स्पा का क्रेज बहुत ज्यादा है। इसमें कई तरह की मसाज, बाथ, योग, मेडिटेशन व नेचरल फूड के जरिए शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकाला जाता है। इससे बॉडी व स्किन, दोनों हेल्दी बनते हैं।



में विटामिन सी भी होता है। इसलिए अगर प्रेग्नेंसी के दौरान आप इसका सेवन करती हैं तो डिलिवरी में भी आसानी होगी।

शुगर लेवल मेनटेन रखती है

प्रेग्नेंसी के दौरान चुकंदर की चाय पीने का एक सबसे बड़ा फायदा यह भी है कि यह आपके शुगर लेवल को मेनटेन रखती है।

बिना ब्रेड के तैयार करें पोटेटो तवा सैंडविच

खाकर मजा आ जायेगा

- आधा कप सूजी
- एक चौथाई कप दही
- स्वादानुसार नमक
- एक चौथाई चम्मच बेकिंग पाउडर
- दो उबले आलू कट्टकस किए हुए
- एक बारीक कटा प्याज
- एक बारीक कटी हरी मिर्च
- एक बारीक कटी हुई शिमला मिर्च
- एक चौथाई चम्मच गरम मसाला
- एक चौथाई चम्मच अमचूर पाउडर
- एक चौथाई चम्मच लाल मिर्च पाउडर

सामग्री

नाश्ते में सैंडविच खाना आम बात है।



आपने भी ब्रेड की मदद से कई तरह के सैंडविच

विधि- पोटेटो तवा सैंडविच बनाने के लिए आप सबसे पहले एक बाउल में सूजी, दही, एक चौथाई चम्मच नमक और एक चौथाई चम्मच बेकिंग पाउडर डालकर अच्छे से मिक्स करें। अब इस मिश्रण में थोड़ा पानी मिलाएं ताकि यह एक स्मूद पेस्ट बन जाए। अब आप इसे ढंक कर करीबन दस मिनट के लिए यूं ही छोड़ दें। अब बारी आती है स्टाफिंग तैयार करने की। इसके लिए आप आलू ग्रेट करके उसमें प्याज, हरी मिर्च, शिमला मिर्च, गरम मसाला, अमचूर पाउडर, एक चौथाई

बनाए व खाए होंगे। लेकिन क्या आपने कभी ऐसा सैंडविच बनाया है, जिसमें आपने ब्रेड का इस्तेमाल ही न किया हो। नहीं न, तो चलिए आज हम आपको आलू व सूजी की मदद से बनने वाले एक ऐसे सैंडविच की रेसिपी के बारे में बता रहे हैं जो खाने में लाजवाब है, लेकिन बनाने में इसे बहुत ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। इसलिए आप इसे नाश्ते में आसानी से बनाकर खा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे बनाने की विधि के बारे में-

चम्मच नमक और लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब इस मिश्रण को एक तरफ रख दें। अब सूजी के मिक्सचर को देखें। यह थोड़ा गाढ़ा हो गया होगा। इसलिए इसमें थोड़ा पानी डालकर डोसे की तरह बैटर बनाएं। अब एक तवे को गैस पर रखें और जब यह हल्का गर्म हो जाए तो इस पर चम्मच की सहायता बैटर डालकर थोड़ा फैलाएं। अब इस बैटर के ऊपर तैयार की हुई स्टाफिंग की एक टिक्की बनाकर रखें और फिर उसके ऊपर फिर थोड़ा सा बैटर डालकर

स्टाफिंग को कवर करें। अब आप एक लिड इसके ऊपर रखकर इसे कुछ सेंकड के लिए पकाएं। अब आप लिड हटाकर इस पर कुछ बूंदग ऑयल की डालें और पलटकर दूसरी तरफ से भी सेंकें। आप इसे बारी-बारी से पलटकर अच्छी तरह सेंकें। जब यह गोल्डन ब्राउन कलर का हो जाए तो समझ लीजिए कि आपकी पोटेटो तवा सैंडविच बनकर तैयार है। आप इसे प्लेट में निकालें और मनपसंद चटनी और चाय के साथ सर्व करें।