



નાસ્તામાં ટ્રાઇ કરો Missi Roti

સવારે નાસ્તામાં કેટલાક લોકો પરાઈ ખાવા પસંદ કરે છે. તમે ચાહો તો મિસ્સી રોટી પણ ટ્રાય કરી શકો છો. આ દલીની સાથે ખુબ ટેસ્ટી લાગે છે. અમે તમને તેની રસીખી બતાવીશું...

વર્કીંગ વુમનની હેન્ડબેગમાં શું હોવું જોઈએ?

નારી રોતના

લેડિઝનું હેન્ડ બેગ અલીબાબાની ગુફા જેવું હોવું જોઈએ. તેમાં પણ ખાસ વર્કિંગ વુમનના બેગમાં સૌંદર્ય પ્રદાન કરે તેવી તમામ સામગ્રી હોવી જરૂરી છે. રોજ તમારી હાથે રાખવા માટે તમારી હેન્ડબેગમાં શું રાખવું જોઈએ તેના ચેકલિસ્ટ ઉપર એક નજર કરીએ. ચહેરા તમારા વ્યક્તિત્વનું દર્શાવે છે. તમારા સારા પ્રભાવ મૂકવી ઝાંખી તેના ઉપરથી શઈ આવે છે. ઉપરાંત ઘાટ અને મોડરનની સુંદરતા ઉપર ફક્ત વહેમર વર્લ્ડની બ્યુટીઝનો જ ઈજારો નથી. સ્કિન અને ડિઝિગની રોજ બરોજ કરવામાં આવતી થોડી કેર તેઓ જે તમારા વધારે સુંદર દેખાવવામાં મદદ કરશે. એવું કહેવાય છે કે લેડિઝનું હેન્ડ બેગ અલીબાબાની ગુફા જેવું હોવું જોઈએ. તેમાં પણ ખાસ વર્કિંગવુમનના બેગમાં સૌંદર્ય પ્રદાન કરે તેવી બધી જ સામગ્રી

અને ડસ્ટ સરખતાથી દૂર થશે અને સ્કિન ફેશ લાગશે. હેન્ડબેગમાં સૌથી મહત્વની વસ્તુ કોમ્પેક્ટ છે. પાઉંટર કોમ્પેક્ટની મદદથી તેને ફેસ ઉપરનું ઓઈલ સરખતાથી દૂર કરી શકશો. સાથે તે ચહેરા ઉપર સ્વેટ યાતા અટકાવશે. કોમ્પેક્ટ જેવી જ બીજી મહત્વની વસ્તુ લિપસ્ટિક, લિપિપસ્ટિક વગર તમારું હેન્ડ બેગ અહીં છે. દિવસ દરમિયાન લંચ લીલા પછી હોઠને ફરીથી ટચઅપ આપવા માટે લિપસ્ટિક અત્યારે પછા તેના ઉપર અસર જ તોના ઉપર હોઈ શકે છે. સવારીની તાજગી સાંજ યાતા ઓસરવા લાગે છે. ડસ્ટ અને સ્વેટ તમારી સ્કિનને ઝાંખી બનાવી દે છે. આથી તમારી બેગમાં વાઈપિંગ પેપરસ હંમેશા રાખવાનું ગરમ અને મોડરનમાં પણ વાઈપીંગ પેપરસનો ઉપયોગ કરવો. જેના ઉપયોગને કારણે સ્કિન ઉપર રહેલા ભેજ

ચાર્જલ કેર : શુ આપનું બાળક નોમલ છે

દરેક મા-બાપ એવું ઈચ્છે તેમનું બાળક ચિલ્લુલુલુ સ્વસ્થ અને નોર્મલ હોય. અહીં નોર્મલનો અર્થ છે માનસિક અને શારીરિક રૂપે ચિલ્લુલુ હેપ્-પુષ્ટ બાળક. આ અંગેની ચકાસણી કરવા માટે તમારે કેટલાક સંકેતોનું ધ્યાન રાખવું પડશે જેનાથી તમને સરખાતાથી માલુમ પડી શકે છે તમારું બાળક નોર્મલ છે કે નથી.

તેનું ધ્યાન તમારી આંખ તરફ ખેંચો. આનાથી તેની કીકી ડાબી-જમણી બાજુએ ચોર્ય રીતે કરતી રહેશે, આના પરથી માલુમ પડશે કે તમારા બાળકની આંખો સારી છે.

બાળ ઉછેર

પિતા પુષ્પા સંબંધની ઘણી જાણીતી અને થોડીક અજાણી વાતોનો રસથાળ

પિતા અને પુત્ર વચ્ચેના સંબંધોનો અંત ક્યાંય આપણા પ્રાચીન સાહિત્યમાં મળે છે. પિતાના પ્રકારને ધ્યાન રાખીને પુત્રને સારું શિક્ષણ આપવું પડે છે. આ સિવાય તમારે શરીરમાંથી માત્ર ૧૦ ટકા વજન ઓછું શાય તે જ નોર્મલ ગણાય છે.

પિતા અને પુત્ર વચ્ચેના સંબંધોનો અંત ક્યાંય આપણા પ્રાચીન સાહિત્યમાં મળે છે. પિતાના પ્રકારને ધ્યાન રાખીને પુત્રને સારું શિક્ષણ આપવું પડે છે. આ સિવાય તમારે શરીરમાંથી માત્ર ૧૦ ટકા વજન ઓછું શાય તે જ નોર્મલ ગણાય છે.

રસથાળ

મોઠક સામગ્રી - ૨૦૦ ગ્રામ મેટ્રો, દળેલી ઘી ૨૦૦ગ્રામ, કોરોરાનું ફાળે પાન ૨૦૦ગ્રામ, ઈલાયચીનો ભૂનો કે ચમચી, કારેલા કાચું બદામ ચાંચો કપ, ઈલાયચ અડધો કપ, મોઠા માટે એક ચમચો તેલ, નળવા માટે ઘી.

રઘલાનો કોઈ પણ પતો નથી

આગ બીતરની-રેણુ વિષ્ણુકુમાર બાણેટ રઘલાનો કોઈ પતો નથી મુખી આમ તો રોજ એમના કમ પ્રમાણે માહિના બાજુમાંથી પસાર થતાં નાનકડાં રસ્તા વટાવી સામે આવેલા મહાકાલી માતાના મંદિરમાં જતા હતા. રૂબરૂ પ્રેમચંદ્રે હસીને કહેવું, 'આઈ ત્યાં બાપુ...? પછા આ એ બધી ધ્યાન આપતા નથી, માહાકાલી માતા સમજ હાય જોઈને ઉભા રહેતા. ક્યાંક શબ્દો અવાજ સાથે કાઠાવા હતા. ક્યાંક મારાકોષ્ટે જ કાઠાવા કે જગત જન્મની માયી મા. સોનું સ્વપ્ન કરજે. તું જગતને જાણે છે. તને વધારે નથી કહેવું તેને પછી મારું મનવતાં આજાર નીકળવાને જતા કે પુશ્ટી પ્રેમચંદ્રે આવીને પ્રસાદ આપતો.

આગ બીતરની-રેણુ વિષ્ણુકુમાર બાણેટ રઘલાનો કોઈ પતો નથી મુખી આમ તો રોજ એમના કમ પ્રમાણે માહિના બાજુમાંથી પસાર થતાં નાનકડાં રસ્તા વટાવી સામે આવેલા મહાકાલી માતાના મંદિરમાં જતા હતા. રૂબરૂ પ્રેમચંદ્રે હસીને કહેવું, 'આઈ ત્યાં બાપુ...? પછા આ એ બધી ધ્યાન આપતા નથી, માહાકાલી માતા સમજ હાય જોઈને ઉભા રહેતા. ક્યાંક શબ્દો અવાજ સાથે કાઠાવા હતા. ક્યાંક મારાકોષ્ટે જ કાઠાવા કે જગત જન્મની માયી મા. સોનું સ્વપ્ન કરજે. તું જગતને જાણે છે. તને વધારે નથી કહેવું તેને પછી મારું મનવતાં આજાર નીકળવાને જતા કે પુશ્ટી પ્રેમચંદ્રે આવીને પ્રસાદ આપતો.

પિતા અને પુત્ર વચ્ચેના સંબંધોનો અંત ક્યાંય આપણા પ્રાચીન સાહિત્યમાં મળે છે. પિતાના પ્રકારને ધ્યાન રાખીને પુત્રને સારું શિક્ષણ આપવું પડે છે. આ સિવાય તમારે શરીરમાંથી માત્ર ૧૦ ટકા વજન ઓછું શાય તે જ નોર્મલ ગણાય છે.

ક્યારે ફાળ ખાવાથી કેટલી કેલરી મળશે?

આપણા ત્યાં રાતે જમા પછી તાજુપ, કેરી અથવા દેરી જેવા ફળ ખાવાનું સ્વચ્છ છે. પરંતુ ક્યારેકમાં ભૂખ્યા પેટે ખાવું જોઈએ, જમા પછી નહીં. દાખલા તરીકે તેને બેસાડાઈને ખાધા પછી જાંઘે ફળ ખાવો તો સામાન્ય રીતે જ ફળ લોચીમાંથી આંતરડા સુધી સીધું જ પહોંચી જાય છે અને પેશાબ દે છે. ફ્રુટ, પેપ અને મનપરને લેવાં થવાથી પેશાબના સમગ્ર જીવો પછી જાય છે. તેના કારણે શરીરમાં રહેલા પેશાબના સમગ્ર જીવો પછી જાય છે. તેના કારણે શરીરમાં રહેલા પેશાબના આ સમગ્રમાંથી આવી જાય છે અને પરિણમે એસિડિટી થાય છે. આથી પેપે ફળ ખાવાથી સહેકાવવા, શાહ, આમ નીવાના કુકામ થઈ આવે છે.

બેદાગ ત્વચા અને લાંબા+સ્વસ્થ વાળ માટે, વિનેગરના છે અટાક ફાયદા

રિશોર્સ બોરાકશી બને તેટલા દૂર સ્વેચ્છે. બોરાકને રિશોર્સ કરવા માટે વધારે પ્રોસેસ કરવામાં આવે છે. તેથી માંમ રહેલા મૂળ પછી નહીં. દાખલા તરીકે તેને બેસાડાઈને ખાધા પછી જાંઘે ફળ ખાવો તો સામાન્ય રીતે જ ફળ લોચીમાંથી આંતરડા સુધી સીધું જ પહોંચી જાય છે અને પેશાબ દે છે. ફ્રુટ, પેપ અને મનપરને લેવાં થવાથી પેશાબના સમગ્ર જીવો પછી જાય છે. તેના કારણે શરીરમાં રહેલા પેશાબના સમગ્ર જીવો પછી જાય છે. તેના કારણે શરીરમાં રહેલા પેશાબના આ સમગ્રમાંથી આવી જાય છે અને પરિણમે એસિડિટી થાય છે. આથી પેપે ફળ ખાવાથી સહેકાવવા, શાહ, આમ નીવાના કુકામ થઈ આવે છે.

પેશાબના આ સમગ્રમાંથી આવી જાય છે અને પરિણમે એસિડિટી થાય છે. આથી પેપે ફળ ખાવાથી સહેકાવવા, શાહ, આમ નીવાના કુકામ થઈ આવે છે. તેના કારણે શરીરમાં રહેલા પેશાબના સમગ્ર જીવો પછી જાય છે. તેના કારણે શરીરમાં રહેલા પેશાબના આ સમગ્રમાંથી આવી જાય છે અને પરિણમે એસિડિટી થાય છે. આથી પેપે ફળ ખાવાથી સહેકાવવા, શાહ, આમ નીવાના કુકામ થઈ આવે છે.

રૂપના રખોવા

૧) ઉમેજ હરને કરે છે વિધેર અને રૂંપને દૂર કરે છે. તેની એની-ઈએલ પ્રોપોલિસ બનાવે છે. આથી જ તેને સ્વસ્થ વાળ સાથે રૂંપના રખોવા માટે ઉમેજ કરવું છે.

નારી

કેવીની કેવી કરતો ઉપયોગ: અડધો કપ એપલ સિદર લિક્વિડમાં એક ચમચી મેગ્નેશિયમ, એક ચમચી સોડિયમ બેકોનાઇટ અને એક ચમચી એસીટિક એસિડ મેળવવા માટે ઉમેજ કરવું છે.

નારી

કેવીની કેવી કરતો ઉપયોગ: અડધો કપ એપલ સિદર લિક્વિડમાં એક ચમચી મેગ્નેશિયમ, એક ચમચી સોડિયમ બેકોનાઇટ અને એક ચમચી એસીટિક એસિડ મેળવવા માટે ઉમેજ કરવું છે.

રૂપના રખોવા

૧) ઉમેજ હરને કરે છે વિધેર અને રૂંપને દૂર કરે છે. તેની એની-ઈએલ પ્રોપોલિસ બનાવે છે. આથી જ તેને સ્વસ્થ વાળ સાથે રૂંપના રખોવા માટે ઉમેજ કરવું છે.

રૂપના રખોવા

૧) ઉમેજ હરને કરે છે વિધેર અને રૂંપને દૂર કરે છે. તેની એની-ઈએલ પ્રોપોલિસ બનાવે છે. આથી જ તેને સ્વસ્થ વાળ સાથે રૂંપના રખોવા માટે ઉમેજ કરવું છે.

