

गुजराती समोसा

सहित्य सारणासाठी : एक कप पिजवलेले पोहे, मिक्स खाजा, बटाटा, गांजर, बीन्स, फ्लॉवर, मिला मिरची, एक टेबलपून तीळ, हिंग, मोहरीची फोडणी, धने-जिरेपूळ, आल, हिरवी मिरची वाटून, लिंबाचा रस, साखर, मीठ, तिखत.

कृती : फोडणी बनवा. त्यात आल, मिरच्या तीळ घाला. वाफवलेल्या भाज्या घाला. पोहे घाला. गर झाल्यावर धने-जिरेपूळ, मीठ, साखर, लिंबाचा रस, कोथिंबीर घाला.

कढव्हासाठी : दोन कप मैदा, अर्धांच्या चमचा बॅकिंग पावडर, मीठ चवीनुसार, अंदाजाने तूप घालून घट्ट भिजवा. नेहमीप्रामाण सारण भरून समेसे बनवून तव्हा, तेलात तव्हा. खुजुराच्या चपीवरोवर द्या. त्यासाठी पाव किलो खुजूर, शंभर ग्रॅम चिंच, थोडा गुळ, धने-जिरेपूळ, तिखट, मीठ सर्व उक्कळून गाळून घ्या.



गुलाबाची
मोहकता आणि मंद
सुगंध नेहमीच आपला मूळ
तक्काल फिझिं करावला मदत
करतो. पण केवळ बुकेमध्ये किवा
गजरा आणि हारापुण्याची फुलाचा
वापर मस्तो. गुलाब हे फूल जितके
मोहक दिसते तितकच त्याचे
आरोग्याची फायदेदेखाली
आहेत.

आरोग्य यजपण्यासाठी व्युटी एक्स्पर्ट दिलेला हा खास सल्ला नवकी जाणून घ्या.

गुलाबाचाची कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी : केसांना सेतेज करण्याचा नैसर्गिक उपाय!

सौंदर्य खुलवण्यासाठी देखील गुलाब फायदेशीर ठरते. त्यामधील मॉईश्चराची त्याची क्षमता त्वचेली दाह कमी करून त्वचेला सेतेज बनवते.

गुलाबाचे आरोग्याची फायदेशीर त्वचेला सेतेज आरोग्याची फायदेशीर त्वचेला सेतेज आहेत.

फिझी आणि निस्तेजे केसांवर कशप्रकारे वापराल गुलाब पाणी?

निस्तेजे केसांसाठी

केसांवर कर्लिंग आर्यन किवा ब्लो

ड्रायर वापरत असाल तर केसांचे नुकसान होते.

केस अधिक शुक्र होतात.

केसांना पुढी सेतेज करण्यासाठी

गुलाबपाणी फायदेशीर ठरते. याकरिता

जोजेबा आईलमध्ये गुलाबपाणी मिसळा. या

मिसळाने टाळूवरील हलकासा मसाज करा.

मसाज केल्यानंतर सुमारे १० मिनिटांनंतर

कोम्पट पाण्याने केस स्वच्छ धुवावेत. या उपयोगे

केसांचे नुकसान आटोक्यात ठेवण्यास

मदत होते. कर्लिंग आर्यन किवा ब्लो

ड्रायरमुळे केस खारब झाल्यास हा उपचार

फायदेशीर ठरते.

फिझी हे अर

फिझी हे अरचा त्रास आटोक्यात

ठेवण्यासाठी गुलाबपाण्यासोबत

कोरफांडीचा गम मिसळा. हे मिश्रण

एकत्र करून टाळूवरील हलकासा

मसाज करा. सुमारे ३० मिनिटांनंतर

पाण्याने केस स्वच्छ धुवावेत.

गुलाबाचाची कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायडेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सेतेज करण्यास, मॉईश्चराइझंड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकच्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच डिटॉनेट घटक वांचु मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेंशियल अॅर्डिल शूष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाय्यासोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा माईश्चराईन्ज नेह्यास मदत होते तसेच हे अर फेलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

