

## 2019 में वर्कप्लेस को ऐसे बनाए हेल्दी



**छो** टे ब्रेक हैं जरूरी  
आप दिन के बहुत जरूरी घंटे कम से 8-9 दफ्तर में बिताते हैं इसलिए जरूरी है कि इसमें थोड़ा सा समय आप अपनी हेल्थ के लिए भी निकालें। लंबे समय तक कुर्सी पर बैठें न रहें। छोटे वर्कआउट्स कर सकते हैं। डेस्क जाँब वालों के साथ समस्या यह रहती है कि वह घंटों कुर्सी पर बैठे हुए बिताते हैं। इसकी वजह से कंधों में दर्द, सर्वाइकल और स्पाइन संबंधी परेशानी हो सकती है। आपको ये दिक्कतें न हों इसके लिए जरूरी है कि बीच-बीच में छोटे ब्रेक लेते रहें। कुर्सी पर बैठकर की जा सकने वाली स्ट्रेचिंग करने से आप इनसे बच सकते हैं।

**हरा-भरा वातावरण**  
काम की जगह पर सेहत और मूड दोनों फ्रेश रहें इसलिए जरूरी है कि आप साफ वातावरण में सांस लें। साफ-हवादार वातावरण में काम करने से क्रिएटिविटी भी बढ़ती है और आउटपुट भी बेहतर आता है। वर्कप्लेस पर आप एयर प्यूरिफायर लगा सकते हैं या डेस्क पर रखे जाने वाले पौधे इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा एयर प्यूरिफायर की तरह काम करने वाले इनडोर प्लांट्स अपने वर्कप्लेस के लगाना फायदेमंद रहेगा।

**स्टैंडिंग वर्कप्लेस का चलन**  
आजकल ऑफिसों में स्टैंडिंग वर्कप्लेस बनाने का ट्रेंड भी चला है। लंबे समय तक कुर्सी पर बैठे रहने की

वर्कप्लेस सिर्फ काम करने की जगह नहीं होता। कर्मचारी रिलैक्स फील करें इसलिए लिए ऑफिस में आजकल जिम, लाइब्रेरी, पूल टेबल, रिलैक्सिंग एरिया भी बनाया जाने लगा है। इसकी वजह है कि ऑफिस आने पर लोग बौद्धिक महसूस न करें। माइंड, बॉडी और वर्क में बैलेंस बनाना ही जैन फिलॉसफी है और इससे पॉजिटिव एनर्जी का प्रवाह होता है। अगर आपके आसपास का माहौल पॉजिटिव है तो सक्सेस भी आपसे ज्यादा दूर नहीं रहती।

**सजा-धजा वर्कप्लेस**  
अपने वर्कप्लेस को पर्सनलाइज करें। ब्राइट कलर से पेंट करें और आसपास की चीजों को सलीके से रखें। फैला हुआ वर्कप्लेस देखकर नेगेटिव एनर्जी आती है, वहीं साफ-सुथरा वर्कप्लेस काम के उत्साह बढ़ाता है। वर्कप्लेस को निजी चीजों तस्वीरों, शो-पीस वगैरह से सजाकर रखने से न सिर्फ आप इमोशनली अटैच फील करते हैं बल्कि यह आपको पॉजिटिव एनर्जी भी देता है। अपने वर्कप्लेस के आसपास हेर-भरे पौधे लगाने से तरोताजा महसूस होता है।

**कामकाजी लोग ऑफिस में जितना वक्त बिताते हैं उतना दूसरी जगह नहीं। इसलिए यह जरूरी है कि काम करने की जगह हेल्दी हो। नए साल में अपने ऑफिस स्पेस और माहौल को हेल्दी बनाए इसके लिए हम बता रहे हैं कुछ आसान टिप्स...**

वजह से कंधों के दर्द, कमरदर्द अब आम परेशानी बन चुका है। बीन बैन्स पर बैठकर रिलैक्स पोजिशन में काम करने के साथ-साथ अब स्टैंडिंग वर्कप्लेस भी इस समस्या को दूर कर सकते हैं। कुछ समय कुर्सी पर बैठकर काम करना और फिर कुछ देर स्टैंडिंग वर्कप्लेस पर काम करने से एक पोस्चर में बैठे रहने से बचा जा सकेगा और हेल्थ प्रॉब्लम भी नहीं होगी।

**पॉजिटिव एनर्जी**

## खरीदने से पहले जानें कैसा हैंडबैग आपकी बॉडी पर जचेगा

**अ**पनी पर्सनालिटी और लुक्स का खयाल सब रखते हैं। आप किस तरह का हैंडबैग कैरी करते हैं या क्या सोच कर हैंडबैग खरीदते हैं? आपके व्यक्तित्व में हैंडबैग का भी खास रोल होता है। चाहे ऑफिस हो या किसी खास मौके पर हैंडबैग रखना होता है। अगर आप भी हैंडबैग के शौकीन हैं तो आज हम आपको बताने जा रहे हैं बॉडी शेप के हिसाब से बैग के चुनाव किस तरह करें जो आप पर सूट करें और आप अट्रैक्टिव लों।

**कम हाइट वाली महिलाओं के लिए**  
अगर आप की हाइट कम है लेकिन अगर आप बड़े साइज का बैग रखती हैं तो यह आप पर काफी ओवर लगेगा। आप स्मॉल से मीडियम तक का बैग कैरी कर सकती हैं। ध्यान रहे बैग की स्ट्रिप की लंबाई भी मीडियम होनी चाहिए। लंबी स्ट्रिप वाले बैग की वजह से आपकी लंबाई और छोटी दिखेगी। ज्यादा चौड़े बैग रखने से भी आपकी हाइट कम और लगेगी। बॉडीकॉलर लंबे दिखाने वाले बैग रखने से आपकी हाइट लंबी लगेगी।

**लंबी और पतली महिलाओं के लिए**  
अगर आपकी हाइट अच्छी है और आप थोड़ी रिक्नी है तो आपको लंबी बनावट वाले बैग लेने से बचना चाहिए। ज्यादा चौड़े, ज्यादा बड़े और ज्यादा छोटे बैग आपको डी मैच करेगा। साथ ही बहुत छोटी स्ट्रिप वाला बैग आपको और लंबा बना सकता है। लंबी स्ट्रिप वाला बैग भी आपको सूट नहीं करेगा।

**कर्वी और प्लस साइज महिलाओं के लिए**  
अगर आपका साइज प्लस है तो एक स्माल साइज का बैग आपके साइज को ज्यादा बड़ा दिखाएगा। हैवी साइज वाले बैग जो गोल और स्लीक हों, खरीदने से बचना चाहिए। ऐसे बैग से

आपकी हिप और जांच हवी दिखेंगी। इसकी बजाय मीडियम साइज के बैग आपकी बॉडी को गुड लुक देंगे।

**पियर शेड महिलाओं के लिए**  
अगर आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा वजनी है, तो हिप तक पहुंचने वाले बड़े बैग से बचें। वे आपकी हिप्स और जांचों को हाइलाइट करेंगे। इससे बचने के लिए ऐसे बैग का इस्तेमाल करें जिनकी लंबाई हिप के ऊपर तक की हो।

**एपल शेड महिलाओं के लिए**  
अगर आपका सीना और कमर चौड़ी है तो आप एपल बॉडी शेप में आती हैं। इसलिए स्माल साइज और छोटी स्ट्रिप वाले बैग आप पर बिल्कुल सूट नहीं करेंगे। ऐसे में आप थोड़े चौड़ी बनावट वाले बैग से बैलेंस बना सकते हैं। जिससे हिप्स या बॉडी का लोअर पार्ट हाइलाइट हो और बस्ट की तरफ ध्यान न जाए।

**बैलेंस शेड महिलाओं के लिए**  
अगर आपका फिगर एकदम बैलेंस है तो उन बैग का चुनाव करें जो आपकी हिप्स तक पहुंचें। मीडियम साइज के होबो बैग, टोट्स, या फ्रांसबॉडी बैग चुनें। यह आपके कर्व पर खूब जचेगा।



फैशन की इस दौर में आगे रहना है तो अपनी पर्सनैलिटी को निवारना बहुत जरूरी है और इसके लिए सिर्फ खूबसूरत त्वचा ही नहीं, बल्कि नए ट्रेंड में खुद के ढालना भी जरूरी है, पलोरल, एक्सट्रैक्ट जैसे प्रिंट आजकल चलन में है। वे टंगस्टर्सवुड को उस फैशनबल अंदाज में ढालना चाहते हैं फैशन में वया है वया नहीं इसकी जानकारी ये हमेशा रखते हैं। पलॉवर प्रिंट अभी ट्रेंड में है-

फैशन एक्सपर्ट के अनुसार सभी पलोरल कलर्स इस सीजन में हार्ट चॉइस होने वाले हैं। वे टंग और फे

श लुक देंगे। आज कल ऑरेंज, कॉपर टं शेड्स भी फैशन में मौजूद होंगे, सनशाइन टेलो, पिंक, ट हा इ ट , इलं वि द क ब्लू, नियाॉन ग्रीन और न्यू शेड्स भी इन हैं। ग्लैमरस लुक के लिए जीवी ब्लू, ग्रे या वाइन कलर का सिलेक्शन करें। इस सीजन में टंग गर्ल्स को ब्लू कलर खास पसंद आ रहा है।

**पलोरल प्रिंट्स की फैशन में आई बहार**

**क्या आपके कपड़े रंग छोड़ देते हैं? ये उपाय है कारगर**

अक्सर आपके इस बात का डर रहता है कि आपके पसंदीदा और किमती कपड़े खराब न हो जाए। खासतौर पर आप कपड़ों को धोते समय बहुत सावधानी रखती हैं। इसके बावजूद उनके रंग उतरने लगते हैं। साथ ही यह भी डर रहता है कि कपड़े का रंग उतरकर बाकी कपड़ों को खराब ना कर दें। वॉशिंग मशीन में कपड़े धुलते समय डिटरजेंट को डाला जाता है जो काफी हार्ड होता है। इससे कपड़े के धागों पर असर पड़ता है और कई बार सस्ते कपड़ों में रंग छोड़ देते हैं। कपड़ों के रंग को जैसा का तेसा बनाए रखने के लिए कई तरीके होते हैं और आज हम आपको कुछ ऐसे ही उपाय बताने जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप उनके रंग को फेड होने से बचा सकती हैं।

**अलग-अलग धुल कपड़ों को**

मशीन से धुलें या हाथ से धुलें, हल्के और डार्क रंग के कपड़ों को अलग-अलग से धुलें। इससे कपड़ों पर एक-दूसरे का रंग नहीं लगता है और उनकी चमक बरकरार रहती है। कपड़ों को सही बनाए रखने का यह सबसे पहला तरीका है।

**सिरका में डुबोना**  
अगर आप हाथों से कपड़ों को धुलती हैं, तो डिटरजेंट की जगह उन्हें सिरके में भिगो दें। इससे उनकी चमक बनी रहती है और उनका रंग भी नहीं निकलेगा। धूप से बचाएं

अगर आपके कपड़े बहुत नाजुक फैब्रिक के हैं तो उन्हें धूप में न सुखाएं। अगर सुखाना आवश्यक हों, तो उल्टा करके सुखाएं। इससे कपड़ों पर सीधे धूप नहीं पड़ती है और वो हमेशा चमकदार बने रहते हैं।

**सही तरीके से सुखाएं**  
कपड़ों की चमक उनको बेतरतीबी से सुखाने के कारण भी चली जाती है। कपड़ों को सही तरीके से पानी से निचोड़ने के बाद फटकार लें और उल्टा करके सही से तार पर डालें। इससे उनमें एकसमान हवा लगती है और वो सूख जाते हैं।

## आपके किचन में भी होनी चाहिए ये 5 तरह की चाकू



जो आपके किचन को परफेक्ट बनाता है।

**फिलेट नाइफ**  
जैसा की नाम से पता चल रहा है कि अपनी फ्लेक्सिबिलिटी की वजह से आप मांस के टुकड़ों को काटने और बारिक करने में इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। खासतौर पर इसका इस्तेमाल मछली को काटने में किया जाता है। पतले ब्लेड की वजह से आप इस चाकू की मदद से मछली को बारिकी से काटकर उसमें से हड्डियां निकाल सकते हैं। अगर आपको सीफूड खासतौर पर फिश खाना और पकाना पसंद है तो आपके घर में फिलेट नाइफ जरूर होना चाहिए।

**शेपस नाइफ**  
इसका नाम भले ही शेपस नाइफ हो लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि इसे सिर्फ शेफ इस्तेमाल करते हैं या फिर बड़े रेस्तरां में ही इनका यूज होता है। यह सबसे कॉमन किचन नाइफ है और हर किचन में आपको एक शेफ नाइफ जरूर मिल जाएगा। हर दिन के कामों में इस्तेमाल होने वाला यह बेस्ट चाकू है। डाइसिंग, स्लाइसिंग, चॉपिंग और मिन्सिंग के लिए आप इस चाकू को बेस्ट माना जाता है। छोटे चाकू की तुलना में इसका बड़ा ब्लेड कटिंग को सेफ भी बनाता है।

**ब्रेड नाइफ**  
हर बेकरी और रेस्तरां में आपने ब्रेड नाइफ जरूर देखा होगा। यह एक लंबा और चौकोर आकार के ब्लेड वाला नाइफ है और ब्रेड के लोफ को काटने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। ब्रेड को तोड़ने और क्रश करने की बजाए यह चाकू ब्रेड को बड़ी आसानी से काटता है और यह एक वर्सेटाइल चाकू की तरह काम करता है।

## क्या आप भी बेबी वाइप्स यूज करती हैं, ये बातें जान लें



वजात बच्चे से लेकर 2-3 साल तक के बच्चे की नियमित साफ-सफाई के लिए कपड़ा इस्तेमाल करने की बात अब गुजरे जमाने की बात हो चुकी है और ज्यादातर माएँ अब बच्चे के लिए बेबी वाइप्स का ही इस्तेमाल करती हैं। बच्चा का चेहरा साफ करने से लेकर उनके बट तक की सफाई के लिए वाइप्स का ही इस्तेमाल किया जाता है और बेबी वाइप्स अब बच्चों की जरूरत के सामान का सबसे अहम हिस्सा बन गया है।

**कई वरायटी के वाइप्स हैं मौजूद**  
इतना ही वाइप्स की ढेरों वरायटी भी मार्केट में अवेलेबल है। ट्रैवल पैक, होम पैक, सेंटेड, अनसंटेड, एंजेलो वाइप्स, वन टाइम कंटेनर, रिफिलेबल आदि कई तरह के वाइप्स बाजार में मिल रहे हैं। वाइप्स खरीदते वक्त वैसे तो वही बातें ध्यान में रखी जाती हैं तो डायपर खरीदते वक्त, बावजूद इसके वाइप्स से जुड़ी कुछ बातों के बारे में जानना जरूरी है...

**पैकेजिंग**  
जब आपके घर में बच्चे का जन्म होता है तो आपको पता होता है कि अब अगले कुछ सालों तक आपको वाइप्स की बहुत जरूरत पड़ने वाली है। ऐसे में आपको रीयूजेबल प्लास्टिक कंटेनर वाले वाइप्स खरीदने चाहिए। साथ ही आप चाहें तो बड़े रीफिल पैक वाले वाइप्स भी खरीद सकते हैं ताकि आप उन्हें बार-बार रीस्टॉक कर सकें और पैसे बचा पाएँ।

**वाइप्स को फ्लश न करें**  
डायपर की ही तरह वाइप्स को भी आपको भूल से भी फ्लश नहीं करना चाहिए। अगर आपने वाइप्स को फ्लश कर दिया तो टॉइलेट के प्लम्बिंग सिस्टम में गड़बड़ी हो सकती है। अगर आप इन्हें फ्लश करना ही चाहते हैं तो पैक पर डिटेल देखकर ऐसे वाइप्स खरीदें जिनमें फ्लश किया जा सके। आमतौर पर ऐसे वाइप्स बाजार में कम बिकते हैं।

**जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल**  
आप इस बात पर ध्यान दें कि आप वाइप्स को फ्लश कर डायपर बदलते वक्त वाइप्स भी यूज करना जरूर नहीं है। वाइप्स में केमिकल होता है लिहाजा बार-बार बच्चे की स्किन पर केमिकल यूज वाले वाइप्स इस्तेमाल करने की बजाए गीला कपड़ा यूज कर सकते हैं या फिर पानी से बच्चे की सफाई कर सकते हैं।

**नॉन-संटेड वाइप्स यूज करें**  
संटेड वाइप्स की जगह नॉन-संटेड वाइप्स यूज करने की आदत डालें क्योंकि बहुत से बच्चों की वाइप्स से निकलने वाली सुगंध पसंद नहीं होती और बच्चे इरिटेड महसूस करने लगते हैं। साथ ही खुशबू का मतलब है और ज्यादा केमिकल यूज। लिहाजा कम से कम वाइप्स यूज करें और वह भी बिना खुशबू वाला।

## महिलाएं ऐसे बना सकती हैं घर पर मेट लिपस्टिक, जानिए तरीका

स्कूल खत्म होते ही लड़कियां जैसे कॉलेज में जाना शुरू करती हैं। लिपस्टिक का शौक रखने लगती हैं। शायद कई लड़कियों के लिए लिपस्टिक लगाना आत्मविश्वास बढ़ाने का एक जरिया बन जाता है। पार्टी में जाना हो या फिर घूमने-फिरने, डेट पर जाना हो या फिर कॉलेज हर जगह वे बिना लिपस्टिक जाना पसंद नहीं करती हैं। पर्सनैलिटी में चार चांद लगाने के लिए कपड़ों से लेकर श्रृंगार पर ध्यान देना उनकी लिस्ट में शामिल होता है। लेकिन कैसा लगाने जब आप पार्टी में जाने के लिए तैयार हो रही हों और लिपस्टिक अचानक खत्म हो जाए? आज हम आपको बताने जा रहे हैं मेट लिपस्टिक तैयार करने का तरीका। जिसे आप बड़ी ही आसानी से घर पर तैयार कर सकते हैं। एक साफ कंटेनर लें। इसमें अपनी पसंद के रंग का फाउंडेशन डालें। ध्यान रखें ये आपको आधा चम्मच डालना है। अब कॉम्पैक्ट पाउडर मिलाएं। ये आपकी लिपस्टिक को गाढ़ा करने का काम करेगा। इतना करने के बाद आपको इसमें 1-2 बूंद फूड कलर मिलाए। आप चाहें तो इसमें लिक्विड फूड कलर की जगह पाउडर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। अच्छी तरह इसे मिलाएं, आपकी लिपस्टिक तैयार है। आप इसे ब्रश की मदद से इस्तेमाल में ला सकती हैं। लीजिए आपकी मेट लिपस्टिक दो मिन्ट में तैयार है।

