

ऐसे रहेंगी सिल्क की साड़ियां सिल्की-सिल्की

शादी हो या कोई पार्टी, साड़ी हर मौके के लिए पहलानों की पहली पसंद होती है। सस्तीके से पहनी साड़ी खूबसूरती में चार चांद लगाती है, लेकिन इनकी देखरेख भी जरूरी है। पार्टी के बाद इन्हें करने से खाना आ जाए तो साड़ियों की चमक बनी रहती है। इनको नैतिक नैतिक रीटर्स से जाने कुछ ऐसे टिप्स, जिससे साड़ियां लंबे समय तक सिल्की-सिल्की बनी रहेंगी और शकनी मानिए बरतों बाद भी यह आपके दिल को बात कलाकौ नजर आएगी...

मालमल के कपड़े में लपेटें
सिल्क साड़ी को हमेशा मालमल या सूती कपड़े में लपेटकर रखें। नमी की गंध न आए, इसके लिए साड़ियों को थोड़ा देर धूप जरूर दिखाएं। सीधी धूप न लगे, इसका ध्यान रखें। पानी फिर जारू तो गीली साड़ी को धूप में सुखाने की सलाह न करें, बरना पानी का धब्बा कभी नहीं जाएगा। उसे ड्रूडक्लीन करें।

आसानी से निकलेंगे दाग
सिल्क की साड़ी से गुण हटाने के लिए पेट्रोल का प्रयोग करें। भाइंड डिटर्जेंट और प्रोटीन स्ट्रान रिमूवर से जुस, आइसक्रीम, चाव के दाग बहुत आसानी से निकल जाते हैं। इसे थोड़ी-थोड़ी कौटन में लेकर हल्के हाथ से गुण पर मारें। साड़ियों पर ब्रश के उपयोग से बचें, क्योंकि इससे साड़ी पतन का डर होता है। आयरन करले बस साड़ी के नीचे कौटन कपड़ें रखें।

छाया में ही सुखाएं
साड़ी को आंखकर रखने से पहले पसीने को धुंध धुंध करके निकालें। साड़ी को सूखाने की जगह धूप, नमी से पराश की छाया के लिए बाउन पर या सफंद सूती कपड़े में उसे लपेटकर शरी को आका होने से बचावती है। सिल्क की साड़ी को प्लास्टिक कवर या काठोईनी बॉक्स में न रखें। न ही कभी उन्हें लोहे या लकड़ी के हैर पर आकावक माकेंट में ऐसे कई पेय पदार्थ मौजूद हैं, जिनका पीकियर पर हेल्टी और न्यूट्रीशियस जैसे शब्द लिखे होते हैं। हालांकि, इनमें से अधिकतर पेय पदार्थों में आर्टिफिशियल फ्लेवर्स या फिर आर्टिफिशियल रंग के साथ-साथ कई चीजें शामिल होती हैं, जो कि बच्चों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं। आजकल आम आदमी कुछ ऐसे पेय पदार्थों को सिंपली बताते हैं, किन्तु सच बताने के शौरिय और सामूहिक विवेक के लिए लाभादायक साहित्य ही सकता है।

टॉपी। बेहतर होगा कि उन्हें साफ परार में लपेटकर रखें। **ड्राइंगलीन है सही विकल्प**
इन साड़ियों में फ्लैट के लिए ड्रूडक्लीन सुविधा तरीका है। तुरंत साड़ी धोने की जरूरत हो तो एक बाल्टी पानी में चौथाई कप डिस्टिलेट वाटर, सफंद सिरका और सैण्टु खालकर हल्के हाथ से मलकर धोएं। साड़ी को कभी ब्रश से न धोएं। आंखें पर में हार्ड वाटर की सफाई होती हो तो सिल्क साड़ी पर लाइट डिस्टेंड लगाएं।

उज्जटी तराफ से करें आयरन
नेपथलीन बॉल ड्रायवट आयरनमाटी में साड़ियों के बीच न रखें, क्योंकि यह उज्जटी समय कपड़े के फैब्रिक को खराब कर सकते हैं। इसे हमेशा किसी कपड़े की बनी पोर्टली में ही रखें। अगली बार किसी अन्य पार्टी में जाने के लिए सिलवटें दूर करने के लिए प्रेस करते समय प्रेस का विनायन सिल्क पर सेट कर लें।

साड़ी को उज्जटी करके प्रेस करें। **पानी के छिंटें न मारें**
सिल्क साड़ी पर फोलेज के निशान पड़ती बनेते हैं। ऐसे में समय-समय पर उज्जटी-पलटकर रीफोल्ड करें। सीधी सफाई कर साड़ियों के साथ बंद स्टोर न करें। अलग-अलग बटर परार पर लपेटकर रखें। साड़ी धुंध में साड़ी न सुखाएं, ऊपर से कोई मालमल या हल्का सूती ड्रूडक्ल जरूर डालें। आयरन करले समय पानी की छिंटें भी न मारें। ऐसा करने से दाग पड़ सकता है। सिल्क की साड़ी को हमेशा उठें और डार्क प्लेस में ही रखें।

साड़ी को उज्जटी करके प्रेस करें। **पानी के छिंटें न मारें**
सिल्क साड़ी पर फोलेज के निशान पड़ती बनेते हैं। ऐसे में समय-समय पर उज्जटी-पलटकर रीफोल्ड करें। सीधी सफाई कर साड़ियों के साथ बंद स्टोर न करें। अलग-अलग बटर परार पर लपेटकर रखें। साड़ी धुंध में साड़ी न सुखाएं, ऊपर से कोई मालमल या हल्का सूती ड्रूडक्ल जरूर डालें। आयरन करले समय पानी की छिंटें भी न मारें। ऐसा करने से दाग पड़ सकता है। सिल्क की साड़ी को हमेशा उठें और डार्क प्लेस में ही रखें।

ऑ विषम में लगातार काम करने से मन और शरीर दोनों थक जाते हैं, विविध करण आपके काम की क्षमता पर असर पड़ते लगता है। फिर से अपने काम की क्षमता को बेहतर बनाने के लिए प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है। यदि हम कहें कि स्टाइल और आइड बना काम की क्षमता को बेहतर बनाने में प्रोत्साहित करता है तो यह बात निश्चित सही है। जब स्टाइल खाने की बात हो तो पिज्जा का नाम आना स्वाभाविक है। इसमें कोई दो राय नहीं है कि पिज्जा में अधिक मात्रा में कैल्शियम होता है जो कि हृदय के लिए अच्छे नहीं होती है लेकिन फिर भी लोग पिज्जा खाने से मना नहीं करते। अब पिज्जा खाने से मना न करने का एक और कारण है। एक स्टडी में पता चला है कि पिज्जा खाने से आपके काम करने की क्षमता को बढ़ती है।

काम करने की क्षमता को बेहतर बनाता है पिज्जा



शामिल थी। इसमें बाद अधिकतर कर्मचारियों ने फ्री पिज्जा का ऑफर स्वीकार किया। वही, कुछ लोगों ने हाँ दी।

लिवा। **रिजल्ट**
एक सप्ताह बाद जब कर्मचारियों के काम की तुलना की गई तो पाया गया कि दिन लोगों ने पिज्जा खाने का ऑफर स्वीकार किया था, उन लोगों के काम करने की क्षमता में 6.7 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई। जिन लोगों ने ब्रेक की तहर से तालीफ का ऑफर लिवा था, उन लोगों की काम की क्षमता में 6.6 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई। वही, जिन लोगों ने ऑफर में काम नहीं किया था, उन लोगों की काम की क्षमता में 6.7 प्रतिशत गिरावट दर्ज की गई।

इस साल छिए रहेंगे ये स्टाइलिश चश्मे, आप भी खरीद लें

यह बॉलिवुड की ही है कि आजकल दुल्हन अपनी वैडिंग फोटोग्राफी के दौरान शादी के जोड़े के साथ काला चश्मा पहन कर फोटो तो जरूर खिंचवाती हैं। सच कहें, तो उनका ये मॉडर्न गेट एथनिक लुक बेहद स्टाइलिस लगता है। शादी के अलावा अब गर्मियों में भी इस स्टाइलिंग अवसरसज्ज को डिमांड बढ़ती रहती है।



बॉक्स फ्रेम

फेंसबलों के लिए बहुत मुश्किल हो जाता है जो लाइन को ठीक तरह से कवर करना। ऐसे में राउंड शो वाला सनग्लास बेहतर होगा।
2- पॉपुलर शो आपके पसंद के और आप खूबसूरत लगती हैं। इसके अलावा, ओवल शोपाले चहरे लंबे दिखते हैं। ऐसे में ओवरसाइज सनग्लास आईब्रो से लेकर चौकबनो को कवर करता है। इससे आपका चेहरा छोटा और खूबसूरत दिखता है।
3- आपके चेहरे के अपर पोपिन और चौकस को हल्का करके अट्रैक्टिव बनाता है।
4- कैट-आई शोड सनग्लास आपके जॉ लाइन को अट्रैक्टिव बनाते हैं। आपका चेहरा धारा-धारा दिखता है। आप स्मॉल/कांजोई भी साइज चुन सकते हैं।
5- अगर आपका चेहरा हाई रोप का है, तो आपके लिए राउंड शो और खाइड बॉटमवाले शोस बेहतर साबित होंगे। हाई रोपवाली महिलाओं का फोरेड बहुत ही चौड़ा होता है।

हाई ब्लड प्रेशर में फायदेमंद है केला



लगत। है बालिक सस्ता होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। हाल में ही हुई एक स्टडी के अनुसार अपने डाइट में केले को शामिल करने से हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन के मरीजों को फायदा हो सकता है। दिल से जुड़ी बीमारियों से इसे 1.80 करोड़

लोगों को मीत हाई ब्लड प्रेशर या हाइपरटेंशन की ऐसी परिस्थिति है जिसमें आपको रक्त प्रभावितों में खून का प्रेशर पुरी नीचे से और प्रेशर के साथ होता है। ब्लड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ड्रूडक्लएचओ के अनुसार 2016 में दुनियाभर के एकरीजिन 17.9 मिलियन लोग यानी 1 करोड़ 80 लाख लोगों को मीत क [I] बीएसके, लर बीमारियों से हुई थी जो कि विश्व भर में कुल मीतों का 31 फीसदी है। इनमें से 85 फीसदी मीत हाई अटॉक और स्ट्रोक से हैं। हाई ब्लड प्रेशर और दिल से जुड़ी किसी भी तहर की बीमारी के पीछे खलव पड़ हैबिट और गलत लाइफस्टाइल जिम्मेदार है। केले में सोडियम होता है कम, हाई बीपी में फायदेमंद केला फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट का एक अच्छा स्रोत है, इसीलिए एकरणयस

बच्चों को दें बादाम वाला दूध

बादाम यादस्तर तेज करता है। यह तो हम सब जानते हैं और कई शोधों में यह बात साबित भी की गई है। पर क्या आपको पता है कि बादाम को दूध में मिलाकर पीने से इसकी पीकियता बढ़ जा सकती है। इसके अलावा सर्दी में बादाम वाला दूध पीने से सर्दी नहीं लगती है और शरीर में ताकत भी बनी रहती है।



अच्छे को दें बादाम वाला दूध

प्रतिगोष्म क्षमता को बढ़ाएंगे और उन्हें इस तरह की परभावना नहीं होगी। **आंखों के लिए भी फायदेमंद**
बादाम वाले दूध में विटामिन एएफ काफ़ी मात्रा में होता है जो कि आंखों को सेहतमंद रखने के लिए जरूरी है। अगर आप अपने बच्चों को रोजाना बादाम वाला दूध पिलाती हैं तो उन्हें आंखों की समस्या होने की गुंजाइश कम हो जाएगी।

हाइपरटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को सेहतमंद रहने के लिए केला खाने की सलाह देते हैं। इसके अलावा केले में सोडियम भी काफी कम मात्रा में पाया जाता है, हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को सोडियम लेने से परहेज करने की सलाह दी जाती है। केले में मौजूद पोटैशियम वासोडिलेटर का काम करता है, जो कि सोडियम के प्रभाव को कम करता है और यूरिन के रास्ते शरीर से अतिरिक्त सोडियम को बाहर निकालता है। ज्यादा केला न खाएं, हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स। अगर फलों को बात करें तो केले को खाना सबसे आसान है। आप इसे ड्रायवट छीलकर खा सकते हैं। इसके अलावा इसे ब्लेंड कर स्मूदी या बनाना बेड भी खुद से घर पर बना सकते हैं। केले के कई हेल्थ बेंफिट्स होने के बावजूद भी इसे ज्यादा न खाएं क्योंकि किसी भी चीज को बहुत अधिक मात्रा में खाना नुकसानदेह हो सकता है।

हाइपरटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को सेहतमंद रहने के लिए केला खाने की सलाह देते हैं। इसके अलावा केले में सोडियम भी काफी कम मात्रा में पाया जाता है, हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को सोडियम लेने से परहेज करने की सलाह दी जाती है। केले में मौजूद पोटैशियम वासोडिलेटर का काम करता है, जो कि सोडियम के प्रभाव को कम करता है और यूरिन के रास्ते शरीर से अतिरिक्त सोडियम को बाहर निकालता है। ज्यादा केला न खाएं, हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स। अगर फलों को बात करें तो केले को खाना सबसे आसान है। आप इसे ड्रायवट छीलकर खा सकते हैं। इसके अलावा इसे ब्लेंड कर स्मूदी या बनाना बेड भी खुद से घर पर बना सकते हैं। केले के कई हेल्थ बेंफिट्स होने के बावजूद भी इसे ज्यादा न खाएं क्योंकि किसी भी चीज को बहुत अधिक मात्रा में खाना नुकसानदेह हो सकता है।

अतिरिक्त डियो या परफ्यूम लगाने के शौकीन हैं तो हो जाएं सावधान, बढ़



अतिरिक्त डियो या परफ्यूम लगाने के शौकीन हैं तो हो जाएं सावधान, बढ़

अतिरिक्त डियो या परफ्यूम लगाने के शौकीन हैं तो हो जाएं सावधान, बढ़