

इस प्रकार करें घरेलू उपकरणों की सफाई

महिलाओं का घर के कामकाज के दौरान घरेलू उपकरणों जैसे फ्रिज, वाशिंग मशीन, ओवन और मिक्सी आदि की जरूरत हमेशा पड़ती रहती है। इनसे जहां काम आसान होता है, वहीं जल्दी भी हो जाता है। वहीं अगर आप काम में व्यस्त रहने की बात कहकर अपने घरेलू उपकरणों की साफ सफाई नहीं कर पा रहें तो यह नुकसान देह हो सकता है। फ्रिज,वाशिंग मशीन और ओवन आदि की साफ-सफाई बेहद जरूरी है। इन उपकरणों में कई रोगाणुओं तथा फंगस के फलने-फूलने का खतरा रहता अधिक रहता है, जिनके चलते पेट दर्द तथा त्वचा के संक्रमण जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इससे आप ही नहीं पूरे परिवार को परेशानी का सामना करना पड़ता है। अध्ययनों से पता चलता है कि ई कोली, सालमोनेला तथा लिस्टीरिया जैसे रोगाणु फ्रिज में पनप सकते हैं, जिसके चलते फूड प्वायजनिंग, पेट में गड़बड़ी तथा फ्लू जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि सलाद वाले दराजों में अक्सर सुरक्षित माने जाते बैक्टीरिया के मुकाबले 750 गुणा अधिक बैक्टीरिया होते हैं।

ऐसे में
एक सप्ताह के बाद फ्रिज के दराजों तथा शैल्फों की हल्की सफाई की जानी चाहिए। जहां कुछ तरल बहा हो इसे साफ किया जाना चाहिए और बासी भोजन को फ्रिज से बाहर निकाल देना चाहिए। हर 3 महीने के अंतराल पर गहराई से फ्रिज की सफाई



की जानी चाहिए। डीप क्लीनिंग के लिए फ्रिज से खाद्यों को निकाल दें और गीले कपड़े से जारों या डिब्बों के ढक्कनों तथा निचले हिस्सों की सफाई करें। उसके बाद शैल्फ तथा दराज हटा दें और किचन क्लीनर से फ्रिज के अंदर की सफाई करें। ड्रेन होल को बिल्कुल न भूलें। यदि यह ब्लॉक हो गया है तो फ्रिज से बदबू आ सकती है। सलाद वाले दराज में यदि पानी हो तो इसे बाहर निकाल दें। फ्रिज के

हैंडल, टॉप तथा साइडों को साफ करना न भूलें।

वाशिंग मशीन
वाशिंग मशीन में रोगाणु तथा जीवाणु पैदा हो सकते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि 44 प्रतिशत वाशर्स में इ कोली तता स्टेफीलोकोकस नामक बैक्टीरिया मौजूद होते हैं, जिनसे त्वचा पर छले या खरोंचे हो सकती हैं।

वाशिंग मशीन की साफ-सफाई हर महीने की

जाना चाहिए। डिजेंट वाले दराज को मशीन से निकाल दें और साबिन वाले गर्म पानी में डुबो दें। जब पानी ठंडा हो जाए तो उसमें से धूल हटाने के लिए पुराने टूथब्रश का इस्तेमाल करें। मशीन के मुख्य भाग की सफाई के लिए इसे खाली एक चक्र में घुमाएं। जब यह चक्र समाप्त हो जाए तो ड्रम को एयर ड्राई करने के लिए मशीन का दरवाजा खोलें। एक गीले कपड़े से रबड़ सील के आस-पास सफाई करें।

ओवन
ओवन में ग्रीस तथा तेल से बैक्टीरिया पैदा होने का खतरा होता है। एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि टॉयलेट सीट के मुकाबले ओवन के हैंडल पर अधिक बैक्टीरिया पाए जाते हैं। हफ्ते के आधार पर ओवन के दरवाजे की साफ-सफाई की जानी चाहिए। हर महीने ओवन की साफ-सफाई करें। ओवन की शैल्फों को निकाल दें और रातभर साबुन वाले पानी में डुबोकर रखें और स्क्रबिंग से पहले 30 मिनट के लिए एक सीलबंद प्लास्टिक बैग में डालकर रखें। हीटिंग एलीमेंट्स को ढक दें तथा खाद्यों को ओवन में से निकाल दें। क्लीनर से स्प्रे करें और इसके बाद गीली स्पंज या साबुन वाले गर्म पानी से इसकी साफ-सफाई करें। कौनों की सफाई के लिए टूथ ब्रश का इस्तेमाल करें और हैंडल की सफाई करना बिल्कुल न भूलें।वहीं मिक्सी को अंदर से सूखे कपड़े से साफ कर उसके नट और स्कू आदि ठीक से कस दें।

केवल फैशन के पीछे न भागो, अपने अनुसार पहनें कपड़े

अगर आपकी लंबाई कम है तो आप को इस प्रकार के कपड़ों का चयन करना चाहिये। कपड़े ऐसे हों जिनमें वर्टीकल पट्टियां हों। इसका कारण यह है कि हॉरीजौन्टल पट्टियों में आपकी लंबाई कम लगेगी। आप मोटी या पतली वर्टीकल पट्टियों को पहन सकती हैं। केवल फैशन के पीछे न भागें। स्कर्ट, क्रॉप पैट जैसी चीजों से आपको बचना चाहिए क्योंकि आप ऐसी चीजें पहनकर और छोटी लगेंगी।
एंकिल तक की पट्टियों को कहें बाय बाय-
एंकिल तक की पट्टियों वाले कपड़ों और जूतों को आप अपने से दूर रखें क्योंकि इससे आप और छोटी लगेगी। अगर आपको एंकिल तक की पट्टियों वाले फुटवियर पसंद हैं तो उसमें हील जरुर हों।
अगर आप बड़े आकार के बैग का इस्तेमाल करती हैं तो उसे बदल दें। ज्यादा बड़े आकार के बैग को कैरी करने से आपकी हाइट और कम लगती हैं। इसलिए आप ऐसा बैग लें जिस में आप अच्छी लगेें।
शर्ट ड्रेस से दूर रहें-
जिनके पैरों की लंबाई ज्यादा होती हैं उन पर शर्ट वाली ड्रेस अच्छी लगती हैं। शर्ट वाली



ड्रेस का कोई अपना आकार नहीं होता हैं इसलिए ये आपको चकोर लुक देता हैं जो आप पर थोड़ा अजीब लग सकता हैं।
गहरी कट के कपड़े पहनें-
वी आकार की नेकलाईस वाले कपड़े आप पर अच्छे लगे लगेगे और उसमें लंबी भी लगेगी।

अगर आपकी हाइट कम हैं तो ये अगर आपको मैक्सी ड्रेस पसंद हैं तो आप उसे पहन सकती हैं। लेकिन फिटिंग को ध्यान में रखते हुए वो नीचे की तरफ से थोड़ा कसा हुआ हो। इसमें आप स्मार्ट और स्टाइलिश लगेगी।

चेहरे के साथ-साथ पैरों की खूबसूरती का ख्याल रखना जरूरी
चेहरे के साथ-साथ पैरों की खूबसूरती का ख्याल रखना भी बहुत जरूरी होता है लेकिन कुछ महिलाएं अपने पैरों का बिल्कुल ध्यान नहीं देती और उनकी एड्रियां फट जाती हैं। एड्रियों में दरारें आने की वजह कई बार महिलाओं को शर्मिंदगी का सामना भी करना पड़ता है। ऐसे में कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर फटी एड्रियों को फिर से मुलायम बनाया जा सकता है। आइए जानिए ऐसे ही कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में
नारियल का तेल
इसके लिए 1 बड़ा चम्मच नारियल तेल को हल्का गर्म करें और रात को सोने से पहले उससे एड्रियों की मसाज करें। अच्छी तरह एड्रियों की मसाज करने के बाद मोजे पहन लें और सुबह पैर धोएं। कुछ दिनों तक ऐसा करने से पैरों की एड्रियां मुलायम हो जाएंगी।
ग्लिसरीन और गुलाब जल
एड्रियों को मुलायम करने के लिए गुलाब जल और ग्लिसरीन भी काफी फायदेमंद साबित होती है।

एक दूसरे के लिए भी समय निकालें

रिश्ते को मजबूत बनाने में प्यार और विश्वास का होना बहुत जरूरी है। पति-पत्नी में प्यार ही उनकी शादीशुदा जिंदगी को आगे बढ़ने में मदद करता है लेकिन जब शादी को काफी साल बीत जाते हैं तो रिश्ते में से प्यार खत्म होने लगता है। शादी के कुछ सालों बाद बच्चों की देखभाल और बाहर का काम करने में दोनों इतने व्यस्त हो जाते हैं कि एक-दूसरे के लिए समय नहीं निकाल पाते जिससे रिश्ते में दूरियां आ जाती हैं और छोटी-मोटी बात पर भी झगड़े होने लगते हैं। ऐसे में पति को खुश करने के लिए और रिश्ते में दोबारा प्यार जगाने के लिए कुछ तरीके अपना सकते हैं।
वैसे तो आजकल इंटरनेट का जमाना है और हर बात मोबाईल के जरिए दूसरों तक आसानी से पहुंचाई जा सकती है लेकिन आप कुछ अलग करके पति को खुश कर सकती हैं। ऐसे में पति के लिए लव लैटर लिखें और उनके लंच बॉक्स में रख दें। जिसे पढ़कर वह खुश हो जाएंगे।
अक्सर घर के काम-काज में महिलाएं इतनी व्यस्त हो जाती हैं कि उनके पास पति से बात करने का समय नहीं होता लेकिन जब पति सारा दिन ऑफिस में काम करके घर आए तो कुछ समय निकाल कर उनके साथ जरूर बैठें और उनके मन की बात जरूर सूनें।
थैंक्यू और सॉरी ऐसे शब्द हैं जिन्हें सुनकर सामने वाला अपना सम्मान समझता



है। ऐसे में जब भी पति आपके लिए कुछ खास करे तो उसे धन्यावाद जरूर करें जिसे सुनकर उसका आपके प्रति प्यार पढ़ जाएगा।

कहा जाता है कि पति के दिल का रास्ता उसके पेट से होकर जाता है। ऐसे में अगर

आप क्विंकंग वुमेन हैं तो छुट्टी वाले दिन अपने पति के मनपसंद का खाना बनाकर उन्हें सरप्राइज दे सकती हैं।

मर्दों को अपने दोस्तों के साथ समय बिताना बहुत पसंद होता है। इस बात से महिलाओं को काफी परेशानी होती है और

पति से लड़ाई-झगड़े करती रहती हैं लेकिन पति को खुश रखने के लिए महीने में एक बार उनके दोस्तों को परिवार सहित अपने घर में दावत के लिए बुलाएं। इससे पति के मन में आपके लिए प्यार और इज्जत बढ़ जाएगी।

रसोईघर में ही उपलब्ध है खूबसूरती का खजाना

खूबसूरती बढ़ाने के लिए महिलाएं आजकल तरह तरह के उपाय करती हैं और महेग सौंदर्य प्रसाधनों का इस्तेमाल करती हैं पर क्या आप जानती हैं खूबसूरती का खजाना आपके रसोईघर में ही उपलब्ध है। आपके घर में ऐसे कई खाद्य पदार्थ मौजूद होते हैं, जो हमारी सुंदरता बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।
प्रतिदिन चेहरे पर रुई के फाहे से कच्चा दूध लगाने पर चेहरे पर मौजूद धब्बे हल्के हो जाते हैं। बाद में चेहरे को हल्के गुनगुने पानी से साफ कर लें।आलू का रस निकालकर त्वचा पर लगाने से दाग-धब्बों से राहत मिलती है। आलू में मौजूद पोटीशियम सल्फर, फास्फोरस और कैल्शियम त्वचा की सफाई में मदद करता है। कच्चे आलू को काटकर आंखों के नीचे प्रतिदिन थोड़ी देर मलने से आंखों के नीचे का कालापन दूर होता है और त्वचा की रंगत भी निखरती है।शोधों से पता चला है कि आलू का रस बालों के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में स्टार्च पाया जाता है, जिससे बालों में मौजूद अतिरिक्त तेल साफ हो जाता है। यही नहीं कच्चे आलू के रस से बालों को धोने पर बाल मजबूत होते हैं। संतरा : चेहरे पर प्रतिदिन संतरे का ताजा रस लगाने से निखार आता है। संतरे के छिलकों को थोड़े से पानी के साथ अच्छी तरह पिसकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाने से मुहांसों की समस्या दूर होती है। अगर आपकी त्वचा रूखी है तो संतरा एक बेहतरीन मॉइश्चराइजर का काम करता है। एक चम्मच संतरे के रस में आधा चम्मच शहद और एक चम्मच मुलतानी मिट्टी मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाकर करीब 15 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में साफ करें।
एक सेब लेकर उसे अच्छी तरह मसल लें। इसे चेहरे पर फेसपैक की तरह लगाएं। इससे त्वचा में निखार आता है। साथ ही कसावट भी आती है। सेब की एक स्लाइस काटकर इसे दांतों पर मलने से दांतों में चमक आती है।

फिल्म इश्कनामा को लेकर चर्चा में शहनाज गिल



कभी अपनी चुलबुली अदाओं और बेफिक्र अंदाज से दर्शकों का दिल जीतने वाली बॉलीवुड अभिनेत्री शहनाज गिल इन दिनों अपनी हालिया रिलीज फिल्म इश्कनामा को लेकर चर्चा में हैं। शहनाज गिल ने अपने करियर में एक लंबा और विविध सफर तय किया है। खुद के द्वारा निभाए गए इन चुनौतीपूर्ण किरदारों को लेकर शहनाज का मानना है कि यह सब उनके सफर और किस्मत का हिस्सा है। उनका यह बयान उन अटकलों पर विराम लगाता है जिनमें कहा जा रहा था कि वह अपनी पुरानी छवि बदलने या दर्शकों को अपने व्यक्तित्व का दूसरा पहलू दिखाने के लिए इस तरह के किरदार चुन रही हैं। जब शहनाज गिल से इस बारे में पूछा गया तो उन्होंने साफ तौर पर कहा कि उनका ऐसा कोई मकसद नहीं है। उन्होंने दृढ़ता से कहा, मैं कुछ साबित करने की कोशिश नहीं कर रही हूं। मेरी किस्मत इसे साबित कर रही है। भगवान मुझे ताकत दे रहे हैं। उनकी कृपा से मुझे अच्छी रिक्रूट मिल रही है। शहनाज ने आगे कहा कि उन्हें जो भी मौके मिल रहे हैं, उन्हें वह पूरी ईमानदारी और मेहनत के साथ निभाने की कोशिश कर रही हैं। उनका मानना है कि एक कलाकार का सफर लगातार सीखने और खुद को बेहतर करने का होता है। वह किसी एक छवि में बंधकर काम नहीं करना चाहती, बल्कि अलग-अलग तरह की कहानियों का हिस्सा बनना चाहती हैं, जो उनकी बहुमुखी प्रतिभा को प्रदर्शित कर सकें। बातचीत के दौरान शहनाज से यह भी पूछा गया कि अगर उनकी जिंदगी की अपनी कोई इश्कनामा यानी प्रेम कहानी हो, तो उसका टाइटल क्या होगा। इस सवाल पर अभिनेत्री ने मुस्कुराते हुए कहा, जब मेरी जिंदगी पर फिल्म बनेगी तो मुझे लगता है कि वह बहुत दिलचस्प होगी, और जब ऐसा होगा, तब मैं उसका टाइटल भी बताऊंगी। फिल्म में अपने किरदार को लेकर शहनाज गिल ने गहरी समझ और जिम्मेदारी दिखाई। उन्होंने कहा, मुझे लगता है कि जब किसी सच्ची कहानी पर फिल्म बनाई जाती है तो जिम्मेदारी लेना बहुत जरूरी होता है। मैंने अपनी तरफ से इस जिम्मेदारी को पूरी क्षमता के साथ निभाने की कोशिश की है। मुझे विश्वास है कि मेरे किरदार को लोग जरूर पसंद करेंगे। इश्कनामा एक सच्ची कहानी पर आधारित फिल्म है, जो भारत-पाकिस्तान सीमा की पृष्ठभूमि के बीच प्यार और रिश्तों की एक मार्मिक कहानी को दर्शाती है। यह फिल्म साल 1981 से 1988 के बीच की घटनाओं पर आधारित है, जिसमें निर्मल निम्मा और नसीमा की प्रेम कहानी को दिखाया गया है। यह कहानी युद्ध और राजनीतिक विभाजन के बावजूद पनपने वाले मानवीय संबंधों की गहराई को छूती है। इश्कनामा का निर्देशन अरविंद एस. खैरा ने किया है, जबकि फिल्म का निर्माण सौरभ राणा और रवनीत कौर चहल ने किया है।

देश की लीडरशिप को काम करते दीगिए, राष्ट्रीय सुरक्षा पर ध्यान देना जरूरी
अभिनेत्री तनुश्री दत्ता ने हाल ही में सोशल मीडिया के माध्यम से जेन-जी (युवा पीढ़ी) के विरोध प्रदर्शनों पर अपने विचार व्यक्त किए, जिसमें उन्होंने राष्ट्रीय सुरक्षा और सीमांत मुद्दों पर तत्काल ध्यान देने की अपील की। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो साझा करते हुए जेन-जी से अपने गुस्से को जिम्मेदारी से और समझदारी से व्यक्त करने का आग्रह किया। अपने बयान में तनुश्री दत्ता ने स्पष्ट रूप से कहा कि इस समय देश के किसी भी बड़े अधिकारी का इस्तीफा देश के लिए गंभीर रूप से नुकसानदायक साबित हो सकता है। उन्होंने भारत की मौजूदा भू-राजनीतिक स्थिति पर चिंता जताते हुए कहा, हम चारों ओर से घिरे हुए हैं। हर तरफ बॉर्डर पर तनाव है, खासकर बांग्लादेश बॉर्डर और चीन पर। उन्होंने आगे बताया कि बांग्लादेश बॉर्डर पूरी तरह से सील नहीं हुआ था, क्योंकि वहाँ जो कुछ भी हो रहा था।



हम अपने बच्चों को इविल फेमिनाजी और दानवी वामपंथियों से बचाएं: कंगना

23 जुलाई को दिल्ली के जंतर-मंतर पर विरोध प्रदर्शन के दौरान पीएम मोदी के खिलाफ अभद्र और आपत्तिजनक भाषा का इस्तेमाल करने वाली लड़की द्वारा माफी मागे जाने के बाद बीजेपी सांसद कंगना रनौत ने अपने इंस्टाग्राम स्टोरी में उस लड़की के माफीनामे का स्क्रीनशॉट पोस्ट करते हुए उसका बचाव किया है। साथ ही आंदोलन को भड़काने वाले दलों और वामपंथी विचारधारा के लोगों पर हमला बोला है। कंगना ने कहा कि यह मुश्किल से 15 साल की है। यह खुद बोल रही है कि इसने अपनी पूरी जिंदगी में मोदी के खिलाफ कभी कुछ पोस्ट नहीं किया, लेकिन उस दिन इसके दोस्त इसे वहां ले गए और लोगों ने इसे गाली देने के लिए उकसाया। आओ अपने बच्चों को इविल फेमिनाजी और दानवी वामपंथियों से बचाएं। हमें अपने बच्चों को इनसे बचाने की जरूरत है। कंगना ने अपनी पोस्ट में आगे लिखा- खुद नोटिस करो एक भी स्काफ या बरका पहनने वाली बेटी ने भोंडा प्रदर्शन नहीं किया, लेकिन हमारी बेटियों का इस्तेमाल किया जा रहा है। ऐसा क्यों? हम एक समाज या समुदाय के रूप में कहीं न कहीं असफल हो रहे हैं। हमें आत्मपंथन करना चाहिए। हमें अपनी बेटियों की रक्षा करनी चाहिए।

मामले में दर्ज एफआईआर में आरोपी लड़की की उम्र 25 साल बताई गई है। हालांकि, सोशल मीडिया पर सामने आए माफीनामे के वीडियो में लड़की खुद को केवल 15 साल की बता रही है। माफी वाले वीडियो में लड़की ने कहा कि मैं प्रदर्शन के दौरान कुछ लोगों के बहकावे में आ गई थी और मैंने पीएम मोदी के खिलाफ बहुत सी बुरी बातें कह दी थीं। मैं सिर्फ 15 साल की हूं। मैंने जो कुछ भी किया वह माफी के लायक नहीं है। मैंने बहुत गलत बातें कही हैं। मैं पूरे देश से माफी मांगती हूं। मुझे बहुत शर्मिंदगी महसूस हो रही है। कृपया मुझे माफ कर दें। इसके बाद पीएम मोदी ने भी लोगों से अपील की। उन्होंने गाली देने वाले लोगों को माफ करते हुए कहा कि यह भटके हुए बच्चे हैं, इन्हें राह दिखाना हमारा कर्तव्य है। लड़की का यह माफीनामा पीएम मोदी के इंस्टाग्राम वीडियो संदेश के कुछ ही घंटों बाद आया। पीएम मोदी ने अपने वीडियो में छात्रों से इस प्रकरण को पीछे छोड़कर आगे बढ़ने का आह्वान करते हुए उन्हें राष्ट्र निर्माण में योगदान देने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने कहा कि बच्चों आओ मिलकर देश के लिए आगे बढ़ें। आइए कुछ नया सीखें। गलतियों से भी सीखें। मैं आपके लिए जीता हूं। आपके उज्ज्वल भविष्य के लिए मेहनत करता हूं। इसलिए आओ, मिलकर देश को आगे ले चलें।

पेपर लीक के बाद सारी खुशियां एक तहफ रखनी पड़ीं: मानुषी खिल्लर

बहुत कम लोग जानते हैं कि बॉलीवुड एक्ट्रेस मानुषी खिल्लर ने एक्ट्रेस बनने से पहले मेडिकल की पढ़ाई की थी और डॉक्टर बनने का सपना देखा था। मिस वर्ल्ड 2017 का ताज पहनने वाली मानुषी ने हाल ही में अपने जीवन के उस दौर के बारे में बात की, जब उन्हें डॉक्टर बनने के लिए कई मुश्किलों से गुजरना पड़ा था।

खासकर 2015 में हुए मेडिकल एंट्रेंस पेपर लीक के बाद जो कुछ हुआ, उसने उन्हें अंदर तक तोड़ कर रख दिया था। एक टॉक शो में मानुषी ने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा, पेपर लीक को मैं दो नजरिए से देखती हूं। एक मेरा खुद का अनुभव और दूसरा देश के लाखों स्टूडेंट्स की सच्चाई। मेरे माता-पिता खुद डॉक्टर हैं और वो पहले से जानते थे कि मेडिकल की तैयारी कितनी कठिन होती है।

