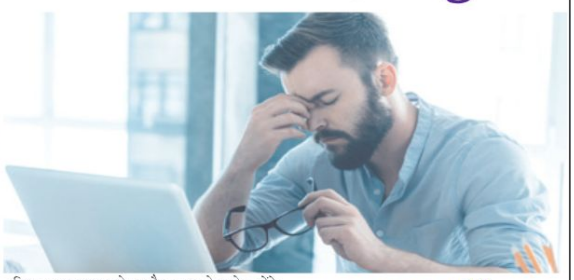
आप पर है काम का अत्यधिक बोझ तो हो जाइए खुश...

ऑफिस में काम का प्रेशर या ओवरलोड आपके लिए तनाव पैदा करता है। अब तक हमें ऐसा ही लगता था, लेकिन ये खबर पढ़कर आप चौंक जाएंगे। जी हां, हाल ही की एक स्टडी बताती है कि ऑफिस में जितना ज्यादा काम होगा और आप ओवरलोड रहेंगे आपकी कार्यक्षमता उतनी ज्यादा बढ़ती जाएगी। आप दक्षता के साथ अपना काम कर पाएंगे और बाकी कई चीजें भी सीख जाएंगे। शोध में बताया गया है कि ऑफिस में काम का प्रेशर आपको और भी ज्यादा सर्तक और सक्षम बनाता है। आपकी कार्यक्षमता को बढ़ाता है।





ऑफिस में काम का प्रेशर या ओवरलोड आपके लिए तनाव पैदा करता है। अब तक हमें ऐसा ही लगता था, लेकिन ये खबर पढ़कर आप चौंक जाएंगे। जी हां, हाल ही की एक स्टडी बताती है कि ऑफिस में जितना ज्यादा काम होगा और आप ओवरलोड रहेंगे आपकी कार्यक्षमता उतनी ज्यादा बढ़ती जाएगी। आप दक्षता के साथ अपना काम कर पाएंगे और बाकी कई चीजें भी सीख जाएंगे। शोध में बताया गया है कि ऑफिस में काम का प्रेशर आपको और भी ज्यादा सर्तक और सक्षम बनाता है। आपकी कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

समय पर पूरा करते हैं काम,बढ़ती है कार्यक्षमता

अगर ऑफिस में काम की डेडलाइन दी जाए या टाइमलाइन के साथ काम करना पड़े तो आपके लिए अच्छा है। पहले तो आपको गुस्सा आ सकता है, लेकिन बाद में आपको समझ आएगा कि आखिर ये तनाव आपको काम समय से पूरा करना सिखाता है। आप वक्त पर काम पूरा करना सीख जाते हैं।

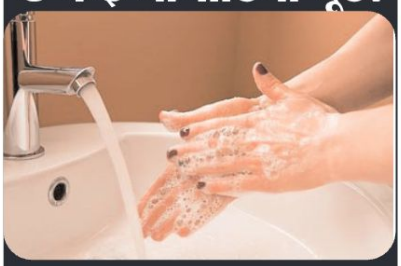
एकाग्रता बढ़ती है

अगर काम का प्रेशर ज्यादा होता है या आपके पास ओवरलोडेड काम होता है, तो आपकी मनोबल शक्तिशाली होता है। आपकी एकाग्रता बढ़ती है। आप चीजों को अच्छे से मैनेज कर पाते हैं। तनावपूर्ण काम आपके स्वास्थ्य के लिए हानीकारक तो है, लेकिन साथ में अगर आप अपने फैसले सोच विचार करके लेते हैं तो आपके अंदर मैनेज करने की क्षमता आ जाती है और आप काम को तनाव की तरह नहीं लेते हैं।

लक्ष्य निर्धारित करने से नहीं होता तनाव

अगर काम में एक लक्ष्य निर्धारित हो जाए तो आपको कोई भी काम बड़ा या तनावपूर्ण नहीं लगेगा। आप आराम से हंसते खेलते अपना काम पूरा कर लेंगे। काम की

हैंड वॉश करने से होती हैं कई बीमारियां दूर!



सेहतमंद रहने के लिए खान-पान की अच्छी आदतों का होना बहुत जरूरी है। हमें बचपन से ही सिखाया जाता है कि खाना खाने से पहले हाथ धोने चाहिए। इससे कई बीमारियां दूर होती है। कुछ लोग हाथों को पानी के साथ यो लेते है जिससे हाथों पर मौजूद कीटाणु खत्म नहीं होते।

खाना खाने से पहले हाथों को साबुन के साथ धोना चाहिए ताकि इस पर मौजूद कीटाणु पूरी तरह से खत्म हो सके। आज हम आपको बताते है कि हैंड वॉश से आप किन बीमारियों से दूर रह सकते है।

1. डायरिया

डायरिया की शिकायत बच्चों में आम देखने को मिलती है। खाना खाने से पहले सही तरह से हाथ न धोने पर भी इस बीमारी का सामना करना पड़ सकता है क्योंकि यह पाचन तंत्र से जुड़ी हुई होती है।

2. गले की इंफेक्शन

बिना हाथ धोए खाना खाने से गले की इंफेक्शन हो सकती है। इसके अलावा कफ और खराश की शिकायत हो जाती है।

3. दस्त और कब्ज

अगर आप गंदे हाथों से खाना खाते है तो इसका असर पाचन क्रिया पर पड़ता है। पाचन क्रिया ठीक न होने पर दस्त, कब्ज, पेट दर्द और गैस की तकलीफ हो जाती है।

4. फूड इंफेक्शन

गंदे हाथों से खाना खाने से फूड इंफेक्शन हो जाती है। दिनभर में हम कईचीजों को छूते है जिससे हाथों में कई ऐसे रोगाणु चिपके रहते हैं। इससे फूड इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।

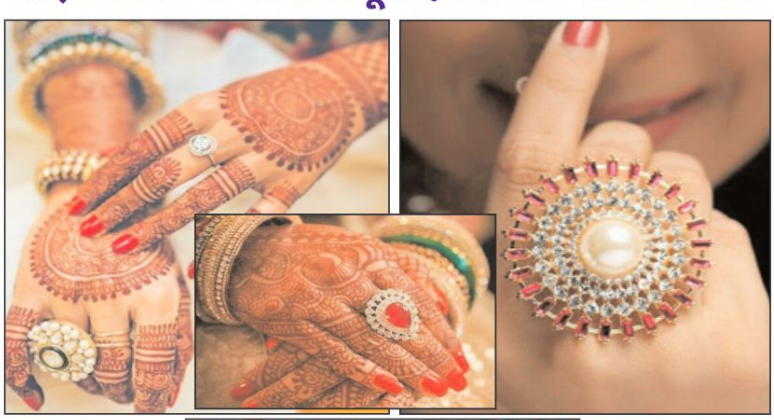
लौंग से करें इन बीमारियों का इलाज

भारत के रसोई घरों में इस्तेमाल किए जाने वाले मसालों में सेहत संबंधी बहुत से राज छिपे हुए हैं। इलायची, जीरा, धनिया और लौंग खाने से सेहत संबंधी बहुत सी परेशानियों से राहत पाई जा सकती है। आज हम आपको लौंग के फायदो के बारे में बता रहे हैं जो सर्दी-खांसी और जुखाम जैसी बीमारियों के लिए रामबाण है।



1. लौंग का सेवन करने से पाचन प्रक्रिया बेहतर होती है।
2. पेट से जुड़ी परेशानियां और भूश न लगने से परेशान हैं तो लौंग का सेवन जरूर करें।
3. मुंह में छाले होने पर लौंग को चबाने से फायदे मिलता है।
4. सर्दी और जुखाम होने पर 1 गिलास पानी में 1-2 लौंग मिलाकर पीने से राहत मिलती हैं।
5. गले की सूजन और गर्दन दर्द होने पर लौंग का तेल इस्तेमाल करें। इससे आराम मिलेगा।
6. लौंग को तवे पर हल्का भूरा होने तक भूनें और चबाएं। इससे मुंह की दुर्गंध दूर हो जाएगी।
7. दांत में दर्द है तो नींबू के रस में 2 लौंग पीसकर दर्द वाले दांत पर लगा लें। इससे दांत का दर्द दूर हो जाएगा।
8. पेट में गैस की परेशानी की वजह से परेशान हैं तो इसके लिए एक कप उबलते हुए पानी में 2 लौंग डाल दें। जब यह ठंड़ा हो जाए तो पी लें।

ब्राइडल रिंग के बिना अधूरी है आपकी वैडिंग ज्वैलरी



ज्वैलरी के बिना हर ब्राइडल की शॉपिंग अधूरी हैं। ब्राइडल ज्वैलरी बॉक्स में नेकलेस, इयररिंग्स व माथा पट्टी के अलावा जो चीज खास होती है वो ब्राइडल रिंग्स। मॉडर्न समय में ब्राइडल कॉकटेल रिंग्स के जरिए अपनी ब्राइडल ज्वैलरी को कंप्लीट लुक दे रही है।

कॉकटेल रिंग्स साइज में थोड़ी बड़ी होती है जो ब्राइड्स के हाथों में पहनी काफी खूबसूरत लगती है। अगर आप भी कॉकटेल रिंग्स के जरिए अपने ब्राइडल ज्वैलरी को कंप्लीट करने के लिए बड़े साइज की रिंग्स ढूंढ रही है तो आज हम आपको ब्राइडल रिंग्स के कुछ खूबसूरत डिजाइन्स दिखाएंगे, जिनसे आप कुछ टिप्स ले सकते है और अपने हाथों की पर्सनैलिटी बढ़ा सकते हैं।

पुराने समय में तो ब्राइड्स सोने चांदी के आभूषणों को ही फर्स्ट प्रैफरेंस देती थी लेकिन इन दिनों आर्टिफिशल, एंडी गहनों में इतने ऑप्शन आ गए है कि आप अपनी ड्रैस के साथ मैचिंग कर डिफरैंट टाइप की रिंग्स कैरी कर सकती है।

इन दिनों पर्ल, ब्रीडेड, चंकी स्टाइल ज्वैलरी का फैशन खूब जोरो पर है। आपको स्टड, पर्ल, डायमंड लुक में भी आर्टिफिशल रिंग्स मिल जाएगी। अगर आप महंगी रिंग्स नहीं खरीदना चाहती है तो ऐसी रिंग्स खरीदना आपके लिए बैस्ट ऑप्शन है।

आर्टिफिशल डायमंड वाली रिंग्स भी इन दिनों खूब ट्रैंड में है जो आपके मेहंदी वाले हाथों में खूब सूट करेगी।

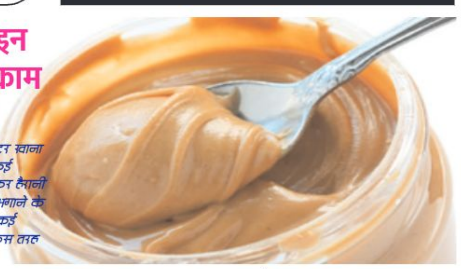
पर्ल ज्वैलरी हमेशा से ही एवरग्रीन रही हैं तो क्यों न आप अपने ब्राइडल ज्वैलरी बॉक्स में पर्ल रिंग्स शामिल करें।

आप मिरर स्टाइल रिंग्स के साथ भी अपने ब्राइडल लुक को कंप्लीट कर सकती है।

चंकी स्टाइल ज्वैलरी खूब ट्रैंड में है तो क्यों न रिंग्स भी इसी स्टाइल की ट्राई करें।

गोल्ड का फैशन को हमेशा से एवरग्रीन रहा है। आप अपनी पसंद के हिसाब से ब्राइडल रिंग्स डिजाइन करवा सकती हैं।

खाने के ही नहीं, घर की इन प्रॉब्लम्स को दूर करने के काम भी आता है पीनट बटर



अच्छी डाइट के लिए लोग ब्रेकफास्ट में ब्रेड के साथ पीनट बटर खाना पसंद करते हैं। मगर क्या आप जानते हैं पीनट बटर घर की कई प्रॉब्लम्स को दूर करने में भी मददगार होता है। आपको जानकर हैरानी होगी लेकिन आप इसका इस्तेमाल क्लीनर और चीटिंयों को भगाने के लिए कर सकते हैं। इसके अलावा भी पीनट बटर से घर की कई परेशानियों को दूर किया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं किस तरह पीनट बटर का इस्तेमाल घर की प्रॉब्लम को दूर करता है।

1. लैदर क्लीनर

लैदर का सोफा साफ करने या उसपर से जिद्दी दाग हटाने के लिए कपड़े पर बटर लगाकर सफाई करें। यह नेचुरल ऑयल दाग को हटा देगा और आपका सोफा चमकाने लगेगा।

2. कार्पेट से हटाएं गोंद

अगर क्राफ्ट का काम करते समय आपके कार्पेट पर गोंद गिर गई है तो यह नेचुरल ऑयल गोंद को ढीला करने में मदद करेगा। आपको बस कपड़े पर पीनट बटर लगाकर गोंद को साफ करना है।

3. चीटिंयां भगाने में मददगार

किचन या घर के किसी कोने से चीटिंयों को हटाने के लिए आप इस नेचुरल सल्यूशन का यूज कर सकते हैं। इसके लिए 2 चम्मच पीनट बटर, 1 चम्मच बोरैक्स और 1/2 चम्मच बेकिंग सोडा को मिक्स करके चीटिंयों वाली जगह पर कुछ देर के लिए रख दें। इससे चीटिंयां कुछ समय में ही गायब हो जाएगी।

4. स्क्रैच रिपेयर

अगर आपके लकड़ी के फर्नीचर या फर्श पर खरोंच पड़ गई है तो उसे भी आप इससे दूर कर सकती हैं। इसके लिए पीनट बटर को स्क्रैच पर लगाकर हल्का-सा रगड़ें और फिर कपड़े से उसे साफ कर दें। इससे स्क्रैच चला जाएगा।

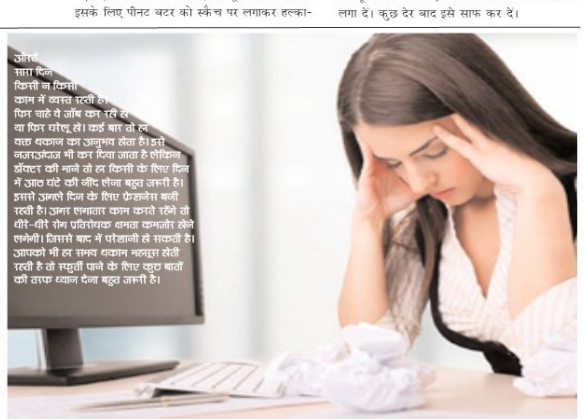
5. बदबू दूर करें

माइक्रोवेव की बदबू को दूर करने के लिए उसमें बस थोड़ा सा पीनट बटर पैन में गर्म करें और इसे एक मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। बदबू मिनटों में दूर हो जाएगी।

6. लुब्रीकेंट

घर के दरवाजों के लुब्रीकेंट से आने वाली आवाजों को दूर करने के लिए पीनट बटर को उस जगह पर लगा दें। कुछ देर बाद इसे साफ कर दें।

हर समय महसूस होती है थकान तो करें ये जरूरी काम



करें भरपूर पानी का सेवन

रोजाना 8 से 10 गिलास पानी का सेवन करना बहुत जरूरी है। कम पानी पीने से शरीर में से विषैले पदार्थ बाहर नहीं निकल पाते। जिससे थकान महसूस होती रहती है। पानी की पर्याप्त मात्रा की तरफ जरूर ध्यान दें।

नींद को न करें नजरअंदाज

कई बार जिम्मेदारियों और काम में लगे रहने के बाद महिलाएं अपनी नींद पूरी नहीं कर पाती। कम सोना सेहत के लिए बहुत हानिकारक होता है। थकावट की वजह से आप परेशान भी रहते हैं। इसके लिए समय पर सोने और समय पर जगने की आदत डालें। सारा दिन उर्जा का एहसास होगा।

एक्सरसाइज या योग जरूरी

खराब लाइफस्टाइल भी थकावट का सबसे बड़ा कारण है। इससे बचने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज या फिर व्यायाम का सहारा जरूर लें।

पोष्टिक भोजन का करें सेवन

शरीर में पोषक तत्वों की कमी के कारण भी थकावट महसूस होती है। बैलेंस डाइट की तरफ ध्यान दें। आयरन, प्रोटिन और फाइबर युक्त भोजन का सेवन करें। फल, सूप और जूस को अपनी डाइट में शामिल करें।

चॉकलेट खाएं

चॉकलेट का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है इसे खाने से तुरंत एनर्जी का अहसास होता है। इस बात की ओर ध्यान देना भी बहुत जरूरी है कि जरूरत से ज्यादा चॉकलेट न खाएं। रोजाना 30 ग्राम तक चॉकलेट का सेवन कर सकते हैं। गर्भवती है को चॉकलेट खाने से परहेज करें।