

इन बातों में बरतेंगी समझदारी तो सास बनेगी मां



शुद्धि के बाद लड़की को कई नए रिश्ते मिलते हैं। इन्हें रिश्तों में सबसे खास है सास का रिश्ता। अबसर लड़कियों के मन में सास को लेकर कई अटकलें होती हैं लेकिन थोड़ी-सी समझदारी बरती जाए तो इस रिश्ते को काफी बढ़िया तरीके से निभाया जा सकता है। बदलते जमाने के साथ सास-बहू का रिश्ता भी काफी बदल चुका है। पहले समय में सास अपनी बहू के साथ काफी बुरा व्यवहार

करती थी लेकिन आजकल ऐसा नहीं है। अब दोनों का रिश्ता मां-बेटी जैसा ही है लेकिन हर बहू को कुछ छोटी-मोटी बातों का ध्यान रखना चाहिए जिससे इस रिश्ते को और भी मजबूत बनाया जा सके। आइए जानिए बहू को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

फोन करना

कई बार सास कुछ दिनों के लिए घर से बाहर जाएं तो बहू को चाहिए कि उन्हें 'फोन करें' और उनकी तबीयत के बारे में पूछें। कई महिलाएं सास को 'फोन करने के लिए' अपने पति पर निर्भर रहती हैं लेकिन सास को फोन करने के लिए उनका इंतजार न करें और खुद 'फोन पर बात करने' को आदत डालें इससे सास-बहू के रिश्ते में मित्रता आएगी।

कॉम्प्लिमेंट दें

जिस तरह बहू चाहती है कि उसके बने खाने को और उसकी हर कोई तारीफ करें। उसी तरह सास को भी अपनी बहू से तारीफ की उम्मीद होती है। इसलिए इस बात का ध्यान जरूर रखें कि जब भी आपकी सास कहीं जाने के लिए तैयार हो या कुछ पकाएं तो उन्हें कॉम्प्लिमेंट उबाल दें। इससे दोनों के रिश्ते में और मधुरता आएगी।

खास दिन

महिलाएं सारी जिंदगी अपने पति और बच्चों को खुश करने के लिए कुछ अच्छे करने की कोशिश करती रहती हैं। इसी तरह सास का जन्म दिन और श्राद्ध की सालगिराह को भी याद रखें और उसे खास तरीके से सल्लामत करें। जरूरी नहीं कि इस दिन पार्टी ही करें उनके लिए खाते में कुछ खास बना सकती हैं या कोई तोहफा देकर उन्हें खुश कर सकती हैं।

गिफ्ट्स का इस्तेमाल

सभी लोगों को पसंद एक जैसी नहीं होती। उसी तरह जरूरी नहीं कि आपकी सास को पसंद भी आप जैसी हो। ऐसे में जब सास अपनी बहू को कोई तोहफा दे तो उस गिफ्ट को जरूर इस्तेमाल करें। भले ही वह तोहफा बहू को नापसंद हो लेकिन फिर भी उसकी तारीफ करें और सास का शुक्रिया करें।

धूप कहीं चुरा न ले आपके चेहरे का नूर, ऐसे रखें त्वचा का ख्याल

विशेषज्ञों का कहना है कि नारियल तेल, जोजोबा तेल और पानी पीने से धूप से त्वचा को झूलसने से बचाया जा सकता है। ओरिफ्लेम (इंडिया) की सौंदर्य व मेकअप विशेषज्ञ आकृति कोचर, ब्यूटी सोर्स की संस्थापक रागिनी मेहरा और डेजर्ट स्लैंडर के संस्थापक शिव सिंह मान ने हानिकारक किरणों के प्रभाव से त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए ये सुझाव दिए हैं।

एसपीएफ-30 वाला सनस्क्रीन क्रिम लगाएं, खासकर जब आप तटीय इलाकों और पानी के अंदर हों, क्योंकि पानी के अंदर और जलन और गर्मी महसूस होती है, समुद्र की सैर के दौरान भी धूप में आपकी त्वचा झूलस सकती है, इसलिए सनस्क्रीन क्रिम जरूर लगाएं।

शरीर के खुले हिस्से की त्वचा पर धूप में रहने के बाद नारियल तेल लगाएं, ताकि त्वचा नहीं झूलसे।

विटामिन डी युक्त कॉड मछली का शुद्ध तेल इस्तेमाल करें। यह सनबर्न के खिलाफ मजबूत प्रतिरोधक शक्ति विकसित करेगा।

त्वचा में अंदर से नमी बरकरार रखने के लिए खूब पानी पिएं। गर्मियों में सात-आठ लीटर पानी जरूर पीएं। नमी युक्त त्वचा की सूर्य की किरणों से झूलसने की संभावना कम होती है।

ऐसे कपड़े पहनें, जिससे आपके शरीर का अधिकांश हिस्सा



ढका रहे। लंबी आरतीन वाले शर्ट और पैट पहनें।

जोजोबा का तेल सनबर्न के खिलाफ सुरक्षा कवच का काम करता है और धूप से झूलसने त्वचा ठीक करने में भी मददगार साबित होता है। यह तेल विटामिन ई और बी कॉम्प्लेक्स से भरपूर होता है और रूखी और झूलसने त्वचा को ठीक कर कोमल बनाता है।

ऐसे छिपाएं बाहर निकला पेट

अगर आपका पेट बाहर निकल गया है और आप इससे परेशान हैं, तथा इसे छिपाना चाहते हैं तो इसके लिए आप लंबे फ्लोवी टॉप और झिले-झिले पहनावों का चयन कर सकते हैं। युनिवर्सल स्टूडेंट्स भाव्या चावला और शॉपीटीक्स में फैशन डिजाइनर करिष्म सरना व अमृता केएम ने पेट छिपाने के कुछ उपाय बताए हैं।



लंबा फ्लोवी टॉप - लंबे फ्लोवी टॉप का चयन करें, जिससे आपके शरीर का कोई भी हिस्सा न दिखे। इस तरह से आप अपने बाहर निकले पेट को अस्वस्थ से छिपा सकते हैं।

एंजायर लाइन ड्रेस - ये इस तरह से डिजाइन किए जाते हैं, जो कमर के नीचे काफी झिले होते हैं और गर्मियों के दिनों में इन्हें पहनना काफी आरामदायक होता है।

मोड-रॉइज जींस को हां कटें - मोड-रॉइज जींस आपके पेट की अतिरिक्त चर्बी को छिपाता है।

बेल्ट न पहनें - कमर पर पहनी गई बेल्ट आपका मोटापा दिखाता है, इसलिए जब तक आप आकार में नहीं आ जाते तब तक इसका इस्तेमाल न करें।

जहां बंदरों के लिए मनाया जाता है फैस्टिवल

छुट्टियों में घूमने के लिए विदेशों में जाना खूब पसंद करते हैं। इसके लिए लोग किसी ऐसी जगह जाना चाहते हैं जहां पर कम पैसों और थोड़े दिनों में वापिस भी सके। एशिया में इन दोनों चीजों के लिए थाइलैंड सबसे अच्छी जगह है। यहां पर दुनिया भर के टूरिस्ट घूमने के लिए जाते हैं। सिर्फ भारत से ही हर साल लाखों का संख्या में लोग थाइलैंड जाते हैं। यहां पर 1430 के करीब आइसलैंड हैं। इसके अलावा और भी बहुत कुछ है जो लोग इस देश में देखने के लिए आते हैं।



1430 आइसलैंड

थाइलैंड को आइसलैंड का देश कहना गलत नहीं है। यहां पर 1430 के करीब आइसलैंड हैं। इन सबको तीन कैटेगरी में बांटा जाता है। एक अंडमान सी, दूसरा गल्फ साउथर्न गल्फ ऑफ थाइलैंड और तीसरा ईस्ट ऑफ बैंकॉक आइसलैंड रूप। कोह फी यहाँ का ब्रेस्ट आइसलैंड है।

किन्नरों के लिए प्रतियोगिता
इस देश में मिस टिफनीज यूनिवर्स ब्यूटी कॉन्टेस्ट होता है। जो खास ट्रांसजेंडर्स के लिए आयोजित किया जाता है।

रेल ट्रेक पर मार्किट
थाइलैंड में एक जगह पर रेल ट्रेक के किनारे फूड मार्किट है। इसमें हैरानी की बात यह है कि यहां पर जितनी बार

ट्रेन ट्रेक से गुजरती है दुकानदार अपना सामान इकट्ठा कर लेते हैं। बाद में फिर वह अपनी दुकानें सजा लेते हैं।

थाइलैंड में 2 नेशनल एंथम
यहां पर 1 नॉर्नल 2 राष्ट्रिय गान हैं। एक रॉयल फैमिली और दूसरा आन नागरिकों के लिए। यहां पर रॉयल फैमिली वाला नेशनल एंथम बजने पर खड़े न होने पर सजा दी जाती है।

दूसरे देशों से मंगवा कर खाते हैं इंसैक्टस
थाइलैंड के लोग कोड़े-मकोड़े खाने के बहुत शौकिन हैं। यहां पर दूसरे देशों से 800 टन के करीब इंसैक्टस आयात किए जाते हैं।

बंदरों का फैस्टिवल
यहां पर लोहपुरी प्रॉबिन्स में बंदरों के लिए खास फैस्टिवल मनाया जाता है। हर साल मनाए जाने वाले इस फैस्टिवल में 2000 बंदर हिस्सा लेते हैं। इस त्योहार में बंदरों को खिलाने के लिए 4 हजार किलो फल मंगवाए जाते हैं।

गुणों से भरी लीची के लाभ जानकर हैरान हो जाएंगे आप...

गर्मियों आते ही बाजार में हर तरफ लाल-पोले रंग की मिठी रसीली लीची नजर आने लगती है, जिससे देखकर हर किसी के मुंह में पानी आने लगता है। चाहे बच्चा हो या छोटा लीची को देखकर कोई भी अपने आपको रोक नहीं पाता। लीची खाने में जितनी स्वादिष्ट होती है, उतनी ही पोषिकता से भरपूर है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी और पोटैशियम, बी कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट, मैगनीशियम, फॉस्फोरस, लौह जैसे खनिज लवण पाए जाते हैं। जिससे शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ रहता है। लीची में फाइबर अधिक मात्रा में होता है



जो मोटापा कम करने में मदद करता है। फाइबर हमारे भोजन को पचाने में सहायक होता है। यह शरीर में मौजूद वायरस और संक्रामक रोगों से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

शरीर में पानी का संतुलन ठीक रहता है
लीची गर्मियों में खाने वाला फल है। गर्मी से संबंधित समस्याओं को दूर करती है। लीची की तासीर ठंडी होती है जिसके सेवन से शरीर में पानी का स्तर ठीक प्रकार से बना रहता है और डीहाइड्रेशन की समस्या को दूर करती है।
कैंसर से बचाव

लीची एक अच्छे एंटीऑक्सिडेंट है। इसमें मौजूद विटामिन-सी रक्त कोशिकाओं के निर्माण और लौहे के अवशोषण में भी मदद करता है। लीची में आल्टावायलेट किरणों से शरीर का बचाव करने की खासियत होती है। विटामिन-सी से भरपूर लीची में स्तन कैंसर से लड़ने के गुण पाए जाते हैं इसके निर्यामित सेवन से हमारे शरीर में कैंसर के सेल्स ज्यादा नहीं बढ़ पाते।

ब्लडप्रेसर रहे कंट्रोल
लीची में पोटैशियम और तांबा अधिक मात्रा में होते हैं जिसका सेवन करने ब्लडप्रेसर नॉर्म

बना रहता है। यह दिल की घड़कन की अनिर्णयिता अथवा अस्थिरता और बीबी को नियंत्रित रखता है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा कम हो जाता है।

रिक्तन रहे ब्यूटीफुल
लीची के निर्यामित सेवन से त्वचा में निखार आता है, साथ ही तैलीय त्वचा में पोषण मिलता है। चेहरे पर पड़ने वाले दाग-धब्बों में कमी आती है पाचन विकारों को दूर करने के लिए लीची के बीज के पाउडर की चाय पीना चाहिए, यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। तांत्रिका तंत्र में होने वाले दर्द में भी राहत मिलती है।

विज्ञान

कूलर जिसे न पानी चाहिए न बिजली



बांग्लादेश में बनाया गया यह कूलर इन दिनों गर्मी की मार झेल रहे भारत के लिए भी काफी उपयोगी साबित हो सकता है। देश में इन दिनों सूरज आग बरसा रहा है, कई हिस्सों में पारा 45-46 डिग्री तक पहुंच गया है, एक बड़ी आबादी है जिसके पास इस झूलसाती गर्मी से राहत पाने का कोई उपाय नहीं क्योंकि उसके पास पंखा या कूलर नहीं है, अगर है भी तो जहां यह आबादी रहती है उन इलाकों

में बिजली या तो नहीं है या फिर उसका कोई भरोसा नहीं है। लेकिन पड़ोसी बांग्लादेश से निकला एक उपाय इस मुश्किल को आसान कर सकता है, यह उपाय है घर को ठंडा करने के लिए बनाया गया एक कूलर, इस सस्ते और उपयोगी कूलर की सबसे खास बात यह है कि इसके लिए न तो बिजली की जरूरत है और न पानी की, बांग्लादेश की तरह भारत के ग्रामीण इलाकों

में भी कई लोग टिन की छत वाले घरों में रहते हैं, दुपहरी में तपती ये छतें गर्मी में घर को किसी भट्टी की तरह गर्म कर देती हैं, इको कूलर ऐसे घरों में तापमान को सामान्य कर सकता है। इको कूलर और कुछ नहीं एक फ्रिजनुमा व्यवस्था है जो आपी कटी हुई प्लास्टिक की बोतलों से बनता है, इस फ्रिज को छिड़करी पर फिट कर दिया जाता है, बोतल के चौड़े हिस्से से घुसने वाली गर्म हवा जब इसके सक्करे हिस्से में पहुंचती है तो 'कंप्रेस' हो जाती है और फिर यह दूसरे छोर से बाहर निकलती है तो थर्मोइन्वर्सेमिक्स के नियमों के मुताबिक थोड़ी ठंडी हो जाती है, यही ठंडी हवा कमरे में दाखिल होकर राहत पहुंचाने का काम करती है, बताया जा रहा है कि इससे तापमान पांच डिग्री तक घट जाता है, यह जुगत एडवर्टाइजिंग एजेंसी ग्रे बांग्लादेश और डाका स्थित एक तकनीकी कंपनी ग्रामीण इंटेल सोशल बिजनेस ने विकसित की है, इसके बनने में जो समझी लगती है वह आसानी से मिल जाती है जिसके चलते इको कूलर गर्मी में राहत पहुंचाने का एक सस्ता और बढ़िया विकल्प साबित हो रहा है।

देर तक सोने के दुष्प्रभाव और उससे मुक्ति पाने का तरीका



जरूरत से ज्यादा सोने से कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यहां हम आपको अधिक सोने से बचने के कुछ उपाय बताएंगे मधुमेह अध्ययनों से पता चला है कि देर तक नींद करना या रात में कम नींद करना मधुमेह के खतरे को बढ़ा सकता है। मोटापा अधिक सोने से या कम सोने से भी आपका वजन बढ़ सकता है। हाल ही में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि जो लोग रात में 9 से 10 घंटों के लिए सोते हैं वे अगले 6 सालों में 21% ज्यादा मोटे हो सकते हैं उन लोगों की तुलना में जो रात में केवल 7 से 8 घंटों के लिए सोते हैं। सरदर कुछ लोगों को छुट्टी वाले दिन या वीकेंड्स पर ज्यादा सोने से सर में दर्द होता है। शोधकर्ताओं की माने तो देर तक सोने से हमारे

मस्तिष्क के न्यूरोट्रंसमीटर और सेरोटोनिन पर पड़ते दुष्प्रभाव के कारण से यह होता है। अवसाद अनिद्रा का ऑक्सीजेनींग की तुलना में अवसाद से गहरा रिश्ता है लगभग 15% लोग अवसाद के कारण ज्यादा सोते हैं, यह उनके अवसाद को और बदतर बना देता है। इसलिए ठीक होने की प्रक्रिया में निर्यामित रूप से सोना आवश्यक है।

हृदयरोग नर्स स्वास्थ्य अध्ययन में लगभग 72ए000 महिलाओं को शामिल किया गया। इस अध्ययन के डेटा के विश्लेषण से पता चला है कि जो औरतें हर रात 9 से 11 घंटों के लिए नींद करती हैं उन औरतों को 8 घंटे नींद करने वाली औरतों की तुलना में 38% अधिक कोरोनरी हृदयरोग होने की संभावना होती है।