

प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होती है चॉकलेट

प्रे

गर्भेसी के दौरान चॉकलेट महिलाओं को खाने-पीने की कई चीजों से दूर रहने की सलाह देते हैं - चॉकलेट भी ऐसी ही कई चीजों में शामिल होती है। इसमें मीजूट फैट, शुगर और कैटचे की सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हालांकि, एक नए शोध की माने तो गर्भवत्या के दौरान चॉकलेट खाने से कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को कम किया जा सकता है।

लाल सकूलेशन ठीक रहता है

कोको से बनी चॉकलेट खाने का सबसे पहला फायदा यह होता है कि इसमें शरीर में बल्ड सकूलेशन ठीक बना रहता है, जिसकी वजह से भूषण के पास मां का पर्याप्त खुन पहुंच पाता है।

आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर

इसमें बहुत सारा मैग्नीशियम और आयरन मीजूट होता है, जिसकी वजह से शरीर में खन की कमी होती है। इसमें मीजूट फैट, शुगर और कैटचे की सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हालांकि, एक नए शोध की माने तो गर्भवत्या के दौरान चॉकलेट खाने से कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को कम किया जा सकता है।

दिल की बीमारी से राहत

प्रेग्नेसी के समय चॉकलेट खाने से दिल मजबूत बनता है, जिसकी वजह से व्यक्ति को दिल से जुड़ी बीमारी नहीं होती।

कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटती है

डाक्टर चॉकलेट में चीनी और बसा की मात्रा बेहद कम होने के बजाय से यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा घटा कर रखती है।

तनाव से छुटकारा दिलाए

यह ब्लॉड प्रेशर को मेंटेन करने के साथ तनाव के लेवल को भी कम करती है।



हृदय और मस्तिष्क

पर असर डालता है

तनाव

इंसान के शरीर में तनाव झोलने की क्षमता होती है, लेकिन एक सीमित समय तक। ताजा अध्ययन में पता चला है कि तनाव जब लंबे समय तक बना रहता है तो यह कई तरह से घातक साधित होता है। इसका सबसे ज्यादा असर हृदय, मस्तिष्क और अहम अंगों पर पड़ता है। यूं तो दुनियाभर में तनाव के खतरों पर रिसर्च हो रही है, तनाव कम करने के लिए उपाय भी तलाशे जा रहे हैं, लेकिन यह भी सच है कि नई पीढ़ी पर इसका जोरदार हमला हो चुका है, इससे भारत भी अछूता नहीं है। जानिए तनाव के मुख्य कारण, इससे शरीर को होने वाले नुकसान और बचने के उपायों के बारे में-

त नाव के कारण अलग-अलग हो सकते हैं। काम का दबाव, आपसी शिशों की खात्स या आर्थिक तंगी, कारण चाहे जो हो, लेकिन असर एक जैसे है। तनाव जितना ज्यादा रहेगा, हमारे शरीर को स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल से ज़्ज़ना पड़ेगा। कुछ मामलों में तनाव स्थायी हो जाता है और यह स्थिति बहुत बुरी होती है।

शरीर को ऐसे पहुंचाता है नुकसान

शरीर में लंबे समय से तनाव बना रहा है तो यह दिमाग पर असर डालता है। इंसान की मानसिक शक्ति कमज़ोर होती जाती है। उसका मूल बहाना बिंगड़ता रहता है। थोड़ा तनाव अच्छा होता है। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ता देता है। ऐसे इंसान पर बीमारियां हाज़ी होने लगती हैं। लंबे समय से शरीर में तनाव होता है तो इसका कम एक व्याप्ति ब्लड सेल साइटोट्रिक्स की लिम्फोसाइट्स की कार्यक्षमता पर पड़ता है, जो शरीर को कैंसर जैवी बीमारी से लड़ने की ताकत देती है।

समझिए हार्ट पर कैसे करता है अटेक

जब कोई इंसान तनाव में होता है तो शरीर का नर्वस सिस्टम सिम्प्लिक अलफा-एडीनोजिक रिसेप्टर्स रिसीवर करता है। इनके साथ ही यूं से जुड़ी ग्रीष्मियता रखते हैं। इन दोनों (रिसेप्टर्स और हार्मोन) के मिलने से हृदय की धड़कने बढ़ती हैं। इस कारण असर और हार्ट की तरफ रक्त का प्रवाह बढ़ता है। नुत्रिजन शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ती है और यह जरूरत पूरी नहीं होती है तो सीधा असर हार्ट पर पड़ता है और अटेक की आशंका रहती है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा

तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैट्स्ट्रो-इन्स्ट्रनल सिस्टम यानी जरांत्रं प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला - तनाव में इंसान की भूख और दूसरा - वो जो भी खाता है, वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम (IBS) जैसे डिस्टॉर्डर वैटा होते हैं। इससे तनाव हमरी आत्म पर भी नकारात्मक असर डालता है।

न खूब लगेगी, न खाया हुआ पचेगा



होमबाउंड का हर हिस्सा सपने से कम नहीं

जानवी कपूर, ईशान खट्टर और विशाल जेठवा अनिवार्य फिल्म होमबाउंड साल 2026 में ऑस्कर अवॉर्ड्स में नामांकित हो चुकी है। फिल्म को ऑस्कर 2026 में बेस्ट इंटरनेशनल फ़िल्म कैटेगरी के लिए सेलेक्ट किया गया है। इसी खुशी में जानवी कपूर ने फिल्म को लेकर एक खास पोस्ट शेयर किया है।

जानवी कपूर का पोस्ट

जानवी कपूर ने फिल्म होमबाउंड को एक पोस्ट इंस्टाग्राम पर शेयर किया और कैप्शन में लिखा, यह फिल्म एक सपने जैसी रही है। इसकी कहानी, लोग, और हमारी टीम के हर सदस्य के लिए इसका खास महत्व रहा है। इस सफर का हिस्सा बनना मेरे लिए बहुत बड़ा इनाम है। शुरू से अब तक, यह फिल्म उन सभी लोगों का उत्सव है जिनकी प्रतिमा, अच्छाई और साहस को मैं बहुत प्यार और समरोह करता हूं। यह फिल्म और इसका सफर उम्मीद की कहानी है। 26 सितंबर को सिनेमाघरों में!

सेलेब्स का पोस्ट

मनीष मल्होत्रा और जोया अख्तर ने जानवी कपूर की इस पोस्ट पर लाल दिल वाला इमोजी बनाया है। निताशी गोवर्ण ने लिखा, बधाई हो, शनाया कपूर ने लिखा, हे भगवान, एकतर संजय कपूर ने लिखा, शनादार।

फिल्म होमबाउंड के बारे में

इस फिल्म में ईशान खट्टर, विशाल जेठवा और जानवी कपूर मुख्य भूमिकाओं में हैं। फिल्म होमबाउंड विदेशों में आयोजित हुए कई प्रतिष्ठित फिल्म उपकार में प्रवर्षित हो चुकी है। भारत में होमबाउंड 26 सितंबर 2025 को रिलीज होगी। होमबाउंड एक ड्रामा फिल्म है। इस फिल्म का लेखन और निर्देशन नीरज धायवान ने किया है। यह फिल्म बशारत पीर के 2020 के न्यूयॉर्क टाइम्स के एक लेख पर आधारित है।

रचित सिंह से गुपचुप सगाई की अफवाहों के बाद हुमा का क्रिप्टिक पोस्ट

हुमा कुरैशी इन दिनों अपनी फिल्म बयान को लेकर सुर्खियों में हैं। हाल ही में टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फ़ेस्टिवल में इस फिल्म का प्रीमियर हुआ। इसके अलावा अपनी निजी जिदी के चलते भी हुमा चर्चा बटोर रही है।

हाल ही में कई मीडिया रिपोर्ट्स में कहा गया कि अभिनेत्री ने अपने कथित बॉयफ्रेंड रचित सिंह से गुपचुप सगाई कर ली है।

साउथ कोरिया पहुंची हुमा कुरैशी

हुमा कुरैशी ने अपनी सगाई की उड़ती अफवाहों के बीच सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर किया है। इसमें उन्होंने अप्रत्यक्ष रूप से सगाई की खबर पर रिएक्ट किया है।

कौन हैं रचित सिंह?

हुमा के कथित बॉयफ्रेंड रचित एविंटंग कोव है। वे अलिया भट्ट, रणवीर सिंह और विक्की कोशल जैसे सितारों को ट्रेनिंग देने के लिए मशहूर हैं। उन्होंने 'कर्मा कॉलिंग' सीरीज से अभिनय की शुरूआत की थी। हुमा और रचित, दोनों लंबे वक्त से दोस्त हैं। दोनों को कई बार साथ में देखा गया है। हाल ही में टोरंटो इंटरनेशनल फिल्म फ़ेस्टिवल में हुमा की फिल्म बयान की दौरान भी रचित मौजूद रहे। इसके अलावा हुमा कुरैशी की बैस्ट फ्रेंड और अभिनेत्री सोनाक्षी सिंह-जहीर इकबाल इकबाल की शादी में भी रचित शामिल हुए थे।



आर्यन ने कभी महसूस नहीं कराया कि वह सुपरस्टार का बेटा है

किल, रघार हयारह और युधा जैसे प्राजेटट्स ने अपनी आदाकारी का जलवा दिया था कि डांसर टर्न एटर राधव जयल इन दिनों आर्यन खान की निर्देशित वेब सीरीज बैड्स ऑफ बॉलीवुड के लिए चर्चा में है। सीरीज में उनकी बिदास एविंटंग लोगों को खूब पसंद आ रही है। राधव का कहना है कि यह सीरीज करते हुए उन्हें खुद भी बहुत समय बांध रहा था। जो सालों से चला आ रहा है, वैसा नहीं होता।

हमारी राय को खुले दिल से सुनते थे आर्यन

बॉल राधव, इस शो का करते हुए बहुत समय बढ़ाए ताजगी वाला अहसास हुआ, क्योंकि आर्यन का टेक बहुत नया था। कुछ अलग हो रहा था। जो सालों से चला आ रहा है, वैसा नहीं होता।

रहा था। हम सबकी साझेदारी भी बहुत थी कि लक्ष्य कुछ बोल रहा था, मैं कुछ बोल रहा था, तो बड़ा मजेदार प्रॉसेस था। स्टूट पर बहुत ही यांग एनर्जी थी। आम तौर पर जब डायरेक्टर बहुत अनुभवी होता है, तो हमें अपनी राय देते वक्त बिज़िक्स होती है कि बोलूँ या ना बोलूँ, लेकिन आर्यन हामारी ओपनियन को लेकर बहुत आपने था। उनसे हमें बिल्कुल भी ऐसा महसूस नहीं कराया कि वह दर्निंग के सबसे बड़े सुपरस्टार का बेटा है। हमें बिल्कुल बराबरी का दर्जा दिया, जो हर सेट पर होनी चाहिए। वहाँ काम करते हुए बहुत समानजनक महसूस होता था। ऐसा लगता था कि शाहरुख (खान) सर और आर्यन समझ जाते हैं कि एकटर क्या सोच रहा है। शाहरुख सर बिना बताए ये समझते थे कि हम यहाँ तक पहुंचने के लिए कितनी मेहनत कर रहे हैं, क्योंकि वह खुद उस इस्से जुर्ज़ है। वहाँ तहजीब, वहाँ सोच उन्होंने आर्यन को दी है तो वो सम्मान वाला महोल मुझे बहुत पसंद

आया। ऐसे में, आप 25 घंटे करा लो, डबल शिप्प करा लो, हम कभी मन नहीं करेंगे।

हीरो इंसान लगे, जीआईजो नहीं

राधव बॉलीवुड की बेहती के लिए एक बदलाव जरूरी मानते हैं और वह है अपनी जड़ों से जुड़ी कहनियां सुनाना। उनका कहना है कि हमें अपनी



'कलिंग 2' से बाहर होने के बाद दीपिका का भावुक पोस्ट

शाहरुख के साथ शुरू की किंग की शूटिंग

'कलिंग 2898 एडी' के सीक्ल से बाहर

किए जाने की चर्चाओं के बीच अब दीपिका पाटुकोण ने शाहरुख खान के साथ फ़िल्म करने की पुष्टि की है। दीपिका ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए इस बात की पुष्टि की है कि वो शाहरुख खान के साथ 'किंग' में काम कर रही है। 'कलिंग 2' से निकले जाने के बाद यह खबर दीपिका के फैंस के लिए खुशियां लाई है।

'कलिंग 2898 एडी' के सीक्ल बाहर किए जाने के बाद दीपिका ने पहली बार सोशल मीडिया पर कुछ पोस्ट किया। इस पोस्ट में उन्होंने इस बात को कंफर्म किया कि वो शाहरुख खान के साथ फ़िल्म काम कर रही है। दीपिका ने इंस्टाग्राम पर शाहरुख खान का हाथ थामे एक तस्वीर पोस्ट की। इस तस्वीर में सिर्फ दोनों के हाथ नजर आ रहे हैं, चेहरा नजर नहीं आ रहा है। इस तस्वीर के साथ ही दीपिका ने एक दिल छू लेने वाला नोट भी लिखा है।

18 साल पहले दी गई शाहरुख की सीख को किया याद

पोस्ट शेयर करते हुए उन्होंने लिखा, 'लगभग 18 साल पहले ओम शास्त्री ने शूटिंग के दौरान उन्होंने मुझे जो पहला सोक सिखाया, वह यह था कि फ़िल्म बनाने का अनुभव और अपने जिन लोगों के साथ इसे बनाने के, वे इसकी सफलता से कहीं ज्यादा मज़ाने रखते हैं। मैं इससे पूरी तरह से सहमत हूं। तब से मैं अपने हर फ़ैल से इस सारी को लागू किया हूं। शायद यही वजह है कि हम साथ में अपनी छठी फ़िल्म बना रहे हैं?' इस पोस्ट में दीपिका ने किंग का हैंडैग लगाया है। साथ ही शाहरुख खान और 'किंग' के निर्देशक सिद्धार्थ आदाव को मेंशन भी किया है। साथ ही उन्होंने डे वन लिखा है, जिससे ये साफ होता है कि उन्होंने 'किंग' की शूटिंग शुरू कर दी है।

शाहरुख के साथ हिट है दीपिका की जोड़ी

दीपिका पाटुकोण ने बॉलीवुड में अपने करियर की शुरूआत ही शाहरुख के साथ 2007 में आई फ़िल्म 'ओम शास्त्री ओम' से की थी। इसके बाद उन्होंने शाहरुख के साथ 'हैपी न्यू ईयर', 'चेन्नई एक्सप्रेस', 'पठान' और 'जवान' में भी काम किया है। दीपिका और शाहरुख की जोड़ी जब भी बड़े पर्दे पर आई है फ़िल्म सफल हुई है। अब सिद्धार्थ आनंद द्वारा निर्देशित 'किंग' में यह जोड़ी एक बार फिर नजर आएगी।

सुहाना खान भी हैं 'किंग' का हिस्सा

सिद्धार्थ आदाव द्वारा निर्देशित 'किंग' में शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान, जैकी शॉफ, अनिल कपूर, अरशद वारसी, रानी मुखर्जी, अभिषेक बच्चन, जयदीप अहलावत और अभ्यर्थी वर्मा भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे। 'किंग' के अलावा दीपिका एटली की आगामी फ़िल्म में अल्फ़ अर्जुन के साथ भी नजर आएंगी।



50 साल की हो चुकी हैं अमीषा बताया अब तक वयों नहीं की शादी

बॉलीवुड की जानी मानी अमिनेत्री अमीषा पटेल ने अत्रिक शैशव के साथ फ़िल्म कहने ला प्यार है से डेब्यू किया था। इसके बाद वह गटर में नजर आई। जल्दी ही वह बॉलीवुड पर आई। अब अमिनेत्री 50 साल की हो चुकी हैं लेकिन उन्होंने अभी शादी नहीं की। हाल ही में उन्होंने बताया है कि उन्होंने अब तक शादी की वयों नहीं की।

अमीषा ने अगे बताया मैं जितने लागे से मिली, उनमें से ज्यादात बाहर रही

विविधा

बेकार माचिस की तीलियों से बनाएं ये खूबसूरत चीजें



माचीस का इस्तेमाल हम सब घरों में आम करते हैं। माचीस के यूज़ के बाद इसकी स्टिक जिसे हम बेकार समझ कर फैंक देते हैं, उससे घर की सजावट के लिए अलग-अलग तरह के डैकोरेटिव पिस तैयार किए जा सकते हैं। अगर आपको क्रिएटिव दिखाकर घर सजाने का शौक है तो इनकी मदद से घर को नए और युनिक तरह के थीम के साथ डैकोरेट किया जा सकता है। जैसे कप-प्लेट, शूज, ज्ञापड़ी, गुडिया और छोटा-सा ट्रा। इस तरह की डैकोरेशन देखकर आपके घर आने वाले मेहमान भी आपकी तारीफ किए बिना नहीं रख सकेंगे। अगर आप भी क्रिएटिव काम करने के शौकीन हैं तो इन तस्वीरों को ध्यान से दें और घर पर अपनी मनपसंद सामान बनाओ।

लेटेस्ट डिजाइंस के सोफा सेट से घर को दें न्यू लुक



ड्राइंग रूम को घर का सबसे आकर्षक हिस्सा माना जाता है क्योंकि उसमें फर्नीचर का खास ध्यान रखा जाता है। ड्राइंग रूम में अगर सोफा सेट न हो तो कमरा सूना-सूना सा लगता है। सोफा, कमरे को बेहतरीन लुक देता है। यह घर के फर्नीचर का खास हिस्सा भी है। सोफा सेट खरीदने में अच्छी खासी इक्विस्टमेंट करते हैं क्योंकि सोफा सेट कमरे की बहुत सी जरूरतों को पूरा करता है। घर में एए मेहमान सबसे पहले ड्राइंग रूम ही आकर बैठते हैं। वहीं, कभी कभी इससे बैठ का काम भी तियाजा जाता है। मॉडर्न जमाने की बात करें तो आपको एक से बढ़कर एक लेटेस्ट डिजाइन में सोफा सेट मिल जाएगा। आजकल लोग 7 और 5 सीटर सोफों को ज्यादा प्रॉफेरेंस दे रहे हैं। जैसे अगर कमरा छोटा है तो 3 सीटर सोफा सेट खेला ही बेहतर है। अगर आप भी सोफा सेट खरीदने जा रहे हैं तो कुछ बातों का ध्यान रखें।

- सोफे का रंग और डिजाइन आप कमरे के पैटर्न और कर्टन से मैच करता ही रखें। अगर बांगी फर्नीचर थोड़ा मॉडर्न है तो सोफा सेट भी वैसा ही बनवाएं या खीरीं। - कर्पोर की रेंज के हिसाब से सोफा सेट चून करें। जैसे अगर कमरा बहुत बड़ा है तो आप 7 सीटर या एल शेप सोफा फिट कर सकते हो। नहीं तो छोटे कर्पोर में 3 प्लस 2 सीटर ही फिट बैठता है। - सोफा कम बैड लोगों को इतने पसंद है कि वह



अच्छी-खासी इन्वेस्टमेंट कर सकते हैं। दिन में बैठने और रात को सोने का काम देता है। - यह सोफा एस्ट्रेच बाट के हिसाब से मिल जाते हैं। - ? जिन लोगों के जल्दी-जल्दी तबादले होते रहते हैं। उनके लिए यह बैस्ट च्वाइस है, क्योंकि उन्हें बैड और सोफा दो अलग-अलग काम करना चाहिए।

- आपके पास आगर जागें कम हैं, और मेहमानों के आने पर आप इसका इस्तेमाल बैड की तरह भी कर सकते हैं। लोग सिंगल बैड या अलग से सोफा खरीदने से पहले दो बार ज़रूर सोच रहे हैं।



घर छोटा हो या बड़ा इससे कोई फर्क नहीं पड़ता लेकिन यह स्टाइलिश और अच्छे तरीके से सजा-संवरा होना चाहिए ताकि घर का कोना-कोना आपको आकर्षित करें। बिल्डिंग पेंट, दरवाजे-खिड़कियां और मॉडर्न जमाने का फर्नीचर घर की शोभा बढ़ाते हैं। एक और चीज जो घर की सजावट में अहम रोल निभाती है, वह है कर्टन यानी की पट्टें। इसके बिना घर खाली-खाली सा लगता है। यह डैकोरेशन के साथ-साथ कमरों के पर्टिशन और प्राइवेसी को भी बनाए रखने में मदद करते हैं।

वैसे तो आपको मार्किट में बहुत सारे डिजाइन्स और स्टाइल में घूमने पर्दे चुज कर सकती है और मंगवा सकती है लेकिन अगर आपको लगता है कि यह आपके बजाए में फिट नहीं बैठ रहे और काफी महंगे पड़ रहे हैं तो घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि आप घर पर ही पट्टें बना सकती हैं जो काफी सस्ते भी पड़ेंगे। वैसे यह काम आसान नहीं है इसके लिए आपको मेहनत तो करनी ही पड़ेगी। चलिए आज हम आपको ईंजी वे बताते हैं, जिसकी मदद से आप आसानी से कर्टन तैयार कर सकते हैं।

चलिए, जानो हैं पर्दे बनाने के तरीके

सबसे पहले आपको कर्टन का सही नाप और सिलाई करनी आनी चाहिए। आजकल तो फिल वाले और डबल कर्टन काफी ट्रैडेंस में चल रहे हैं। इसी के साथ कर्टन का चुनाव पेंट के हिसाब से करें। अगर कर्टन किसी और रंग का और पेंट किसी और रंग का होगा तो पूरा कमरा अटपटा सा लगेगा लेकिन हाँ आप कंट्रास्ट मैचिंग कर सकते हैं जैसे- ग्रे लाइट दीवारों के साथ ये डार्क कर्टन। - अगर आपके घर में

पुरानी साड़ियां पड़ी हैं तो आप उनका इस्तेमाल कर्टन के तौर पर कर सकते हैं। सिल्क की साड़ियों से बने पट्टे बहुत ही ग्रैमफूल लगते हैं। सिल्क टोंड शिफॉन की साड़ी पट्टों के लिए सबसे बेस्ट मानी जाती है क्योंकि यह घर के फर्नीचर से मिलता है। - वैसे आजकल तो सर्वी के मैसम में शनील (Shannile Applique) के कर्टन भी खूब ट्रैड में हैं। यह देखने में तो आकर्षक लगते ही हैं साथ ही हवा से बचाव करते हैं, जिससे कमरा गर्म रहता है। अगर आप शनील के कर्टन नहीं लगाना चाहते तो इसकी जगह पर आप किसी मोटे स्ट्रेट स्टफ का इस्तेमाल कर सकते हैं। आजकल लोग इस तरह के कर्टन को ज्यादा प्रेफर करने लग गए हैं क्योंकि यह सिंपल सार्वानंद और डिसेंट सी लुक देते हैं।

- आपके पास ऐसे बहुत सारे उपर्युक्त विकल्प हैं जिसके सूत आप पहनकर खबर कर चुके हैं। इन्हें बेकार मत जाने दें। 3-4 दुपट्टों को आपस में मिलाकर पट्टों के रूप में इस्तेमाल करें। - स्टॉल्ट्स या पुरानी चारों से भी आप घर के लिए सस्ते पर्दे बना सकते हैं। आप 2 से 3 चारों या स्टॉल्ट्स को आपस में मिक्स करके भी पट्टे तैयार कर सकते हैं। इन्हें आप चैक या स्ट्रैप्स स्टाइल में भी तैयार करें जो देखने में भी बहुत ही कलरफूल लगेंगे। दूसरा इन पुरानी चीजों का किसी अच्छी जगह पर इस्तेमाल होता है। - आप आप चाहते हैं कि कमरों में पट्टे भी लगें हों और गोशनी भी पूरी रहे तो पतले कपड़े में कर्टन लगाएं और लाइट ब्लॉक को प्रैफर करें। - पहले लोग मेजपोश और सोफों को कवर करने के लिए क्रोशिए से बने छाड़ से सजाते थे लेकिन अब तो क्रोशियों के पट्टे भी खूब पसंद किए जा रहे हैं। आपके घर को आर्टिस्टिक लुक देते हैं।

पट्टे से दें घर को स्टाइलिश लुक

मिनटों में चमकेगा बाथरूम, अपनाएं ये असदार घरेलू टिप्स

पूरे घर में बाथरूम ही एक ऐसा हिस्सा है, जहां साफ-सफाई की सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है क्योंकि पानी के ज्यादा इस्तेमाल की बजाए चुनाव से बहां चिकनाई और कालिख जमा हो जाती है जिससे फर्श और, दीवारें दोनों ही गंदी लगती हैं। बाथरूम, बाथटब, वॉश बेसिन, वॉटर टेप, फर्श पर पड़े पीले धब्बे, जंग और पानी से पड़ने वाले सफेद दाग-धब्बों को मिटाना। इन भद्दे दिखने वाले धब्बों को न हटाया जाए तो पूरा गदा और मेलामेला सा लगता है हालांकि इन्हें हटाने के लिए बाजार में बहुत सारे प्रॉडक्ट्स उपलब्ध हैं लेकिन इन महंगे प्रॉडक्ट्स के इस्तेमाल से भी यह जिद्दी धाग साफ नहीं होता। घर पर अचानक कोई मेहमान आ जाए तो गंदे बाथरूम पर पड़े निशानों को देखकर खुद को बड़ी शर्मिंगी महसूस होने लगती है। *बाथरूम में रखें और सामान को यूं चमकाएं

- धूथब्रश को साफ और कीटाणुरहित करने के लिए इसे एक धब्बे बात करें तक तिक्कों में भिगो कर रखें। बाद में इसे अच्छी तरह पानी से धो लें। बत्तन और बाथरूम टेप व फर्श साफ करने के लिए आप संजंग का इस्तेमाल करते हैं।

संजंग की इच्छी तरह से धोने के लिए आप संजंग को इस्तेमाल करते हैं।

- धूथब्रश को साफ और कीटाणुरहित करने के लिए इसे एक धब्बे बात करें तक तिक्कों में भिगो कर रखें। बाद में इसे अच्छी तरह पानी से धो लें। बत्तन और बाथरूम टेप व फर्श साफ करने के लिए आप संजंग का इस्तेमाल करते हैं।

- धूथब्रश को साफ और कीटाणुरहित करने के लिए इसे एक धब्बे बात करें तक तिक्कों में भिगो कर रखें। बाद में इसे अच्छी तरह पानी से धो लें। बत्तन और बाथरूम टेप व फर्श साफ करने के लिए आप संजंग का इस्तेमाल करते हैं।



(वॉटर सोडा) डालें। कुछ मिनटों के बाद उस पर सिरका डालें और ब्रश के साथ अच्छे से धो लें। सिरके चम्पक उठाएं। फर्श पर कहीं जंग लगा हो तो यही तरीका अपनाएं। - साइट्रिक एसिड भी पीले दागों को हटाने में कागरर साबित होता है। खुरदुरे शकर के दानों जैसा दिखने वाला ये एसिड आपको बाजार में आसानी से मिल जाएगा और यह ज्यादा महंगा भी नहीं है। एक कप पानी में एक पैकेट साइट्रिक एसिड घोलें। और इस घोल को संजंग की मदद से लें।

या एप्रैन बना सकते हैं। बैड शीट बनाने के लिए अलग-अलग कलर की पुरानी जींस को डोकड़ा इन्हें सिलाई करें। जींस के अलावा आप अन्य कपड़ों की इसी तरह इस्तेमाल में लाए सकते हैं। जींस को हाफ काट लें और किनारों पर फलोर पट्टी लगाएं। और अपने लिए स्टाइलिश लुक को बनाने के लिए आप चाहते हैं।

- 1 कप बैकिंग सोडा

- 1/4 कप साइट्रिक एसिड

- 1/2 टीस्पून सिरका

-